

中风 的 中医 预防

□ 广西国际壮医医院 郑翠杰

中风又称脑卒中,是由脑部血液循环障碍导致的以局部神经功能缺失为特征的一组疾病。主要临床表现为:轻者通常以猝然昏厥或突然发生口眼歪斜、半身不遂、舌僵、言蹇、智力障碍等特征;严重者可出现头痛、呕吐、意识障碍,甚至发生脑疝而出现死亡。该病具有高发病率、高病死率、高致残率的特点,部分患者常反复发作。随着社会经济水平的提高,人们生活方式的改变本病发病率有逐年上升的趋势,给社会、家庭、医疗资源造成巨大的负担。对于中风病来说,如何预防其发病及复发,即如何做好中风病的一、二级预防已成为降低其对人类健康危害的主要措施之一。中医养生与“治未病”(预防)理论主要分为三个层次:

未病先防

中医认为疾病虽未发生,但如果邪气已内伏,机体的阴阳失调就会导致疾病的发生。未病先防是指防病于未然,强调养生预防疾病。中医养生(预防)的理论基础:整体观念,天人相应,阴阳平衡。治未病是在还没有发病之前就采取各种积极措施,加强养生保健调摄,增强人体对疾病的防御能力,防止中风先兆乃至中风的发生。中风未发生时进行治疗和调摄,也是重视预防保健的思想。消除中风先兆的各种致病因素,调理阴阳平衡,使经脉畅达,就有可能防止中风先兆的出现,进而防止中风的发生。中医养生预防中风的方法有:

1. 畅情志 中医认为七情六欲

均可致病,过喜伤心,过怒伤肝,过思伤脾,过悲伤肺,过恐伤肾。极度愤怒或紧张均可诱发中风,故要学会管理好自己的情绪,保持积极、乐观、开朗的情绪,让心情愉悦舒畅,避免激动和狂欢的情绪,清静养神,调摄情志,以情志情。

2. 调饮食 健康的饮食习惯是治未病之第一要义,饮食习惯不佳可致脾失健运,聚湿生痰,以致肝风挟痰,横窜经络,诱发中风。食物宜多样化,以谷类为主;多吃桃、橙、香蕉、菠菜、马铃薯、粗粮、坚果、海藻等富含钾镁及纤维素多的食物,可降低血压,预防中风;每天吃奶类、豆类或其制品;常吃适量鱼禽蛋、瘦肉,少吃肥肉、皮、蹄和荤菜;宜清淡少盐、少糖膳食,应把食盐量降至每天6克左右。忌肥甘厚味、辛辣刺激食物及暴饮暴食。

3. 慎起居,避风寒 起居有常,形成良好的作息习惯,保证充足睡眠,避免熬夜;注意防寒保暖,避免阴冷潮湿或闷热高温环境,室内时常通风,为身体健康提供有利环境,做到“精气足则神旺”。

4. 适劳逸 适量活动,注意劳逸结合,注意节制情欲,保精养生;过劳可津亏血少,生痰生瘀生风而诱发中风,过逸则易致气滞、气虚、血行不畅易发生中风。太极拳、散步、气功、保健操等可改善心脑血管供血,预防中风的发生。

5. 中医特色手段预防 有中风先兆者可每日针灸,无先兆但高危人群者,可在季节更替之时进行针刺预防。

既病防变

1. 及早识别中风先兆:中风发作前往往有某些先兆症状出现,多表现为头晕,手指麻木,或肌肉不自主地跳动等。当出现以上这些现象之一者,要及早检查治疗。

2. 治病求本,辨证施治:对中风来说,既病防变首先要做到辨证调摄,对风痰瘀血为主要病机者,需要保持空气流通,安静卧床休息,避免风寒,饮食清淡、少油腻,鼓励患者听轻松悠扬的音乐。气虚血瘀为主要病机者,宜调畅情场,予山药苡仁粥、黄芪粥、莲子粥食疗。按摩、针灸、导引、聊天,都是较为行之有效的护理方法。

病后防复发

中风之后,脏腑虚损,功能失调,病邪稽留日久,正气必定损耗,容易复发。现代研究也证实,针刺、艾灸风池、风府穴对脑血管有扩张作用,结合推拿疗法防止复发。正确的保健养生运动能有效预防中风,如“双脚划圈”就能预防中风。

双脚划圈主要是踝关节运动,中医认为,踝关节为足三阳经、足三阴经和阴阳二跷脉的通过之处,经常活动踝关节,不仅可以疏通相关经络,还可刺激关节周围腧穴,起到平衡阴阳、调和气血、开窍醒神、补益肝肾的作用,使得肝阳上亢之气下降,从而起到预防中风的目的。

当做双脚划圈运动时,应要自然站立,旋踝时,其中一脚站立,另一只脚旋转,双脚交替进行,也可采取坐位或仰卧位进行,最好为站立旋踝。

流 感 来 袭 需 警 惕

□ 南宁经济技术开发区疾病预防控制中心 何香新

目前正值冬季,正是呼吸道感染性疾病的高发季节,许多人被流感所困扰,出现发热、持续咳嗽等症状。流感会给我们的生活带来哪些影响?应该如何预防?

