

# 笑对岁月，智防“脑梗”小妙招

□ 高文静

岁月如梭，老年朋友们在享受人生阅历的同时，也面临着各种健康挑战，其中脑梗死便是不可忽视的一种。

脑梗是由于脑部血液供应突然中断，导致脑组织缺氧、坏死，严重影响患者的运动、语言、认知等多方面功能，甚至危及生命。然而，通过科学的生活方式和一些小妙招，我们可以有效预防脑梗，让老年生活更加健康、愉快。

## 一、笑一笑，十年少

“笑一笑，十年少”，这句俗语道出了笑对健康的益处。笑是一种特殊的人体运动，能够调动全身肌肉，促进血液循环，增强心肺功能，降低血压，提高免疫力。老年人常笑，不仅

能驱散忧愁，忘却烦恼，还能调节神经系统，增强身体的抵抗力。

## 二、均衡饮食，守护血管

饮食是预防脑梗的关键。老年人应坚持低盐、低脂、低糖的饮食原则，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和鱼类，减少饱和脂肪和盐的摄入。

例如，每天喝一杯纯牛奶可以保护脑血管，每周吃3-4次土豆可以降低脑梗风险，因为土豆富含钾元素，有助于保护血管。

## 三、适量运动，增强体质

运动是保持血管年轻、预防脑梗的有效手段。老年人应选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、太极拳等，每天进行30分

钟左右的中等强度运动。运动不仅能控制体重，提高心肺功能，还能促进血液循环，减少血栓的形成。早上起床后，缓慢起床，给血管充分的适应时间，也是预防脑梗的小技巧。

## 四、规律作息，充足睡眠

良好的作息习惯对预防脑梗至关重要。老年人应保持规律的作息时间，每天晚上睡8-10小时，中午适当休息10-30分钟。充足的睡眠有利于身体修复，降低脑梗死的发病几率。

## 五、定期体检，及时发现

定期体检是预防脑梗的“侦察兵”。老年人应每年进行一次全面体检，包括血压、血脂、血糖、颈动脉彩超等项目，及时发现并处

理潜在的健康问题。对于高血压、高血脂、糖尿病等脑梗的高危因素，应在医生指导下使用药物治疗，并定期复查，调整治疗方案。

## 六、管理情绪，平和心态

大喜大怒是血管爆发、中风的大忌。老年人应学会放宽胸怀，平和情绪，避免过度焦虑、紧张、烦躁等不良情绪。遇到烦心事，不妨深呼吸，换个角度看看，也许就是另一番风景。心情愉悦，气血畅通，大脑自然活力满满。

通过笑对岁月，坚持健康的生活方式，老年人可以有效预防脑梗，享受健康、愉快的晚年生活。让我们从现在做起，从生活的每一个细节做起，远离脑梗，笑对人生！

(作者单位：河北省迁西县人民医院)

# 呼吸与危重症医学科护理：精准施策，助力康复

□ 刘丹晴

在医疗领域，呼吸与危重症医学科是一个至关重要的分支，它专注于处理涉及呼吸系统的各种疾病，包括慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、肺癌以及呼吸衰竭等危重症。

随着医学技术的不断进步，护理在该领域的作用也日益凸显。精准施策的护理方法不仅能够提高治疗效果，还能极大地促进患者的康复进程。

以下将从几个方面介绍呼吸与危重症医学科护理中的精准施策策略。

## 1. 个性化护理计划

每位患者的身体状况、疾病类型和严重程度各不相同，因此，制定个性化的护理计

划至关重要。护理人员需详细了解患者的病史、生活习惯和当前病情，结合医生的诊断意见，制定出针对性的护理方案。

## 2. 呼吸功能训练

呼吸功能训练是呼吸与危重症医学科护理的核心内容之一。通过指导患者进行深呼吸、缩唇呼吸、膈肌呼吸等练习，可以增强呼吸肌的力量，提高肺活量，减少呼吸困难。对于长期卧床或呼吸机依赖的患者，定期翻身、拍背以促进痰液排出，预防肺部感染，也是护理的重要部分。

## 3. 疼痛与舒适管理

危重症患者常伴随疼痛与不适，有效的疼痛管理不仅能提升患者的生活质量，还有

助于其更好地配合治疗。护理人员需定期评估患者的疼痛程度，采用药物、物理疗法或心理支持等多种手段，实施个性化疼痛管理方案。同时，保持病房环境安静、整洁，提供舒适的体位和足够的休息，也是提升患者舒适度的重要措施。

## 4. 心理支持与情绪管理

呼吸系统疾病往往病程长、易反复，给患者带来沉重的心理负担。护理人员应具备良好的沟通技巧，耐心倾听患者的担忧与需求，提供必要的心理疏导和情感支持。通过组织患者交流会、引入专业心理咨询师等方式，帮助患者建立积极的心态，增强战胜疾病的信心。

## 5. 家庭教育与延续护理

患者出院后的自我管理对疾病康复同样重要。护理人员需对患者及其家属进行详尽的出院指导，包括疾病知识普及、药物使用说明、日常护理技巧及紧急情况应对策略等。建立随访机制，定期电话或家访，监测患者康复进展，及时调整护理计划，确保患者在家中也能得到持续的专业支持。

总之，呼吸与危重症医学科护理通过精准施策，从个性化护理、呼吸训练、疼痛管理、心理支持到家庭教育，全方位助力患者康复。这一系列的护理措施不仅体现了医学的人文关怀，也为患者带来了实实在在的康复希望。

(作者单位：河北省保定市第六医院)

