

脑卒中的症状与急救措施

□ 张文岭

脑卒中,又称中风,是一种由于脑血管破裂或阻塞导致大脑缺血而引起的疾病。其症状可能包括突发性的身体麻痹、语言障碍、视觉或听觉障碍,以及意识模糊等。这种疾病通常在几分钟内影响大脑的功能,需要及时诊断和治疗。

一、脑卒中的症状

- 身体麻痹:**突然出现一侧的手臂或下肢麻木或无力感,没有任何预感的突然跌倒,甚至出现偏瘫、半侧感觉丧失等情况。
- 言语障碍:**表现为失语或部分失语,口角歪斜、吐字不清,仅能说简单的几个字或完全不能说话等。
- 视觉或听觉障碍:**突然出现视觉或听觉问题,如视力模糊、重影或听力下降。
- 意识模糊或丧失:**突然出现意识不清

或意识丧失。

5.其他症状:有些患者可能还会有头晕、头痛、恶心或呕吐等症状。

二、急救措施

- 安静休息:**如果患者出现脑卒中的症状,应立即让他安静休息。避免移动患者,因为移动患者可能会加重损伤。
- 保持呼吸道畅通:**如果患者呼吸困难,应立即解开他的衣领,使其呼吸道畅通。
- 监控生命体征:**密切关注患者的血压、心率和呼吸情况。如果发现异常,应立即呼叫急救人员。
- 呼叫急救:**一旦确认症状是由脑卒中引起的,应立即拨打急救电话,并尽可能告诉急救人员患者的症状和状况。

5.体位管理:如有头晕、眩晕、呕吐等病情变化,需将病人头部放置平稳、舒适的位置,防止意外发生。

6.预防复发:在患者恢复后,应鼓励他们进行定期的健康检查,以预防脑卒中的再次发生。

三、脑卒中的预防

预防脑卒中需要从多个方面入手,包括健康的生活方式、控制血压、血糖和血脂等。以下是一些预防措施:

- 健康饮食:**饮食应均衡,包括足够的蔬菜、水果、全谷类和高质量的蛋白质。减少饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入。
- 适量运动:**每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如步行、慢跑、游泳或骑自行车等。同时也要保持肌力锻炼。

车等。同时也要保持肌力锻炼。

3.控制体重和饮酒:控制体重并避免过度饮酒。饮酒过量会增加高血压和心脏病的风险。

4.戒烟:戒烟是预防心脏病最有效的方法之一。应尽快戒烟,并避免吸入二手烟。

5.定期健康检查:定期进行健康检查,特别是对于那些有家族心脏病史或高血压等危险因素的人。

总之,脑卒中是一种严重的疾病,但通过采取正确的预防措施和掌握基本的急救知识,我们可以大大降低其发生的风险。如果身边的人出现类似的症状,我们应该冷静应对,及时寻求专业急救。让我们一起行动起来,为预防和减轻脑卒中的影响而努力。

(作者单位:河北省故城县中医医院)

季节变化与内科疾病的关系浅析

□ 王丹

随着季节的更替,大自然的变化也会对人体造成一定的影响。不同的季节对内科疾病的发生和发展都有着各自的特点,因此在日常生活中,我们需要根据季节的变化来调整自己的饮食习惯、作息规律和运动方式,以预防和调养内科疾病。

一、季节变化与内科疾病的关系

季节变化对内科疾病的发生、发展及预防具有重要影响。气温、湿度、光照等自然因素的变化,可能导致人体内环境失衡,从而引发各种内科疾病,如呼吸道感染、心脑血管疾病、肠胃不适等。

二、不同季节的疾病预防和调养重点

- 春季:**春季气温回升,但空气干燥,易

引发呼吸道疾病。此时应注意保持室内湿度,多喝水,避免过度疲劳,以防免疫力下降。对于呼吸道疾病患者,应加强室内通风,保持空气清新,避免接触传染源。

2.夏季:夏季高温高湿,易引发中暑、肠道感染等疾病。应加强防暑降温,多喝水,保持充足睡眠。饮食应以清淡为主,避免过度油腻和辛辣。肠道感染患者应做好个人卫生,保持饮食卫生。

3.秋季:秋季天气转凉,易引发感冒、呼吸道感染等疾病。此时应注意保暖,加强锻炼,增强免疫力。对于感冒患者,应多喝水,注意休息,避免过度劳累。

4.冬季:冬季气温低,空气干燥,心血

管疾病发病率升高。应加强保暖,尤其是头部、手部、足部的保暖。饮食应以温热为主,避免过度辛辣。对于心脑血管疾病患者,应坚持服药,注意情绪稳定,避免过度劳累和激动。

三、内科疾病的调养方法

- 合理饮食:**均衡饮食,保证充足的营养摄入,增强身体抵抗力。根据不同季节和个体差异,选择适宜的饮食。
- 规律作息:**保持充足的睡眠和规律的作息,有助于调节人体内分泌,维护身体健康。
- 适度运动:**根据个人情况选择适当的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,以增强身体免疫力。
- 药物调理:**在医生的指导下,根据不同

疾病采用相应的中药或西药进行调理。如呼吸道感染可服用清热解毒的中成药,心脑血管疾病可服用降压、降脂药物。

5.情绪调养:保持心情舒畅,避免过度紧张、焦虑,对内科疾病的康复具有积极作用。如有心理问题,可咨询专业医生进行心理疏导。

6.定期体检:定期进行身体检查,及早发现潜在的健康问题,以便及时采取措施进行治疗和预防。

总之,季节变化对内科疾病的预防和调养具有重要影响。在日常生活中,我们应该关注季节变化,根据个人差异采取相应的预防和调养措施,保持身体健康。

(作者单位:河北省涞水县中医院)