流感病毒通过呼吸道传播,传染性较强,潜伏期较短,大多数为18~72小时,有的甚至只有几个小时,常常突然爆发,迅速传播,影响范围广泛,具有一定的季节性,发病率高,但死亡率相对较低。儿童和青少年是主要的感染人群,但多数死亡病例是年纪较大、身体虚弱或患有慢性疾病的患者。

流感的主要症状为全身中毒反应,包括突然发热(体温快速上升至38℃~40℃)、畏寒、乏力、头痛、咳嗽和全身酸痛等。部分患有慢性胃肠疾病的患者和儿童患者可能会有以胃肠道症状为主的表现,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻,大便一日数次,呈黄色水状,偶带有黏液,一般没有脓液。若没有并发症,患者发病后3~5天开始恢复,没有后遗症,但若出现并发症,恢复期会延长。患者通常在发病前一天开始排毒,发病后1~3天达到高峰,随着体温下降,排毒量减少。肺炎型流感多见于老年人、婴幼儿以及伴有其他严重慢性疾病的患者。其症状表现为发病后1~2天病情加重,持续高热和严重咳嗽,个别严重情况下,可能因心血管功能不全和肺水肿而致死。

据世卫组织的统计,每年都会发生流感的流行,只是其程度和地

区的差异很大。

流感病毒可分为甲型、乙型和丙型,其中甲型和乙型对人类健康的危害最大。目前,甲型和乙型流感病毒同时在人群中流行,而且对这两种病毒没有交叉免疫现象。

学会区别流感和普通感冒

传播及传染的方式不同:普通感冒是呼吸道疾病,由多种病毒引起,全年都有可能发生,但传播性较低,基本上不具传染性。而流感更多发生在冬春季,传染性较强。

临床表现不同:一般普通流感的发病相对比较轻微,表现为轻微的身体症状和体征,且很少产生并发症。而流行性感冒的潜伏期一般在1~3天,但症状较重,可发生高热(超过39℃)、全身酸痛、关节肿大等不适感。此外,流感还可能伴有胸痛、头疼、腹泻等表现。和普通感冒比较,流感更易于导致肺炎、脓毒血症等的发生。

康复时间也不同:普通感冒通常需要至少七天才可以彻底痊愈,而流感虽然通常也是七天就可以痊愈,但是一旦产生了并发症,流感病人的康复时间就可能会更长。

流感的防控措施

目前,接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。我国使用的流感疫苗分为三类:灭活疫苗、裂解疫苗和亚单位疫苗。这些疫苗在免疫原理和副作用方面相似,但后两种的使用较为广泛。流感疫苗没有接种禁忌,在6个月以上任何年龄的人都可以接种。以下人群是重点接种

对象:60岁以上的人群;免疫系统较弱或有慢性病的患者;医疗卫生机构工作人员,尤其是一线工作人员;中小学生和幼儿园儿童;养老院、老年人护理中心、托幼机构的工作人员;服务行业如出租车司机、民航、铁路和公交司乘人员,以及商业和旅游业的从业人员;经常出差或旅游的人员。

注射流感疫苗后,通常需约15天左右可以产生免疫防护效果,且防护效果可以延续一年。所以,每年的流行感冒高发来临前后,及时注射疫苗是十分关键。一般认为10~11月为注射流感疫苗的最佳时机。

治疗流感的药物主要有两类:烷胺类药物和神经氨酸酶抑制剂。前者对大多数流感病毒已出现耐药性,因此广泛使用后者,包括奥司他韦、扎那米韦和帕纳米韦等。这些药物主要用于流感严重患者的早期治疗,但不推荐自行使用药物,最好在医生指导下用药。

科学研究已经证实,实施综合预防,如佩戴口罩、保持良好的手部卫生、严格遵守咳嗽礼仪等,都能够有效降低流感的传染。所以,在流感发生期间,应暂时避开探亲访友,尽量避免到人员密集的地方,并且出门应佩戴口罩。另外,在室内及工作场合要加强通风,并采用漂白剂杀菌,或使用醋热熏蒸以防治流行性感冒等。可服用板蓝根、柴胡制剂、大青叶合剂,同时多食大蒜或用生姜汤。

