

脑出血后如何有效恢复生活与工作能力

解 洲

通常所说的脑出血是由脑实质内血管破裂引起的急性脑血管病，一旦发生脑出血，病人的脑组织会遭受不同程度的损伤，进而导致其运动、感觉、语言及认知功能的下降，严重者可危及患者生命。研究认为，脑出血后康复治疗能帮助患者恢复神经功能，提高其日常生活质量，增强患者战胜疾病的信心。下面我们将详细探讨如何利用系统化的康复治疗方法，帮助脑出血患者早日恢复日常生活和工作能力。

1. 紧急医疗干预

脑出血发生后，需立即启动紧急医疗干预程序。快速、精准地评估患者整体健康状况，包括影像学评估、神经系统检查等，以明确出血位置 and 病情严重程度。同时采取相应措施，如心电监护、吸氧、减轻神经水肿、降低颅内压、防治并发症等，积极稳定患者生命体征，使其平稳度过急性期，为后续康复治疗打下基础。

2. 物理治疗

物理治疗是康复训练不可或缺的重要内容。物理治疗能够帮助患者尽快恢复肌肉力量、运动能力。实际操作中，医生会根据患者的具体情况制定个性化的运动方案，包括有氧训练、力量训练以及柔韧性练习等。此外，按摩疗法有助于缓

解肌肉紧张，电刺激可促进神经肌肉反应，热疗可改善人体血液循环并减轻疼痛感。这些方法旨在最大限度地提升患者的身体机能。

3. 语言治疗

脑出血发生后，患者可能出现语言障碍等问题，主要表现为失语症、构音障碍或语言理解困难等。对此，可采取针对性干预措施，如口语表达训练、听力理解训练以及阅读书写训练等。比如，在听力理解训练中，播放日常生活中常见的声音或简短的词语，然后逐渐过渡到更复杂的句子结构和对话内容，让患者在循序渐进的过程中，稳步提高对语言的感知和理解水平。

4. 认知训练

脑出血后患者常常面临认知障碍的挑战，包括记忆力下降、注意力难以集中、思维敏捷度降低等。为有效应对这些挑战，一个全面的认知训练方案显得尤为重要。该方案不仅注重使用笔记本、电子提醒器等记忆辅助工具，还积极引入高科技手段，如通过专门设计的记忆游戏和互动活动，对患者大脑特定区域形成刺激，以增强患者神经可塑性。此外，通过模拟实际生活中的复杂情境，帮助患者提高分析和解决问题的能力，从而为后续生活和工作打下坚实的基础。

5. 心理治疗

脑出血发生后，患者的心理健康同样需要关注。受病情影响，患者极易出现抑郁、焦虑和情绪波动等情感障碍问题，这些可能对其生活质量造成严重影响。因此，及时采取心理治疗措施尤为重要。首先，应重视向患者提供个性化的心理咨询服务，专业咨询师会与患者进行深度对话，了解其内心的真实感受，同时根据实际情况制定相应的支持策略。其次，引入认知行为疗法，帮助患者识别并改变负面思维模式和行为习惯，培养积极的生活态度。最后，家庭治疗也是不可或缺的重要内容，其致力于改善家庭内部的沟通方式，化解潜在的家庭矛盾，构建一个强有力的社会支持网络，促进患者康复。

6. 日常生活技能训练

对于脑出血患者而言，恢复日常生活技能不仅是康复的重要目标，也是提升生活质量的关键。因此，开展日常生活技能训练十分重要。从基础的生活自理技能入手，如穿衣、梳头、刷牙、洗脸等，逐步扩展至更复杂的日常活动，如烹饪、购物及家务管理等。以穿衣为例，对于那些由于脑出血后遗症导致单侧肢体功能受限的患者，训练内容将涵盖单手操作技巧的学习、使用

穿袜器等辅助器具的方法指导以及针对性的力量与协调性练习。通过这种系统的训练，不仅可以帮助患者重获基本的自理能力，还能增强其自信心，使其能够更加独立自主地参与社会活动，享受充实的生活。

7. 营养支持

对脑出血患者而言，获得充足的营养支持至关重要。这不仅有助于促进康复过程，还能增强身体的整体恢复能力。适当的营养摄入能够为患者提供必要的能量和养分，帮助其更快地适应康复锻炼，促进机体功能的恢复。实际操作中，可根据每位患者的具体康复情况，精心规划出最适宜的饮食方案，并提供针对性的营养建议。比如，对于那些年纪较轻且日常活动量大的患者来说，他们可能需要更多的热量与蛋白质来支持快速的身体恢复；而对于老年患者，则更强调采用有助于心脏健康的饮食模式，如减少盐分摄入以帮助控制血压。

