

脑卒中是临幊上很多见的急性脑血管疾病,也就是常说的“脑中风”。发生脑卒中后,一定要及时进行有效治疗,并做好各项护理,尤其是出院以后的居家护理,对于病情的康复非常重要。

1. 饮食指导

主要包括限制食盐摄入量、禁止摄入胆固醇含量高的食物、低脂肪饮食等。脑卒中患者进行合理饮食,有利于预防动脉粥样硬化加重、降低脑卒中复发的风险。(1)限制食盐摄入量:脑卒中患者应做到低盐饮食,建议每日摄入量不超过5克,防止摄入量过高而导致血压升高,不利于疾病恢复,还可能会增加疾病复发的风险。(2)禁止摄入胆固醇含量高的食物及含饱和脂肪的红肉:比如牛肉、羊肉、奶肉等,这些食物含有较高的胆固醇成分,大量食用容易加重动脉粥样硬化,不利于疾病恢复,还可能增加脑卒中的复发概率。可多食鱼和植物蛋白(豆制品及豆类)。(3)低脂肪饮食:如蔬菜、水

果、蛋类、豆类、粗纤维谷物、各类奶制品等,均属于低脂肪食物,对于患者血脂的影响较小。尽量避免吃肥肉、油炸食品等食物,以防血脂升高加重病情。(4)吃蛋白质含量较高的食物:如鱼类、瘦肉等,这些食物中含有人体所必需的氨基酸成分,有利于改善机体免疫防御能力,增强身体免疫力,但要注意避免大量食用。(5)适当吃含碘食物:如紫菜、海带、虾米等,脑卒中患者适当吃含碘食物,可在一定程度上减少动脉壁上堆积的胆固醇,避免动脉硬化,对疾病的恢复有一定帮助。(6)限制精制碳水化合物(如精米、精面),拒绝多糖,尽量吃血糖生成指数低的食物。

2. 安全护理

(1)防跌倒:跌倒是最常见的安全问题。跌倒的原因有很多,主要有环境和设施因素、生理因素、药物因素、疾病因素、心理因素、药物因素、疾病因素、心

理因素等。避免这些可控的危险因素,需要指导脑卒中患者在生活中穿着合身衣服和安全防滑鞋具,提醒患者在如厕、起床、行走时寻求家属帮助。(2)防烫伤:预防烫伤首先要确认高危人群,注意评估患者的视力、意识、热应用能力和生活自理能力等。其次,消除危险因素,注意热水、热油和热蒸汽的使用,沐浴水温不超过42℃,热水应用应低于50℃;烤灯、电暖器等最好与患者距离超过30厘米。如遇烫伤,首先要远离热源,离开现场,其次要判断伤情,清除衣物,严重者应直接送往医院,同时要保护好烫伤皮肤。(3)预防压疮:①勤翻身,至少2~4小时一次,保护骨隆突处,可以垫软垫、使用充气床垫等。②日常做好皮肤清洁,保持干燥,做好大小便失禁护理;避免物理因素刺激,保持床单平整、干燥无渣屑,做到勤更换、勤

整理、勤擦洗、正确使用便器。③改善营养状况,治疗原发病。鼓励患者多活动,改善全身营养状况,保证充足营养,给予高热量、高蛋白、高纤维,易消化饮食,补充维生素如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果,促进压疮愈合。(4)防走失:随身携带信息卡,并标注姓名、住址、家属联系电话,还可以让老人记住家附近的特殊标记,如一些标志性建筑等。

3. 康复锻炼

出院后还要坚持每天给患者按摩肢体,也可以鼓励患者利用沙袋、哑铃等自行抗阻训练,每天训练1~2次,注意训练强度,以第二天感觉不累为宜。每周至少进行有氧运动2~3次,根据情况选择慢跑、散步、打太极拳等,每次训练30~40分钟。除进行固定时间锻炼外,也要增强患者日常自理能力,做力所能及的事,不仅能提高肢体活动能