# 小儿支气管炎的预防措施及治疗策略

□ 吕润丰

小儿支气管炎是一种常见的儿科呼吸道疾病，主要症状包括咳嗽、痰液、气喘等。由于小儿免疫系统尚未完全发育，容易受到微生物的侵袭，因此了解小儿支气管炎的微生物学特征并采取适当的防治措施至关重要。本文将围绕小儿支气管炎的微生物“猎杀”展开讨论。

## 一、病原体

小儿支气管炎的病原体主要包括细菌、病毒、支原体等微生物。其中，常见的细菌有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、克雷伯杆菌等；病毒则包括流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等。这些病原体可通过空气中的飞沫、尘埃等途径传播。

## 二、诊断方法

诊断小儿支气管炎主要依赖于临床表现、体格检查、实验室检查和影像学检查。医生通常会询问患儿的病史、症状及家族史，同时进行体格检查以排除其他潜在疾病。实验室检查主要包括血常规、C反应蛋白、支原体抗体等，有助于确定病原体类型。影像学检查如X光或CT扫描，可帮助医生了解肺部感染情况。

## 三、治疗策略

针对小儿支气管炎的治疗，首先应根据病原体的不同选择合适的抗生素或抗病毒药物。对于细菌感染，可使用青霉素类、头孢菌素类等抗生素；对于支原体感染，则可使用大

环内酯类抗生素。同时，根据病情可采取对症治疗，如止咳、化痰、平喘等。治疗过程中，保持患儿的水分摄入和充足休息同样重要。

## 四、预防措施

预防小儿支气管炎的关键在于增强小儿免疫力，避免接触致病微生物。家长应加强患儿的日常护理，保持室内空气流通，定期开窗通风；合理安排作息时间，保证充足睡眠；加强营养摄入，提高免疫力；同时，注意个人卫生，勤洗手，避免交叉感染。在疾病高发季节，如冬季和春季，应加强室内保暖，避免患儿受凉。

小儿支气管炎的微生物“猎杀”是一场与病原体之间的博弈，需要家长和医生的共同

努力。了解小儿支气管炎的病原体、诊断方法、治疗策略和预防措施，有助于我们更好地应对这一疾病。在日常生活中，家长应关注孩子的健康状况，定期带孩子进行体检，及早发现并治疗潜在疾病。通过增强小儿免疫力、避免接触致病微生物等措施，我们可以有效预防小儿支气管炎的发生。

最后，值得一提的是，小儿支气管炎虽然常见，但通过科学的方法进行防治，完全可以取得良好的效果。让我们携手保护孩子的健康，为他们的成长创造一个安全、健康的成长环境。

(作者单位：河北省承德市围场满族蒙古族自治县医院)

# 中药的神奇之处：从草本到疗效的奇妙旅程

□ 朱建新

在浩瀚的医学领域中，中药以其独特的理论体系、丰富的治疗手段和悠久的历史背景，成为了人类健康守护的瑰宝。中药的神奇，不仅体现在其源远流长的文化底蕴上，更在于它从自然界中的草本、矿物、动物等天然物质中，提炼出能够调节人体机能、治疗疾病的奥秘。本文将分条探讨中药从草本到疗效的奇妙旅程，带领读者一窥其科学魅力与医学价值。

## 1. 自然馈赠的草本精华

中药的基础在于“本草”，即自然界中的植物。中国古人通过长期观察与实践，发现许多植物具有药用价值，如人参补气、黄连清热、枸杞明目等。这些草本药物富含多种活性成分，如生物碱、黄酮类、多糖等，它们通过复

杂的相互作用，对人体产生温和的调节作用。中药讲究“药食同源”，许多日常食物如大枣、生姜、山楂，在适量使用时也能发挥一定的保健和治疗作用，体现了人与自然和谐共生的智慧。

## 2. 四气五味的理论框架

中药理论的核心在于“四气五味”。四气指寒、热、温、凉，用以描述药物对人体寒热状态的影响；五味则包括酸、苦、甘、辛、咸，分别对应不同的脏腑归经和功效。这一理论框架为中药配伍提供了科学依据，使得医生能够根据患者的体质和病情，精准选用药物，达到“辨证施治”的目的。例如，热性疾病用寒凉药，寒性疾病用温热药，体现了中医“阴阳平衡”的哲学思想。

## 3. 复方协同的奥秘

与西药的单体成分不同，中药多以复方形式使用，即多种药物按一定比例组合。复方不仅增强了治疗效果，还能减少副作用，实现“君臣佐使”的协同作用。君药为主治药，臣药辅助加强，佐药调和药性，使药引导药物到达病灶。这种复方理念，是中药复杂而精妙之处，也是现代药理学研究的重要方向之一。

## 4. 炮制技艺的传承

中药的炮制，是确保药物安全有效的重要环节。通过炒、炙、蒸、煮等方法，可以改变药物的性味、归经，提高疗效，降低毒性。如生地黄酒炙凉血，熟地黄则滋补肝肾。炮制技艺代代相传，是中国传统文化的重要组成部分，也是中药独特疗效的保障。

## 5. 现代研究的融合创新

随着科技的进步，中药的研究不再局限于传统经验，而是与现代科技相结合，通过化学成分分析、药理实验、临床试验等手段，深入揭示中药的作用机制。这不仅验证了中药的有效性，也为中药的现代化、国际化发展开辟了道路。例如，青蒿素的发现，就是从中药青蒿中提取出的抗疟疾药物，获得了诺贝尔奖的认可。

总之，中药的神奇之旅，是从自然界的草本到人体疗效的深刻探索。它融合了古人的智慧与现代科学的严谨，展现了中医药文化的博大精深。未来，随着更多科研成果的涌现，中药将在全球健康事业中发挥更加重要的作用，继续书写其不朽的传奇篇章。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)