如果您或者您身边的人正处在脑出血后的康复阶段，请记得，每一步的努力都是值得的。在此，祝愿每一位在康复之路上努力前行的患者都能早日摆脱病痛，迎接充满希望的新生活。

(作者单位系马鞍山市十七冶医院)

乳房保养秘籍：如何保持乳腺健康

高 红

乳房是女性生殖系统的重要组成部分，以乳腺、脂肪和纤维组织为主要构成成分，在展现女性体态美的同时，还可以分泌乳汁、孕育后代。但是，因肥胖、精神压力大、家族病史、不良环境等因素影响，乳腺疾病愈发常见、普遍，其中乳腺癌已成为危及女性健康安全的第二大恶性肿瘤疾病，且伴有明显的年轻化趋势，使得越来越多的女性开始关注乳腺健康、重视乳房保养。就事实而言，乳腺疾病的出现并非不可规避，深入了解并娴熟掌握科学恰当的乳房保养措施，是当下每位女性必须具备的生存技能。因此，本文简要讲解乳房乳腺知识和 5 点乳腺健康的防护对策。

1. 认识乳房乳腺

乳房既作为女性性征，标志着性别差异，又被看作是女性曲线美的标识，反映着女性的健康和美感。从生理学角度看，乳腺的组成部分有输乳管、脂肪体、乳腺小叶等，在女性十二三岁前，乳腺均处于休眠状态、尚未发育，随着女性迈入青春期，卵巢的成熟、加上雌激素的作用，乳腺开始发育、变化，直至 16-18 岁，乳腺发育成熟。女性分娩后，乳腺小泡会因催乳素影响，将流经乳腺血液中的脂类、糖类等

物质提取、并转化成乳汁，用于哺育、喂养后代。

2. 乳房保养秘籍：乳腺健康防护对策

2.1 自检和体检

自检时间以经期结束后一周内为宜，需重点观察有无红肿、皮肤纹理改变等乳房外观异状出现，并通过指腹轻触腋下和乳房区域，判断有无肿块或压痛点存在，如发现异常需及时就医问诊。合理安排定期体检时间，乳腺超声、乳腺 X 光等检查手段可有效诊断出乳腺疾病，如年龄超过 35 岁的女性，建议至少每两年接受一次乳腺 X 光检查；有乳腺疾病家族史或乳腺疾病高危因素的女性，可根据医师建议增加检查频次。

2.2 情绪调节

良好的心理情绪与女性乳腺健康的稳定保持、乳腺疾病的有效防范有着密切关联性，一旦情绪不畅、郁结于心，必然会导致周身气血的运行受阻，久而久之就会引起诸多健康问题。对此，女性应高度重视自我情绪的调节管理，尽可能地避免负性情绪出现，如学会自我暗示，不断地予以自我正向积极的心理暗示，像是面对阴雨天气，不要想着下雨后出行不便、空气潮湿，而要

告诉自己下雨天是一个适合休息睡眠的时间，聆听雨声入睡，可以获得高质量的睡眠，伴随着雨声听音乐、看书，可以享受宁静舒适的悠闲时光；掌握深呼吸、正念冥想等调适方式，在感受到心情不畅、焦虑烦闷时，可以及时进行自我调节，排解负性情绪；培养兴趣爱好，购物及家务管理等。以穿衣为例，对于那些由于脑出血后遗症导致单侧肢体功能受限的患者，训练内容将涵盖单手操作技巧的学习、使用

2.3 合理运动

合理运动在强健体魄、提高机体免疫力的同时，还可以很好地促使负面情绪的缓解、消失。女性在运动项目选择、运动时间和频次规划期间，需综合考虑其年龄、体重、体质等多方面情况，并依据各方面情况的改变调整运动计划，如女性 20-30 岁正是体型塑造的黄金阶段，以有氧搭配无氧的形式运动，通过有氧运动增强体能、无氧运动塑造身体线条，运动时间每次不低于 60 分钟，每周运动 4-6 次，期间需注意穿戴运动内衣，做好关节防护，在选择瑜伽或跑步运动时，切忌不可过度运动，以防伤及脊椎和膝关节。

2.4 健康饮食

健康饮食是机体健康有效维护

的重要保障，应做到少食多餐，低脂低糖低盐饮食，多食用鱼类、蛋类、乳制品等富含优质蛋白和谷物类、蔬菜水果类等富含维生素的食物，少食油炸、加工食品、甜品等食物，禁刺激性食物和烟酒。另外，女性可适量增加海带等高碘食物摄入量，以加快卵巢滤泡黄体化进程，下调雌激素表达，降低内分泌紊乱风险，从而减少乳腺疾病的出现。

