

# 关于脑卒中的科普知识

方雪峰

脑卒中,一个听起来就让人感到紧张和不安的词汇,它还有一个更为通俗的名字——中风。这种疾病如同一场突如其来的风暴,不仅威胁着人们的生命健康,也给家庭和社会带来了巨大的负担。那么,脑卒中究竟是什么?它的病因、症状、预防和治疗措施又是怎样的呢?让我们一起揭开脑卒中的神秘面纱。

## 一、病因探秘

1. 疾病因素  
高血压、动脉粥样硬化、短暂性脑缺血发作(TIA)、冠心病、房颤、糖尿病等都是脑卒中的重要危险因素。这些疾病会损害脑血管,使其变得脆弱、狭窄或堵塞,从而增加脑卒中的风险。

2. 生活方式因素  
不良的生活习惯也是脑卒中的重要诱因。吸烟、肥胖、饮酒、不运动、不健康饮食等都可能增加脑卒中的发病率。此外,寒冷刺激、情绪激动、劳累、睡眠不足等也可能诱发脑卒中。

3. 年龄、遗传等因素  
随着年龄的增长,脑卒中的发病风险也会增加。同时,部分遗传倾向也可能影响脑卒中的发病风险。

## 二、症状多样

1. 头晕  
特别是突然感到眩晕,这是脑卒中的常见症状之一。

2. 肢体麻木  
有些患者可能会突然遭遇一侧面部或手脚出现麻木感的情况,这种感觉异常可能还伴随着舌部或唇部的麻木。

3. 言语障碍  
患者可能会表现出言语能力的暂时性障碍,具体为吐字不清、言语表达不流畅,甚至在某些情况下,会发展到完全无法说话即失语的状态。

4. 肢体无力或活动不灵  
半身或一侧肢体突然出现无力或瘫痪,这也是脑卒中的典型症状。

5. 头痛  
个体可能会经历一种与往常不同的头痛感受,这种头痛可能更为剧烈、持续时间较长或伴有不同寻常的症状。

6. 意识障碍  
个体可能会经历短暂的意识丧失,这种情况发生时,他们无法对外界刺激做出反应,仿佛暂时失去了对周围环境的感知能力。

7. 全身乏力  
8. 恶心与呕吐  
恶心、呕吐或者血压波动,这也是脑卒中患者常见的症状之一。

9. 视力障碍  
双眼突然一时看不清眼前的物体,或者出现视野缺损、重影等情况。

10. 平衡失调与共济失调  
患者可能感到站立不稳或行走困难,容易摔倒。共济失调则体现在肢体动作不协调,如穿衣、系扣、写字等精细动作难以完成。

## 三、预防为主

1. 控制危险因素  
高血压、高血糖、高血脂是脑卒中的重要危险因素,因此要积极控制这些指标。对于已经患有高血压、糖尿病等疾病的患者,要在医生的指导下规律服药,定期监测血压、血糖等指标。

2. 改善生活方式  
清淡饮食,保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多吃新鲜的水果蔬菜,补充维生素和矿物质,多吃新鲜的水果和蔬菜,少吃油腻和高热量的食物。适当运动,进行中等强度的有氧体育锻炼,如

散步、慢跑等,促进血液循环,增强身体素质;养成良好的生活习惯,规律作息,避免熬夜和过度劳累;戒烟限酒,烟草中含有的多种有害物质,如尼古丁和其他化学成分,会对人体的血管系统造成直接的损害,这不仅会加速血管的老化过程,还会增加发生脑卒中的风险。保持情绪稳定,避免过度激动、劳累和寒冷刺激等诱发因素。

3. 定期体检  
定期进行体检可以及时发现脑卒中的危险因素,如高血压、高血脂、糖尿病等,并进行干预。建议每年至少进行一次全面的身體检查。

4. 特殊人群预防  
有脑卒中家族史的人群应更加关注自己的健康状况,定期进行相关检查。随着年龄增长,动脉硬化不可避免。因此,高龄人群应更加注意控制危险因素,如高血压、高血脂等。

