

常见的神经系统疾病及其预防措施

曹子轩

亲爱的读者们，你们是否曾经有过这样的疑惑：我们的神经系统是如何工作的？我们又该如何保护它呢？今天，我们将带领大家走进神经外科的世界，一起破解神经系统的健康密码。

一、神经系统的基础知识

神经系统是人体最重要的系统之一，它由大脑、脊髓和神经组成。神经元(即神经细胞)通过电信号和化学信号的传递，使我们能够感知、思考、运动和适应环境。神经系统对于我们的生命至关重要，因为它的损伤或疾病可能导致严重的健康问题。

二、神经外科的重要性

神经外科是外科的一个分支，专门处理神

经系统损伤、疾病和异常情况的手术。这个领域涉及的疾病包括脑瘤、脑血管疾病、脊髓损伤、癫痫等。神经外科医生需要具备高度的专业技能和丰富的经验，以确保在手术过程中尽可能减少对神经系统的损伤，提高患者的康复率。

三、常见的神经系统疾病

1. 脑瘤：脑瘤是发生在脑组织中的肿瘤，通常需要通过手术切除。虽然大多数脑瘤是良性的，但它们可能导致颅内压升高、神经功能受损等问题，影响患者的生存质量。

2. 脑血管疾病：包括脑梗塞和脑出血等，是因血液供应障碍导致脑组织损伤的疾病。这类疾病可能造成严重的神经功能缺损，影响患者的运动、感觉和认知功能。

3. 脊髓损伤：脊髓是神经系统的中心通道，负责将神经信号从大脑传递到身体各个部位。脊髓损伤可能导致截瘫或四肢瘫，给患者的生活带来极大不便。

4. 癫痫：癫痫是一种慢性神经系统疾病，表现为脑部神经元过度同步化放电。癫痫可能导致抽搐、意识丧失等症状，影响患者的日常生活。

四、如何保护神经系统健康

1. 健康饮食：保持均衡的饮食，摄取足够的维生素、矿物质和蛋白质，有助于维持神经系统正常功能。

2. 定期体检：定期体检有助于及早发现神经系统疾病，如脑瘤、脑血管疾病等。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会损害神经系统，增加患病风险。

4. 适量运动：适当的运动有助于增强免疫力，改善血液循环，有利于神经系统健康。

5. 保持良好心态：心理健康与神经系统健康密切相关。学会调节情绪，保持积极乐观的心态，有助于维护神经系统健康。

通过今天的科普，我们了解了神经系统的基础知识和神经外科的重要性。神经系统是我们身体中最复杂的系统之一，保护它的健康至关重要。了解常见的神经系统疾病及其预防措施，有助于我们更好地关爱自己和家人。让我们一起努力，守护我们的神经系统健康！

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

心力衰竭患者生活中的注意事项

王征

患有心力衰竭时，生活中的一些细节往往对病情的稳定和康复起着至关重要的作用。本文将根据医说健康的文章，总结出患有心力衰竭时生活中需要注意的几点，以帮助患者更好地管理病情，提高生活质量。

一、合理饮食

1. 控制总热量摄入：饮食应以低盐、低脂、低糖、高蛋白质的食物为主，避免过度饱食。

2. 适量饮水：限制饮水量，避免水分过多导致的心脏负担加重。

3. 合理安排餐次：少吃多餐，避免一次性大量进食，以免加重胃肠负担。

4. 多吃蔬菜水果：富含维生素和纤维素的食物有助于保持大便通畅，减轻心脏负担。

二、适量运动

1. 逐渐增加运动量：根据自身情况逐渐增加运动量，避免剧烈运动。

2. 选择合适的运动方式：以有氧运动为主，如散步、慢跑、太极拳等。

3. 避免在饱食后立即运动：应在餐后休息一段时间后再进行运动。

4. 坚持规律运动：适量运动有助于增强心肺功能，改善心力衰竭症状。

三、控制情绪

1. 保持乐观心态：情绪稳定对心脏健康至关重要。

2. 学会调节情绪：通过冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解紧张情绪。

3. 避免过度劳累：过度劳累可能导致情绪波动，影响心脏健康。

4. 与亲友保持良好沟通：与亲友保持良好的沟通，分享心情，获得情感支持。

四、定期检查与遵医嘱

1. 定期到医院进行复查：根据医生建议，定期到医院进行心电图、超声心动图等检查，了解病情变化。

2. 遵医嘱按时服药：按照医生嘱咐，按时按量服用药物，不随意更改药物剂量或停药。

3. 如有不适及时就医：如出现胸闷、气短、心悸等不适症状，应及时到医院就诊，以免延误病情。

4. 了解心力衰竭相关知识：通过阅读医学书籍、观看医学视频等方式，了解心力衰竭的发病原因、治疗方式、康复方法等知识，增强自我管理信心。

五、睡眠管理

1. 保持规律的睡眠时间：按时入睡，避免熬夜。

2. 营造舒适的睡眠环境：保持卧室安静、整洁、舒适，有助于提高睡眠质量。

3. 避免睡前过度兴奋：避免睡前观看紧张刺激的电视节目或使用电子设备，以免影响睡眠质量。

4. 适量运动有助于改善睡眠：在睡前可进行轻松的运动，如瑜伽、冥想等，有助于入睡。

总之，患有心力衰竭时，生活中的一些细节往往对病情的稳定和康复起着至关重要的作用。通过合理饮食、适量运动、控制情绪、定期检查并遵医嘱、了解相关知识、睡眠管理等措施，有助于患者更好地管理病情，提高生活质量。

(作者单位：邢台市第九医院/巨鹿县医院)

