

# 脑卒中中的预防与急救

## □焦青青

脑卒中如同一个悄无声息的“杀手”，随时可能袭击我们的身体，给个人和家庭带来沉重的负担。然而，只要我们了解它、预防它，并在关键时刻掌握正确的急救方法，就能在与这个“杀手”的较量中抢占先机，保护自己和他人的生命健康。

### 1. 认识脑卒中

#### 1.1 什么是脑卒中

脑卒中，俗称“中风”，是一种由于脑部血管突然破裂，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管疾病。其主要分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类，其中缺血性脑卒中更为常见。

#### 1.2 脑卒中的症状

脑卒中的症状多种多样，但常见的包括突然出现的面部、手臂或腿部麻木或无力，尤其是身体一侧；突然的言语不清或理解困难；突然的单眼或双眼视力模糊；突然的头晕、平衡失调或行走困难；突然的剧烈头痛等。如果出现这些症状，应立即警惕脑卒中的可能。

### 2. 脑卒中的危险因素

#### 2.1 不可控因素

年龄、遗传因素、种族等是不可干预的危险因素。随着年龄的增长，脑卒中的发病风险逐渐增加。如果家族中有脑卒中病史，个体患病的风险也相对较高。

#### 2.2 可控因素

高血压：高血压是最重要的危险因素之一。长期高血压会损伤血管内壁，导致动脉粥样硬化，增加脑卒中的发生风险。

糖尿病：糖尿病患者的血糖长期处于高水平，会损害血管和神经，增加脑卒中的发病概率。

高血脂：高血脂会促使动脉粥样硬化斑块的形成，使血管狭窄，影响脑部供血。

吸烟：吸烟会损伤血管内皮，使血液黏稠度增加，促进血栓形成，大幅增加了脑卒中的发生风险。

肥胖：肥胖者往往伴有高血压、高血脂、糖尿病等多种代谢紊乱，这些都是脑卒中的危险因素。

缺乏运动：长期缺乏运动，身体代谢能力下降，容易导致肥胖、高血压等问题，增加脑卒中的风险。

不健康的饮食：高盐、高脂、高糖的饮食会导致血压、血脂、血糖升高，增加脑卒中的发病风险。

### 3. 脑卒中的预防

#### 3.1 保持健康的生活方式

合理饮食：饮食应均衡，多吃蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等，减少盐、糖和饱和脂肪的摄入。

适量运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可结合力量训练，如举重、俯卧撑等。

戒烟限酒：吸烟是脑卒中的重要危险因素，应坚决戒烟。饮酒应适量，避免酗酒。

#### 3.2 控制基础疾病

定期监测血压：高血压患者应每天测量血压，遵医嘱按时服药，将血压控制在正常范围内。

控制血糖：糖尿病患者要严格控制在正常范围内。控制饮食，定期监测血糖，按照医生的建议使用降糖药物或胰岛素。

调节血脂：高血脂患者应清淡饮食，必要时服用降脂药物。

定期体检：定期体检，包括测量血压、血糖、血脂，以及进行颈部血管超声、心电图等检查，有助于早期发现脑卒中的危险因素，并及时采取干预措施。

### 4. 脑卒中的急救

#### 4.1 快速识别脑卒中

一旦出现脑卒中的症状，如突然的面部麻木、肢体无力、言语不清等，应立即拨打急救电话。同

时，可以使用“FAST”口诀快速识别脑卒中：F（Face，面部），观察面部是否对称，有无口角歪斜；A（Arm，手臂），双臂平举，观察是否有一侧无力下垂；S（Speech，言语），观察是否有言语不清或表达困难；T（Time，时间），如果出现上述症状之一，应立即记录发病时间，并尽快送往医院。

#### 4.2 等待救援期间的处理

让患者保持安静，平卧休息，避免紧张和情绪激动。解开患者的衣领、腰带，保持呼吸通畅。如果患者有呕吐，应将其头部偏向一侧，防止呕吐物误吸导致窒息。

#### 4.3 送往医院后的治疗

缺血性脑卒中：如果在发病4.5个小时内到达医院，符合溶栓条件的患者可以进行溶栓治疗，这是目前治疗缺血性脑卒中中最有效的方法之一。此外，还可以采取取栓、抗血小板治疗、改善脑循环等治疗措施。

出血性脑卒中：出血性脑卒中的治疗则主要取决于出血量和出血部位。如果出血量较小，且患者的症状相对较轻，一般先采取保守治疗，包括卧床休息、控制血压、降低颅内压、止血等。通过药物治疗来减轻脑水肿，预防并发症的发生。

如果出血量较大，形成脑疝或对重要神经结构造成严重压迫，则可能需要进行手术治疗。常见的手术方式有开颅血肿清除术、脑室穿刺引流术等，目的是尽快清除血肿，减轻颅内压力，挽救患者生命。