## 四、治疗措施

1. 药物治疗  
(1) 溶栓药物:在脑卒中症状出现后的3-4.5小时内,可以使用阿替普酶等组织纤溶酶原激活剂进行紧急治疗,以充分引起脑卒中的凝血块。

(2) 抗血小板聚集药物:如阿司匹林,通过降低血液中的血小板凝集功能,防止血液凝块的形成,预防病情的再次复发。

(3) 其他药物:根据患者的具体情况,如存在高血脂症、高血压等基础疾病的患者,需要在专业医生的指导下服用相应药物。

2. 手术治疗  
(1) 动脉溶栓:利用导管技术,精准地将溶栓药物直接输送到被血栓堵塞的动脉部位。

(2) 机械取栓:使用机械装置将血栓取出,恢复脑部供血。

(3) 颈动脉内膜切除术:清除积聚在颈动脉内壁的斑块,这些斑块若不及时处理,可能会逐渐增大并阻碍血液流向大脑,从而显著增加缺血性中风的風險。

(4) 动脉瘤夹闭或介入栓塞术:针对动脉瘤破裂引起的蛛网膜下腔出血,可以采用动脉瘤夹闭或介入栓塞术进行治疗。

3. 康复治疗  
(1) 肢体康复:帮助患者恢复肢体功能,提高日常生活能力。

(2) 语言训练:针对卒中引起的语言功能障碍,进行专业的语言训练。

(3) 心理康复:这不仅包括情绪上的慰藉和理解,更重要的是帮助患者调整心态,以更加积极、乐观的态度面对康复之路上的挑战与困难。

## 五、小结

预防治疗脑卒中至关重要,通过有效的预防措施,如定期筛查、调整生活方式、控制血压血脂等,可以显著降低脑卒中的发病率。同时,对于不幸罹患脑卒中的患者而言,及时的医疗干预与系统的康复训练是恢复生活自理能力、减轻家庭及社会负担的关键所在。这些措施不仅能够帮助患者逐步重建身体机能,还能有效提升他们的生活质量,使之更好地融入日常生活。让我们从现在开始,行动起来,为自己和家人的健康保驾护航!预防治疗脑卒中不仅关乎个人健康,也关乎整个社会的福祉。我们应该从我做起,提高健康意识,共同筑起一道坚固的健康防线。

(作者单位系无为市人民医院)

# 面瘫患者中医护理指南：从预防到康复

贾小娟

面瘫被称为面神经麻痹,会影响病人的外部美观,也会造成病人产生身心负担。在中医学内对面瘫的预防、康复优势显著。在临床上,面瘫是一种多见和常见的疾病,会扭曲患者的五官,影响患者的正常生活,给患者带来巨大的心理压力和负担。现阶段,治疗面瘫的主要方法是针灸,并且针灸治疗方式得到了越来越多人的肯定和支持,但是如何科学合理的使用针灸有效治疗急性期面瘫患者,始终都是临床针灸面临的难题。如若治疗面瘫方式不科学、不合理或者不及时,就会提高留下后遗症的几率,严重影响患者的正常生活,并给患者带来极大的心理压力和痛苦。对此,在本文中针对面瘫患者中医护理,预防以及康复进行简要普及。

## 一、什么是面瘫?

面瘫可分为周围性、中枢性两种,周围性面瘫是由面神经病变而导致,例如病毒感染、受凉等,令面部肌肉运动受阻,导致病人不能皱眉、眼睑闭合不全、口角下垂等症状。中枢性神经面瘫是由于脑血管疾病、肿瘤等引发神经通路受损,导致面部肌肉受到影响,其中周围性面瘫最为常见。

## 二、中医学视角下的面瘫病因

在中医学角度中,面瘫指在人体过于劳累,以及睡眠不足、情绪波动,使身体虚弱导致风寒邪入体,使面部神经受损,导致气血运行不畅,进而导致面瘫。

## 三、面瘫中医预防方法

(一) 增强体质,固护正气

日常生活中要保证良好作息,拥有充足睡眠,避免熬夜、保证早睡早起;要适当运动,可行太极拳、八段锦等,每周行3-5次,每次30分钟。饮食要保证均衡,尽量食用高维生素、蛋白质食物,减少辛辣刺激性食物摄入,有效促进气血生成,提高身体正气。

## (二) 情绪管理

保持稳定的情绪,避免焦虑,以增强免疫系统防病能力。

## (三) 避免外邪侵袭

要重视面部保暖,在季节温度变化较大时可佩戴围巾,同时要避免长时间吹空调、风扇,在寒冷天气不要迎风而立,要避免风寒对面部经络产生侵害。

## (四) 穴位按摩

按摩风池穴等穴位,特别是在天冷或处于冷空调环境下,可有效预防面瘫。

## 四、面瘫中医护理措施

### (一) 病情观察

对病人症状变化密切监测,观察面部表情肌情况,如果病人出现呕吐、头痛、意识不清等,则可能病情加重或并发症需要及时就医。

### (二) 针灸护理

针灸在治疗期间辅助病人保持舒适体位避免乱动,同时让病人了解针灸治疗会产生酸胀感,避免产生焦虑情绪。在针灸后观察针刺位置是否存在出血等现象,如存在少量出血,则用棉球按压,如产生皮下出血,则可在24小时内冷敷,24小时后热敷,在针灸后不要立刻洗澡,避免针刺位置感染。