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,由于腰椎间盘突出,使得纤维环破裂,髓核突出,压迫神经根,导致腰痛及腿部疼痛。长时间弯腰、坐姿不正、过度使用腰部力量等都可能引发此病,给患者的生活带来了困扰。

腰椎间盘突出是指在腰椎骨之间的椎间盘受到压力或磨损后,导致椎间盘的髓核突出或压迫神经根的一种疾病。这种压力通常是由于长时间坐立、弯腰、体力劳动或其他不良姿势导致的。主要症状包括腰部疼痛,可能还会延伸到臀部、大腿及小腿后侧,甚至影响到脚背或脚趾。如果神经根受到严重压迫,可能会导致下肢无力、肌肉萎缩,甚至影响大小便功能。

疼痛管理

1. 热敷和冷敷:热敷有助于舒缓肌肉紧张,冷敷则可以减轻炎症反应。热敷和冷敷均有助于缓解疼痛。但是请根据医生建议进行冷热敷,以确保安全有效。

2. 非处方药物:如布洛芬等非甾体抗炎药,有助于减轻疼痛。但需注意,不要长时间使用或过量使用药物,以免产生副作用。如果有过敏反应或胃溃疡等病史,应先咨询医生。

3. 正确的姿势:当疼痛严重时,应尽量卧床休息,避免剧烈运动。尽管躺下可能会暂时缓解疼痛,但长期来看,保持正确的坐姿和站姿更为重要。

4. 心理调适:疼痛可能引发焦虑和抑郁情绪,因此,通过冥想、深呼吸、听音乐等方式进行心理调适,放松心情可有效缓解疼痛。

正确的姿势和锻炼

正确的姿势和锻炼对于缓解腰椎间盘突出症状和恢复日常活动至关重要。①坐姿:保持坐姿时,应尽量选择有靠背的椅子,双脚平放地面,背部贴靠椅背。尽量避免久坐,如果需要长时间坐着工作或应定时进行做伸展运动,建议每小时起身活动5~10分钟。②站姿:站立时,应尽量保持腹部收紧背部平直,避免长时间保持一个姿势站立。③行走姿势:行走时,尽量保持背部平直,膝盖微弯,避免长时间弯腰行走。④合理安排锻炼:定期且适当的有氧运动有助于增强腰部肌肉力量和改善血液循环。通过适当的锻炼可以增强腰部肌肉力量和灵活性,提高腰椎稳定性。有助于缓解腰椎间盘突出症状。推荐的活动包括游泳、瑜伽和太极拳等。但是,须在专业人士的指导下进行锻炼,避免不当运动加重病情。

日常生活中积极预防

1. 保持均衡饮食:摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以增强身体的抗病能力。2. 戒烟限酒:戒烟限酒有助于改善血液循环和减轻疼痛。3. 控制体重:保持健康的体重有助于减轻腰椎间盘的压力。4. 避免过度用力:尽量避免过度用力或突然用力搬运物品,以免加重病情。

保持积极的心态

尽管椎间盘突出导致的慢性疼痛对人造成负面的精神影响,会让人产生消极情绪,但要坚信积极的心态可以帮助我们更好地应对疼痛和恢复健康。

1. 寻求专业帮助:面对腰椎间盘突出问题,及时寻求专业医生的帮助是明智的选择。在与医生沟通前应做充分准备,在沟通的过程中尽可能详细描述疼痛的部位、性质、程度、持续时间等。除了疼痛外,还要准确描述是否有其他相关症状,如发热、麻木等。通过与医生沟通,我们可以了解更多关于腰椎间盘突出的知识和治疗方案。同时,也可以在医生的指导下进行针对性的康复训练和治疗。

2. 制定康复计划:制定明确的康复计划可以帮助我们更有目标地进行治疗和恢复。在康复计划中,可以设定短期和长期目标,例如逐渐增加运动量、改善姿势、培养良好的生活习惯等。通过逐步实现这些目标,可以增强信心并保持积极的心态。

寻找社交支持

寻找社交支持是提高患者面对困境时的心理适应能力和生活品质的关键。可以通过参加病友交流会、在线社群等方式,与其他患者分享经验、互相鼓励和支持。同时,也可以参与一些健康公益活动,为社会做出贡献。通过以上建议的综合运用我们能够更好地应对腰椎间盘突出带来的疼痛问题,并在日常生活中提高自我管理能力,获得更好的生活质量。

腰椎间盘突出症的自我护理

□ 合山市岭南镇卫生院 覃永红