无论是缺血性脑卒中还是出血性脑卒中，治疗后的康复治疗都至关重要。康复治疗包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等，旨在帮助患者恢复受损的神经功能，提高生活质量，尽可能地回归正常生活。

（作者单位：河北省衡水市阜城县人民医院）

# 认识情绪急症 守护心理健康

## □黄修芸

在纷繁复杂的现代社会中，人们不仅面临着身体上的挑战，更时常遭遇情绪上的风暴。情绪急症作为一种心理状态的突发状况，如同心灵的暴风雨，往往让人措手不及，严重影响着个体的生活质量与心理健康。本文旨在深入探讨情绪急症的本质、识别方法，并提供一系列实用的心理急救小贴士，以期在关键时刻成为我们守护心灵健康的指南针。

### 1. 情绪急症：心灵的暗流涌动

情绪急症并非一个具体的诊断术语，而是指个体在短时间内因内外因素导致的情绪剧烈波动，如极度焦虑、恐惧、悲伤、愤怒或绝望等。这些强烈的情绪反应超越了日常的情感波动范围，干扰了个体的正常思维、行为和生理机能，严重时甚至可能危及生命。情绪急症可能由单一事件触发，如重大生活变故、人际冲突等，也可能是长期累积的压力与未处理的情感问题在某一时刻的集中爆发。

### 2. 识别情绪急症的信号

情绪失控：情绪反应过度，与实际情况不相符，如小事大怒、频繁哭泣或突然大笑。

生理反应：伴随心跳加速、呼吸急促、胸闷、头痛、胃痛等身体不适症状。

认知扭曲：思维变得狭隘，难以理性思考，出现消极自我评价、极端想法或自杀念头。

行为异常：表现为逃避社交、自我封闭、过度消费、暴饮暴食或自残等极端行为。

功能受损：日常生活、工作、学习或社交功能明显受损，无法正常履行角色和责任。

### 3. 心理急救的基本原则

在面对情绪急症时，有效的心理急救至关重要。以下是几个基本原则，指导我们迅速而有效地开展心理急救。

安全第一：确保个体及周围环境的安全，预防自伤或他伤事件的发生。

倾听与理解：以非评判性的态度倾听个体的感受，尝试站在对方的角度理解其情绪困扰。

保持冷静：即便面对强烈的情绪反应，也要保持自身的冷静与稳定，以便更好地提供支持。

鼓励表达：创造一个安全的空间，鼓励个体自由表达内心的感受与需求。

及时求助：当发现情况超出自身处理能力时，应毫不犹豫地引导个体寻求专业的心理咨询或治疗服务。

### 4. 心理急救小贴士

深呼吸与放松练习：引导个体进行深呼吸练习，缓慢吸气、屏气、呼气，重复数次。这种方法有助于平复情绪。

教授简单的放松技巧，如肌肉渐进性放松法，从头到脚逐步放松身体各部位。

情绪日记：鼓励个体记录每天的情绪变化、触发事件及应对策略。这种方法有助于识别情绪模式，增强自我意识。

正面思维训练：教导个体识别并挑战消极思维，用更客观、积极的态度看待问题。

进行感恩练习，每天记录三件让自己感到感激的事情，培养乐观心态。

社交支持：强调社交的重要性，鼓励个体与家人、朋友或支持团体保持联系，分享感受，获取情感支持。提醒个体在需要时主动寻求帮助，不必独自承担所有压力。

健康生活方式：倡导规律作息、均衡饮食、适量运动等健康生活方式。积极培养兴趣爱好或参与志愿者活动，增加生活乐趣和成就感。

危机干预资源：提供危机干预热线、心理咨询机构等资源的联系方式，确保个体在紧急情况下能够获得帮助。教授简单的自杀风险评估方法，一旦发现身边人有自杀倾向，立即采取干预措施并联系专业机构。

### 5. 关爱他人，从我做起

提升意识：增强自身对心理健康问题的认识和敏感度，及时发现并关注身边人的情绪变化。

非评判性态度：保持开放和非评判性的态度，避免用“矫情”“想太多”等词汇来评价他人的情绪问题。

积极倾听：给予对方足够的时间和空间来表达自己，认真倾听，不打断，不轻视。

主动帮助：在适当的时候提供力所能及的帮助和支持，如陪伴、倾听、引导就医等。

持续关注：情绪问题往往不是一蹴而就的，需要长期的关注和支持。即使对方看似已经恢复，也应保持适度的关心，预防复发。

### 6. 结语

心理健康是人类全面发展的重要基石。面对情绪急症，我们不应逃避或忽视，而应积极应对，采取有效的心理急救措施。通过关爱自己及他人的心灵，我们可以共同营造一个更加健康、和谐的社会环境。让我们携手努力，守护每一颗脆弱而宝贵的心灵，让爱成为最坚实的盔甲。