### (三) 中药护理

结合病人身体状况、病情,为其提供牵正散等中药治疗,可起到祛风通络、养血活血等作用,在饭后半个小时左右服用,每天2次,在服用期间观察病人是否存在恶心、呕吐等反应,如果存在不适要及时告知医生。

## (四) 面部护理

可用温热的毛巾敷于患侧面部,温度要控制在40-50℃左右,每次敷15-20分钟,3-4/d,通过热敷促进血液循环,使肌肉痉挛问题得到改善,令病情得到控制,但要避免烫伤,要在热毛巾与皮肤之间放置薄布。

## (五) 按摩

引导病人进行面部按摩促进肌肉恢复,按摩时力度要适中,可从患侧额头,然后逐步向口角位置按摩,可运用食指和中指对患侧额纹进行按摩,向上提拉,用拇指和食指对眼轮匝肌进行按摩,促进眼睑闭。双手大鱼际肌从口角向耳前方向按摩,改善口角歪斜。每个动作重复10-15次,3-4次/天。

## (六) 表情肌训练

引导病人进行表情训练,例如皱眉、闭眼、吹口哨、龋牙牙等,每个动作10-15次,3-4组/d。经训练可以提高面部肌肉力量,但要循序渐进,避免造成面部肌肉损伤。

## (七) 眼部护理

要提高眼部护理,白天可为病人提供眼药水,如氟霉素眼药水,每隔两到三小时使用一次,令眼部保持湿润避免感染。在睡觉前可运用红霉素眼膏,通过纱布遮盖眼睛,避免灰尘进入,并要

减少病人用眼时间,减少看电视、手机等,提高眼部休息。

## (八) 心理护理

家属与护理人员与病人交流,了解病人心理想法,提供情感支持,同时向病人普及面瘫治疗的方式、意义以及康复过程,令其治疗信心得到提高,并引导病人参与社交活动,缓解心理压力。

## 五、面瘫康复后注意事项

### (一) 巩固治疗

病症缓解后还要按照医生的建议进行巩固治疗,例如针灸、中药调理等,避免病情反复发作。

### (二) 保持健康的生活方式

康复后还要保证良好作息以及适当运动、合理饮食,提高身体抵抗力,避免熬夜,情绪波动等。

### (三) 注意面部防护

在生活中注意做好面部防护,避免受到风寒、风热等侵袭,寒冷天气要佩戴口罩,避免长期吹空调风扇。

## 六、小结

中医护理在治疗面瘫患者中具有十分重要的作用,通过针灸、推拿等手段刺激穴位,促进面部血液循环和代谢,增强肌肉活动能力,显著改善面瘫症状。给予患者心理安慰、舒缓其情绪,减轻其心理负担,从而提高患者的生活质量。由此可见,中医护理在治疗面瘫患者中不可或缺,它能够全方位地促进患者的康复,能够有效改善病人的症状恢复,也能避免病情发作以及复发,但实际操作要严格按照医嘱实施。

(作者单位系望江县中医院)

# 这些因素正在悄悄诱发老年哮喘

戚王功

加以预防至关重要。

## 二、悄悄诱发老年哮喘的“隐形杀手”

老年哮喘的诱因复杂多样,既有外部环境因素,也有老年人自身的生理特点。以下这些因素,可能正在悄悄诱发老年哮喘:

### 1. 空气污染:看不见的健康威胁

空气污染是诱发老年哮喘的重要环境因素。空气中的颗粒物(PM<sub>2.5</sub>、PM<sub>10</sub>)、二氧化硫、氮氧化物等污染物会刺激呼吸道,引发炎症反应,导致哮喘发作。老年人由于呼吸道防御功能下降,更容易受到空气污染的伤害。

预防建议:关注空气质量指数(AQI),污染严重时尽量减少外出。外出时佩戴防护口罩,回家后及时清洗面部和鼻腔。在家中使用空气净化器,保持室内空气清新。

### 2. 室内过敏原:家中的“隐形敌人”

许多老年人喜欢在家中养宠物、摆放地毯或种植花草,但这些都可能成为诱发哮喘的过敏原。常见的室内过敏原包括:尘螨,藏匿于床单、被褥、地毯中,是诱发哮喘的主要过敏原之一。宠物皮屑、猫、狗等宠物的皮屑和毛发可能引发过敏反应。霉菌,潮湿环境中容易滋生霉菌,其孢子会刺激呼吸道。花粉,室内植物或从室外带人的花粉也可能诱发哮喘。