糖尿病患者饮食与运动的注意事项

□ 宋春来

在现代社会中,糖尿病已经成为一种普遍的慢性疾病,影响着越来越多的人的生活质量。对于糖尿病患者来说,他们需要时刻注意自己的饮食、运动和药物情况,以确保血糖水平处于可控范围内。

一、健康饮食

对于糖尿病患者来说,饮食控制是至关重要的。以下是一些建议:

- 均衡饮食:**确保摄入适量的碳水化合物、蛋白质和脂肪。尽量避免过多的精制糖类和加工食品。
- 增加蔬菜和水果的摄入量:**它们富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于控制血糖。
- 适量摄入优质脂肪:**例如,橄榄油、鱼油、坚果等,但要控制摄入量。

4.喝足够的水:保持身体水分平衡有助于控制血糖和整体健康。

5.控制饮酒:糖尿病患者应避免饮酒,尤其是大量饮酒。酒精可能会影响血糖控制。

6.规律进餐:定时定量进餐,避免饥饿或暴饮暴食。

二、适量运动

运动是糖尿病管理的关键部分。以下是一些建议:

- 选择适合自己的运动方式:**从简单的有氧运动(如散步、慢跑、游泳等)开始,逐渐增加强度和复杂性。
- 规律运动:**每周至少150分钟的中等强度有氧运动(如快走、骑车、跳舞等)。
- 结合力量训练:**不仅要有有氧运动,

还要加入力量训练,以增强肌肉力量和代谢水平。

4.注意运动时间和环境:尽量避免餐后立即运动,应在餐后休息一段时间后再进行运动。选择舒适、清洁、无障碍的运动环境也有助于提高运动效果。

三、保持良好的生活习惯

除了饮食和运动,良好的生活习惯也对糖尿病控制有很大影响。以下是一些建议:

- 规律作息:**保证充足的睡眠,规律作息,有助于维持血糖稳定。
- 戒烟限酒:**戒烟是改善糖尿病管理的第一步,限制酒精摄入甚至完全避免酒精对糖尿病患者来说是明智的选择。
- 保持积极心态:**良好的情绪有助于血

糖控制。尝试通过放松技巧(如冥想、呼吸练习等)来缓解压力和焦虑。

4.定期自我监测:糖尿病患者应学会自我监测血糖,并定期记录数据,以便了解自己的血糖波动情况,调整饮食、运动和生活方式。

5.了解药物副作用:如有任何药物副作用,应及时告知医生,以便调整治疗方案。

6.保持健康的环境:避免接触过多的噪音、污染和毒素,这些因素可能对糖尿病管理产生负面影响。

总之,糖尿病是一种需要长期管理和调整的生活方式疾病。通过健康的饮食、适量的运动、良好的生活习惯和定期监测,糖尿病患者可以有效地控制血糖,提高生活质量。

(作者单位:河北省任丘市麻家坞镇卫生院)

肺结核的中医食疗与生活调养方法

□ 聂喜红

在当今社会,肺结核是一种严重的传染病,给人们的身体健康带来了威胁。传统中医学认为,肺结核是由外感邪气侵袭、正气虚弱所致,因此治疗肺结核时,不仅需要进行药物治疗,还需要通过食疗和生活调养来增强身体的抵抗力,加快恢复速度。

一、概述

肺结核是一种由结核分枝杆菌感染引起的慢性呼吸系统传染病。它主要影响肺部,但也可能在其他器官中存在。中医认为,肺结核的发生与体质虚弱、外邪入侵等因素有关,治疗需从整体出发,调理脏腑功能,以达到标本兼治的效果。

二、中医食疗

1.饮食原则:肺结核患者应遵循“三高一低”的原则,

即高蛋白、高热量、高维生素和低盐。同时,避免过度油腻和辛辣食物。

2.食谱推荐:

例如,可用鸡骨草、土茯苓、甲鱼等食材炖汤,以滋阴养血,提高机体免疫力。此外,枸杞、红枣、核桃等坚果类食品也适合肺结核患者食用。

3.食疗方:

推荐使用莲子百合粥,该粥品具有养心安神、润肺止咳的功效,对肺结核患者有很好的辅助治疗效果。制作方法为将莲子、百合、粳米洗净煮粥,加少许冰糖食用。

4.禁忌食物:

避免食用油炸、辛辣、刺激性食物,以及腌制品、熏制品等高盐食物。

三、生活调养

1.休息与睡眠:保持充足的休息时间,有助于身体恢复。建议每日睡眠时间不少于7-8小时。

2.适量运动:适当的运动有助于提高机体免疫力,增强体质。如太极拳、八段锦、慢跑等都是适合肺结核患者的运动方式。

3.调整情绪:

肺结核是一种慢性疾病,患者容易产生焦虑、抑郁等情绪问题。建议保持积极乐观的心态,与家人和朋友保持良好的沟通,以减轻心理压力。

4.定期检查:

在医生的指导下,定期进行身体检查和拍片观察,了解病情变化,及时调整治疗

方案。

5.环境卫生:保持居住环境整洁,定期消毒,避免交叉感染。患者应避免前往人群密集的场所,降低感染其他以疾病预防的风险复发。

6.保持良好的生活习惯预防,复发增强:机体患者在免疫力治疗,期间有助于应预防遵医嘱肺结核,的坚持复发完成。整个治疗计划,中医食疗与生活调养对于肺结核的治疗具有重要意义。通过合理的饮食调整、适当的运动、充足的休息、调整情绪、定期检查以及环境卫生等方面的调理,有助于提高患者的生活质量,促进身体康复。同时,患者在治疗过程中应遵循医生的建议,按时服药,定期检查,以取得最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省霸州市疾病预防控制中心)