力,也有助于情绪的改善,促进疾病恢复。

4. 心理护理

脑卒中后,患者的生活发生很大改变,面对活动不便,生活难以自理,很多患者会出现焦躁、悲观、抑郁,甚至会有厌世的表现等。家人要与患者沟通,及时了解其内心的想法,针对不同心理状态进行有效调整。家人要多给予鼓励与支持,耐心陪伴其康复训练,家人的爱是患者勇敢面对疾病并战胜疾病的最有效“药”,患者能够简单活动后,可以让他做些力所能及的活动,比如扫地、擦灰、摘菜等,让其感受到自己是有用的,增加对生活的向往。

5. 用药指导

指导患者遵医嘱按时定量服用药物,勿擅自停药、减药或换药,服用抗血小板聚集药物要注意观察黏膜、消化道等有无出血,出院后要定期复查血压、心电图、脑影像检查及相关抽血化验检查,如有不适,及时就诊。

(赵冬)

清凉喷雾别直接喷于皮肤表面

高温天气,有一款“清凉喷雾”的产品受到人们的青睐,号称喷一下就能体感清凉,从而起到消暑的目的。但需要注意的是,清凉喷雾不应直接喷于皮肤表面,以防发生皮肤冻伤或过敏。

这类清凉喷雾其主要成分含有丙烷、丁烷等低沸点物质,这类物质遇热汽化,通过吸收衣物表面的热量达到快速降温的效果。但如果将清凉喷雾直接喷洒于皮肤表面,可能会导致皮肤冻伤,皮肤瞬间有明显的刺痛感,用大量清水冲洗后,刺痛感才会逐渐消退。此外,应避免长时间对同一部位进行喷洒。如果出现皮肤冻伤,应及时就医,不宜自行使用外用制剂治疗,以免症状加重。

此外,由于部分清凉喷雾中含有香精,因此,过敏体质人群使用前,建议先少量喷洒进行测试,如果不发生过敏或皮肤没有感到强烈刺激,方可使用。

(刘力)

膝关节肿胀怎么办?

很多老年朋友会出现膝关节肿胀的情况,不知该怎么办。正常的关节内都有少量的液体,起到营养软骨和润滑关节的作用。关节内的关节液增多即会关节肿胀。这是由于发生关节炎时,其炎症反应是一种化学过程,即所谓的滑膜炎。这种化学反应产生并释放一些炎症介质及炎性产物到膝关节腔内,这些物质导致关节液分泌增多,引起了膝关节的肿胀。因此,增多的关节液与正常情况下的关节液相比,其物理性状和化学成分均发生了改变。

膝关节肿胀可以采用以下方法处理:

1. 冷敷、制动、手术治疗:如果为外伤引起的膝关节肿胀,如膝关节骨折、韧带撕裂、半月

板损伤等原因,可以采用局部冷敷、制动,并且配合手术治疗,恢复关节内病变结构的稳定性完整性,可以逐渐解除膝关节肿胀的症状。

2. 理疗、热敷、应用非甾体抗炎药物:如果为膝关节慢性疾病导致的肿胀,如膝关节滑膜炎、膝关节骨性关节炎,可以通过理疗、热敷、应用非甾体抗炎药物等综合治疗,改善肿胀症状。同时配合膝关节周围肌肉力量抗阻力训练,加速血液循环,消除关节肿胀。严重时还需要采用人工关节置换手术,才可以彻底解决膝关节肿胀的临床症状。病人术后也应配合康复训练,恢复关节的正常功能。

(张桃)

隔姜灸治疗常见病

祖国医学有一种历史悠久的疗法——隔姜灸疗法,它是在艾炷与皮肤之间隔一片生姜,而后点燃艾炷进行艾灸治病的方法。此种方法既有独特的疗效,又简单易学,且舒适无痛苦。下面介绍几种常见疾病的隔姜灸疗法,供参考应用:

尿频:令患者仰卧,腹部放松。取鲜生姜切为2毫米厚的薄片,以三棱针或针灸针在姜片上刺几个小孔。把姜片置于中极穴(肚脐下4

寸)、关元穴(肚脐下3寸)、气海穴,既可三穴同时施灸,也可分别施灸。将艾绒捏成花生大小的圆锥形艾炷,放在姜片上并从顶端点燃,此为1壮。每穴灸3~5壮,每日1次,7天为1个疗程,一般1个疗程即可见效。