预防建议:定期清洗床单、被褥,使用防螨材料。减少地毯的使用,保持室内干燥通风。如果对宠物过敏,尽量避免饲养宠物。

### 3. 呼吸道感染:老年人的“健康杀手”

老年人免疫力下降,容易发生呼吸道感染,如感冒、流感、肺炎等。这些感染会加重呼吸道炎症,诱发或加重哮喘症状。

预防建议:接种流感疫苗和肺炎疫苗,降低感染风险。注意保暖,避免受凉。勤洗手,避免接触呼吸道感染患者。

## 4. 药物反应:不可忽视的诱因

老年人常患有多种慢性疾病,需要长期服用药物。然而,某些药物可能诱发或加重哮喘症状,例如:非甾体抗炎药(NSAIDs):如阿司匹林、布洛芬等。β受体阻滞剂:常用于治疗高血压和心脏病。血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI):用于治疗高血压。

预防建议:老年人在服用药物时,一定要仔细阅读药物说明书,了解药物的副作用和禁忌症。如果有哮喘病史或疑似哮喘症状,应及时告知医生,避免使用可能诱发哮喘的药物。

定期复查,根据病情调整治疗方案。

## 5. 胃食管反流:意想不到的诱因

一旦孩子出现厌学情绪,家长需要对孩子心理状况加大关注,分析其厌学情绪是否与相关心理问题有关,并及时对孩子展开治疗,使其不良情绪得到有效缓解,充分培养孩子的学习兴趣,保障孩子的健康生长和发展。

## 一、孩子出现厌学情绪的原因

青少年抑郁是一类较为常见的心理问题,因此需要结合孩子的实际表现,科学合理的制定治疗方案,以此来有效疏导孩子心理,使其情绪得到调节。结合孩子的厌学情绪展开分析,引起此类问题的原因较多,具体包括以下两个方面。

首先,孩子出现厌学情绪,往往和家庭环境有关。从家庭因素来看,父母的教养方式对孩子具有直接影响,一旦其对孩子过度溺爱或严厉,导致孩子缺乏亲情温暖,或提出过高的期望值,将会对孩子身心发展产生严重影响。

其次,孩子的厌学情绪,可能和教育方法有关,由于所采取的教学方式过于单一,导致孩子未能养成良好的学习习惯,或者所传授的知识,超出了孩子自身的接受能力,将会导致孩子有挫败感产生,进而有厌学情绪出现。

再次,孩子厌学与互联网相关,网瘾问题的根源往往与心理和家庭环境有关。孩子在现实世界中感到无助和无法掌控自己的命运,而互联网提供了一个可以主导和掌控的环境,从而获得快乐和成就感。家庭情感的缺失也是一个重要原因。许多孩子因为缺乏父母的关爱与陪伴,通过沉迷网络来逃避现实和寻求慰藉。对此,需要结合孩子出现厌学情绪的原因展开分析,在此基础上需要结合孩子身心发育特征,为其创造良好的学习环境,营造良好的学习氛围,对孩子的学习兴趣有效培养,使其能够逐渐形成良好的学习习惯。

## 二、孩子出现厌学情绪的调节方法

当孩子出现厌学情绪后,应对其正确引导,不能一味批评教育,不可以将家长思想强加给孩子,而是应该和孩子心平气和的谈话,帮助孩子树立自信心,使其能够深刻感受到学习的乐趣,而且在孩子学习进步后,应对其加以鼓励和赞扬。家长要避免对孩子施加过大压力,要帮助孩子有效克服自卑心理,使其自信心得到提升,从而有效消除孩子的厌学情绪。

### (一) 及时开导孩子

家长可寓教于乐,适当降低期望、多沟通、加强家校合作、改善师生关系,以帮助孩子调整厌学情绪。与孩子多沟通,了解学校情况,布置简单作业,鼓励分享学校经历,适当带孩子到学校附近玩耍。辅导孩子时,教会其学习方法,如使用工具书、背诵记忆技巧等,针对家庭因素导致的厌学,家长需耐心沟通,消除孩子压力和抵触情绪。若孩子厌学情绪严重,影响正常生活和学习,建议及时就医,在医生指导下进行专业心理干预或药物治疗。家长应对孩子情绪表现充分观察,一旦孩子不开心、抑郁等状态出现,要对孩子睡眠以及饮食变化加大注意,一旦其质量下降,应及时进行治疗。家长需要对孩子充分倾听与理解,并要孩子充分详谈,对其想法与感受加以倾听,以此来明确孩子出现厌学情绪的原因,包括缺乏学习兴趣、学习困难、学业压力过大等。与此同时,还需要对潜在问题展开分析,对孩子日常生活以及学习环境充分观察,并对影响孩子学习动力的因素展开分析,包括自尊心受挫以及社交问题等。除此之外,家长需要结合具体问题,及时对孩子加以开导,帮助其有效疏导心理问题,缓解孩子的学习压力,使其能够逐渐形成积极向上的学习情绪。