（作者单位：广西壮族自治区灵山县人民医院）

# 了解孕期健康知识，助力宝宝健康成长

## □周志娟

迎接新的生命是一段神秘而又美妙的旅程。在这个过程中，我们往往会会对身体的每一点变化都充满好奇与期待。特别是一个充满活力和自信的孕妇，如何在孕期为自己和即将到来的宝宝创造一个健康的环境呢？今天，就让我们一起了解孕期的注意事项，为宝宝的健康成长保驾护航。

### 1. 孕期的营养宝典

作为一位孕妇，首先我们要明白的是，在孕期，我们不仅需要满足自身的营养需求，还要为宝宝提供充足的营养。在孕早期，我们可以多摄入富含蛋白质的食物，如鱼、肉、蛋、奶等，以帮助身体更好地适应怀孕的生理变化。进入孕中期和晚期后，钙、铁、锌等微量元素的需求量会逐渐增加，因此我们需要多吃富含这些营养素的食物，如海带、紫菜、动物肝脏等。同时，维生素和矿物质的摄入也是必不可少的。新鲜的水果和蔬菜是这些营养素的最佳来源。总的来说，在饮食方面，孕期应该遵循“多样化、均衡化”的原则，多吃蔬菜水果、粗粮、鱼禽蛋奶等食物。同时，要避免过度摄入高糖、高脂、高盐的食物，以免对自身和胎儿的健康造成不良影响。

### 2. 孕期的运动指南

除了营养的摄入，适当的运动也是孕期不可或缺的一部分。适当的运动与锻炼既可以帮助孕妇增强身体素质，减轻身体不适感，还

能促进胎儿的生长发育，有助于顺利分娩。散步、游泳、瑜伽等都是适合孕妇的运动方式。不过，孕妇在选择运动时一定要适量和安全，避免剧烈运动和过度劳累。最好在专业人士的指导下进行，以确保自身和胎儿的安全。

### 3. 情绪调节小秘诀

孕期是一个充满挑战和变化的时期，除了生理上的变化，孕妇的心理变化同样不可忽视。由于激素的变化以及即将为人母等各方面的顾虑，孕妇可能会面临各种心理压力和情绪波动。在这个时候，良好的情绪调节显得尤为重要。首先，为了保持心理健康，孕妇可以尝试一些调整情绪的方法，如可以尝试通过听音乐、阅读、绘画等方式来放松心情，同时也可以与家人和朋友多沟通，分享自己的感受和想法。其次，可以参加孕期课程和活动，结识其他孕妇，共同分享孕期经验和心情。最后，家人和社会的支持是非常重要的。家人应该给予孕妇充分的关爱和理解，帮助她们度过这个特殊的时期。社会也应该为孕期女性提供更多的支持和帮助，如建立孕妇保健制度、提供心理咨询等。记住，保持一个积极乐观的心态不仅对自身有益，还能为宝宝创造一个健康的成长环境。

### 4. 安全用药与健康检查

首先，孕妇要特别注意用药安全。如果孕妇生病了或者需要服用药物，一定要在医生的指导下进

行。其次，定期的产前检查是必不可少的，这是确保母婴健康的重要措施。这些检查包括血常规、尿常规、B超、胎心监护等项目，可以帮助孕妇及医生及时了解胎儿的发育情况以及孕妇的健康状况。在每次产检时，医生都会根据孕妇的具体情况给出相应的建议和指导。

### 5. 胎教早教引领智慧未来

胎教主要是指从怀孕初期开始给予胎儿音乐或语言的刺激，使胎儿的大脑能够更好地发育，为后期的早教打下良好的基础；而早教则是通过各种亲子活动和游戏让胎儿更早地接触到外部世界，增强其感知能力和学习能力。作为孕妇的我们可以通过阅读、听音乐、讲故事等方式进行胎教，为宝宝提供更丰富的成长环境。

### 6. 安全分娩，迎接宝宝到来

随着孕期的推进，分娩的准备也将逐渐提上日程。孕妇要了解分娩的相关知识，包括分娩前的准备、分娩过程、产后护理等。同时，还要选择一家信誉良好的医院进行分娩。在分娩过程中，要保持冷静和信心，听从医生的指导，顺利地迎接宝宝的到来。

孕期是一个充满挑战和机遇的时期。孕妇要勇敢地面对各种困难和挑战，保证自身和胎儿的健康。同时，也要珍惜这个特殊的时期，享受即将成为母亲的喜悦和幸福。

（作者单位：湖南省永州市道县妇幼保健和计划生育服务中心）