浅谈老年肿瘤护理的方法

姚婷婷

老年肿瘤护理是当今医疗领域中一个重要且复杂的课题。随着人口老龄化趋势的加剧，越来越多的老年人需要面对肿瘤的挑战。在此背景下，本文将为读者提供一些关于老年肿瘤护理的温馨提示，这些小贴士涵盖了日常生活中的各个方面，旨在帮助老年肿瘤患者及其家人更好地应对这一挑战。

一、饮食与营养

1. 均衡饮食：保证充足的热量、蛋白质、维生素和矿物质摄入，以维持良好的身体状态。建议选择易消化的食物，避免过硬、过冷、过热的食物。

2. 适量增加富含纤维的食物，有助于保持肠道健康，预防便秘。

3. 避免过度依赖高营养补品，保持自然

饮食才是保持健康的关键。

4. 鼓励多喝水，保持充足的水分摄入，有助于稀释肿瘤患者体内的代谢废物，促进身体排毒。

二、休息与睡眠

1. 保证充足的睡眠时间，有助于提高免疫力，促进身体恢复。建议每天保持7-8小时的睡眠。

2. 创造一个安静、舒适的睡眠环境，避免噪音干扰，有助于提高睡眠质量。

3. 适当进行午休，有助于恢复精力。

4. 注意避免夜间频繁起床或长时间起夜，以免影响睡眠质量。

三、日常活动与锻炼

1. 鼓励患者进行适当的日常活动，如散步、太极拳等，有助于增强身体机能，提高免疫力。

2. 避免过度劳累，合理安排活动与休息时间。

3. 在医生的指导下，适当进行康复训练，有助于恢复身体机能。

4. 避免剧烈运动，以防肿瘤部位破裂或出血。

四、情绪调节

1. 保持乐观的心态，积极面对疾病，与家人和朋友保持良好的沟通，有助于减轻心理压力。

2. 学会寻求心理支持，如咨询心理医生或社会工作者，以获得专业的心理辅导。

3. 让患者了解到，良好的情绪对于疾病的康复至关重要，鼓励他们积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。

4. 避免在患者面前过度渲染病情，以免加重心理压力。

五、家庭护理要点

1. 定期为患者测量体温、脉搏、呼吸和血压等生命体征，如有异常及时就医。

2. 注意观察患者的身体状况，如出现疼痛、出血、发热等症状，应及时就医。

3. 鼓励患者多与家人交流，分享生活点滴，增进亲情。

4. 为患者提供舒适的生活环境，保持居室整洁，营造一个温馨的家庭氛围。

5. 鼓励患者多参与家庭活动，如做饭、购物等，以增强自信心和独立性。

老年肿瘤护理是一个需要家庭、社会和医疗机构共同关注和努力的问题。通过遵循上述温馨提示，我们可以为老年肿瘤患者提供更好的护理和支持。让我们共同努力，为老年肿瘤患者创造一个更加关爱和健康的氛围。

(作者单位：青岛市市立医院)

脑出血的护理要点

高建颖

脑出血，是一种常见的急性脑血管疾病，通常是由高血压、动脉粥样硬化等原因引起的。脑出血的发病突然，病情严重，可能导致瘫痪、昏迷等后果，严重影响患者的生活质量。因此，对于脑出血患者，正确的护理是非常重要的。下面将为大家介绍脑出血的护理要点。

一、保持安静环境

脑出血患者需要在一个安静、舒适的环境中休息，避免嘈杂和喧闹的环境刺激。患者应尽量避免情绪波动，保持情绪稳定。

二、观察病情变化

密切观察患者的生命体征、意识状态、瞳孔变化等，如有异常，及时就医。同时，注意患者的尿液颜色，如果有血尿出现，可能

提示颅内压增高。

三、合理饮食护理

脑出血患者在急性期应禁食数天，通过静脉补液维持生命体征。在恢复期，应给予患者清淡、易消化的食物，保持水分充足。避免辛辣、刺激性食物和饮料，以免加重病情。

四、保持大便通畅

患者应养成定期排便的习惯，避免过度用力导致再次出血。如果发生便秘，可使用缓泻药来辅助排便。

五、定时翻身拍背

对于卧床患者，定时翻身拍背可以预防褥疮和肺炎的发生。在改变体位时，应注意动作轻柔，避免刺激患者的头部和皮肤。

六、正确使用床档和约束带

在必要情况下，为防止患者躁动导致意外伤害自己或影响治疗，应使用床档和约束带进行限制。但要注意松紧适宜，避免过紧影响血液循环，或过松导致意外发生。

七、保持头部正确姿势

脑出血患者应保持头部处于平卧位，头部偏向一侧，以防止舌根后坠和呕吐物阻塞呼吸道。同时，可给予患者氧气吸入，保持呼吸通畅。

八、积极配合医生治疗

脑出血患者应积极配合医生的治疗方案，按时服药，定期复查。对于出血量较大、病情严重的患者，可能需要手术治疗。在手术后，正确的护理措施有助于患者的康复。

九、心理护理

脑出血对患者来说是一种严重的心理压力，可能会影响患者的情绪和心理状态。家属和照顾者应给予患者关爱和支持，帮助患者缓解焦虑和紧张情绪。同时，鼓励患者积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。

总之，脑出血是一种严重的急性脑血管疾病，正确的护理对于患者的康复至关重要。从保持安静环境、观察病情变化、合理饮食护理、保持大便通畅、定时翻身拍背、正确使用床档和约束带、保持头部正确姿势、积极配合医生治疗到心理护理，每一个环节都需精心照料。家属和照顾者应了解脑出血的基本知识，为患者提供全面的护理。

(作者单位：河北省唐山市玉田中医医院)