### (二) 改善学习环境

为了使孩子的学习态度得到改善,提升其对学习的认知水平,需要对其学习环境加以改善。在此过程中,需要社会、学校以及家庭之间的充分配合,对孩子加以鼓励,老师应对孩子加大关注,家长则应对孩子充分关怀,以此来为孩子创造良好的学习环境,调动起孩子的学习积极性,使孩子的厌学情绪得到消除。

### (三) 注意过程,注意细节

家长除了要对孩子学业成绩加大关注以外,还应对孩子学习与变化过程加大注意。家长应与孩子频繁交流,并要经常进行检查与监督,充分注意细节,为孩子创造良好环境,确保孩子情绪稳定。与此同时,教师和家长需要注意细节,分析孩子成绩提升或下降的原因,有效改进孩子的学习方法,如采用游戏教学法,对孩子自身优点有效利用,提升孩子的学习效果。

### (四) 培养兴趣和建立信心

兴趣是孩子最好的老师,为了使孩子的厌学情绪有效调节,需要对孩子的学习兴趣有效培养。在此期间,应有效创新孩子的学习模式,并加强思想层面的引导,使孩子能够感受到学习的乐趣,并体验到相应的成就感,从而激发孩子的学习热情。

### (五) 减少帮助,培养意志

对于部分孩子而言,其之所以出现厌学情绪,与其内心恐惧有关,对教师和父母往往具有较高的依赖度,对外部帮助的需求较高。对此,家长以及教师应对孩子的学习习惯有效纠正,并减少对其的帮助,使孩子自理程度得到提高,对孩子意志力有效培养,这样不仅可以使孩子的学习倦怠有效消除,而且还可以促进孩子的健康发展。

### (六) 设定规则,管理上网时间

与孩子共同制定“上网协议”,合理安排上网时间,并安排其他活动如亲子阅读、户外运动等,帮助孩子减少对电子产品的依赖。培养孩子的兴趣爱好,如运动、艺术、美食等,让他们在现实生活中找到快乐和成就感。

## 三、孩子出现厌学情绪护理干预的重要性

通过专业的心理护理干预,可以帮助孩子充分认识学习的意义,正确归因学习上的失败,全面评价自己并恢复自尊与自信。这有助于孩子调整心态,积极面对学习挑战。护理干预还能帮助孩子扬长避短,重新设计自我,积极适应学习环境,减少被不良社会因素影响的可能性。同时,通过行为疗法纠正逃避学习的倾向,提高学习参与度。针对厌学情绪导致的情绪问题和社交障碍,护理干预能有效缓解孩子的焦虑、抑郁情绪,提高情绪管理能力。此外,还能促进孩子与同学、老师的交流,改善社交关系,增强社会支持。

综上所述,护理干预治疗在孩子厌学情绪的管理中起着至关重要的作用。[作者单位系首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院(芜湖市第四人民医院)]

# 孩子出现厌学情绪怎么办?

刘能燕

胃食管反流病(GERD)是老年人常见的消化系统疾病,胃酸反流至食管和咽喉,可能刺激呼吸道,诱发哮喘。

预防建议:保持饮食规律,避免暴饮暴食,饭后不要立即平躺。减少高脂肪、辛辣食物的摄入。睡觉时抬高床头,防止胃酸反流。

6. 心理因素:情绪也会影响呼吸  
焦虑、抑郁等负面情绪可能通过神经内分泌机制影响呼吸功能,诱发或加重哮喘症状。

预防建议:保持乐观心态,学会调节情绪。适当进行户外活动,放松心情。必要时寻求心理医生的帮助。

## 三、结语

老年哮喘并不可怕,可怕的是我们对它的忽视。了解诱发老年哮喘的因素,并采取有效的预防措施,可以帮助老年人远离哮喘的困扰,享受健康、舒适的晚年生活。如果你或身边的老人出现疑似哮喘的症状,请及时就医,早诊断、早治疗,才能更好地控制病情,守护呼吸健康。

(作者单位系郎溪县人民医院)