便秘:取神阙穴(脐中),把普通食盐置于其中,然后在食盐上放置直径约为3~5毫米的姜片,厚约3~4毫米,上置艾炷施灸,连续灸20分钟,至皮肤发红为止。每日或隔日1次。

胃病(尤其是虚寒性胃痛):取中脘(脐上4寸处)、内关(手腕内侧正中上3寸处)、足三里(外膝眼下3寸处)。把生姜切成1毫米厚的薄片置于以上各穴,取捏成宝塔糖样大小艾炷,置于姜片上施灸。每穴1炷,大约灸45分钟,1日2次。

气管炎:白芥子3克,半夏3克,公丁香0.5克,麻黄5克,细辛2克,麝香0.2克。上药共研为细末,取适量填满脐中,把1片厚约3毫米的姜片盖在药末上,上置大艾炷施灸。每穴灸1次,10次为1个疗程。

(谊人)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)	013 《民族医药报验方汇编》(2010)	35	合订本	48	A17 2017年《民族医药报》	50	合订本	60
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25	014 《民族医药报验方汇编》(2011)	35	A11 2011年《民族医药报》	48	A18 2018年《民族医药报》	50	204 《我的疗疾手记》	46
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25	015 《民族医药报验方汇编》(2012)	35	A12 2012年《民族医药报》	48	A19 2019年《民族医药报》	50	206 《我的用方体会》	36
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25	016 《民族医药报验方汇编》(2013—2019年)	260	A13 2013年《民族医药报》	48	A20 2020年《民族医药报》	60	邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。	
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30	A03 2003年《民族医药报》	30	A14 2014年《民族医药报》	48	A21 2021年《民族医药报》	60	邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部	
			合订本		A15 2015年《民族医药报》	48	A22 2022年《民族医药报》	60	收款人:编辑部	
			合订本		A16 2016年《民族医药报》	48	A23 2023年《民族医药报》	60	邮政编码:530201	
			A10 2010年《民族医药报》		合订本	48			邮购咨询电话:0771~3131615	

老年人散步注意事项

“饭后百步走”这句话相信很多人都听说过,经常散步的确好处不少,不仅可以增强心肺功能,促进血液循环,加速胃肠道蠕动,还可以增强腿部肌肉力量,提高骨密度,有助于预防骨质疏松。此外,在散步的过程中,大脑会分泌多巴胺和血清素等神经递质,帮助人们获得轻松愉悦的感觉。长期散步还可以预防焦虑、抑郁等心理问题,改善睡眠。

但需要注意的是,散步的强度和时间不能太过剧烈。一般来说,饭后半小时之后再进行适量的散步为宜。对于65岁以上的老人,散步要注意这4点。

1. 选择合适的路线。如果您有关节疼痛或膝盖不稳定的问题,建议选择平坦的路线,避免走坡路或不平整的地面。此外,可以选择柔软的跑步鞋或者缓震鞋,以减轻对关节的冲击。

2. 步伐不宜过大。步伐过大容易导致失去平衡,增加跌倒的风险。因此,在散步时要保持稳定的步伐,不要太快也不要太慢,以适应自己的身体状况。

3. 注意气候变化。在寒凉的天气里散步时,需要注意保暖,穿上厚实的衣服和鞋子,以防感冒或关节疼痛。而在高温天气里,需要避免中暑,选择清凉舒适的运动服装,并尽量避开中午时段。

4. 合理规划散步时间和强度。65岁以上的老年人身体机能已经逐渐下降,因此在散步时需要注意合理规划时间和强度,以适应自己的身体状况。可以分别进行轻度、中度和重度的散步强度,以达到逐步提升身体机能的效果。

散步是一种简单易行且收益显著的运动方式。对于所有年龄段的人来说都是一种很好的健身方式。特别是对于65岁以上的老年人来说,散步不仅可以保持身体健康,还可以增加社交活动,享受户外自然风光,提高生活质量,但一定要注意科学的方法。

(秋凉)