2.5 其他

第一，做好乳房清洁防护，特别哺乳期女性，乳房的干净卫生不仅仅关系到其自身健康安全，还影响着其后代的营养补给和生长发育；第二，乳房不可强力挤压、揉捏，以防破坏乳腺组织，增加局部淤血、乳腺炎等不良事件风险；第三，慎用含有雌激素的产品、药品；第四，选择穿戴舒适的文胸，且每日穿戴时间应控制在 12 小时内。

3. 总结

综上所述，“天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜”，可见人类对于疾病是恐惧、是厌恶的，做好疾病的预防应对至关重要。女性紧握乳腺健康密钥，积极开展乳腺防护对策，既是每位女性的追求，也是每位女性拥抱幸福、享受健康的重要手段。

(作者单位系安徽省中医院)

颈椎病的早期识别与预防

吴玲玲

随着现代生活方式的变化，出现颈椎问题的人越来越多。长时间伏案工作、缺少运动、坐姿不当等因素，让许多人的颈椎不堪重负。颈椎病会引发颈部疼痛、肩背痛、颈部僵硬、手臂麻木等症状，严重降低患者的生活质量。因此，了解如何识别颈椎病的症状并采取有效的预防措施具有重要意义。介绍颈椎病的概念，讲解其早期识别和预防措施，助力更多人维护颈椎健康。

1 颈椎病的概念

颈椎病是指因颈椎长期劳损、骨质增生或是椎间盘突出，以致神经、血管受压所引发的一系列症状。根据病变部位及受累组织的不同，该疾病可分为神经根型、交感神经型等多种类型。不同类型的颈椎病表现出的症状各异，其共同点为都会严重干扰患者的日常生活。

2 颈椎病的早期识别

在发病早期，颈椎病患者会出现以下七种症状：

2.1 腹胀便秘

颈椎中的神经既负责向上肢与头部传递感觉和运动信号，又包含具备控制内脏功能的自主神经纤维。当颈椎出现椎间盘突出、骨刺形成等病变时，可能会压迫或刺激颈椎区域的交感神经链，进而对腹部器官功能造成影响。尤其是对支配胃肠道的神经形成影响时，容易引发

腹胀、便秘等症状。

2.2 肩膀疼痛

颈椎病可能造成上肢神经受压，出现肩肩膀疼痛、上肢沉重，甚至手指刺痛、手指麻木等症状。

2.3 头部症状

椎动脉负责为大脑部位提供血液，当颈椎出现病变时，椎动脉可能受到刺激、压迫，进而引发一系列头部症状，包括头痛、头晕等。

2.4 视力障碍

颈椎病可能造成椎动脉受压或刺激，进而对大脑后下部及脑干区域的血液供应形成影响。作为负责向脑干、小脑以及部分大脑供血的一大关键血管，椎动脉若因颈椎病变受到压迫，流向这些区域的血量会随之减少，从而引发视力模糊、复视、眼睛疲劳等症状。

2.5 脖子弹响

当颈椎失去足够的稳定性时，关节面之间容易出现异常移动，特别是在进行屈膝、旋转等动作时，可能听到弹响声。

2.6 经常落枕

部分颈椎病患者的颈椎不稳，颈部肌肉肌力不足，对床垫、枕头等睡眠环境要求十分高，容易出现落枕。

2.7 心动过速

有些颈椎病患者在转动颈部时会感到心跳加速，可能是因为颈椎

区域的交感神经纤维受到刺激，造成其功能异常。此外，部分颈椎病患者伴有慢性疼痛，身体长时间处于不适状态，这会触发身体的应激反应，释放肾上腺素、皮质醇等应激激素，导致心脏负荷加大，引发心动过速症状。

3 颈椎病的预防措施

1 保持良好的坐姿与体位

日常看书、看手机时，适时更换体位，不要长时间固定一个姿势；看电脑、看电视等，尽量坐直，抬头挺胸，不可蜷缩一团。

3.2 适当运动

软骨组织的营养主要是通过压力的变化来进行营养交换的，若缺乏足够的活动，会导致营养物质难以有效到达软骨细胞，且细胞代谢产生的废物也不能及时清除。长此以往，软骨将因得不到充足的营养支持而逐渐退化。因此，在日常生活中，应适当进行体育运动，以保护颈椎健康。羽毛球、篮球等运动项目涉及到低头、抬头等动作，均可锻炼颈椎。

3.3 合理的枕头高度

枕头的高度应该适中，过高或过低都不利于颈椎的正常曲度维持。选择枕头高度时，应坚持“仰低低，侧卧高”的原则，仰卧者的枕头高度约为一个拳头，侧卧者的枕头高度约为一个半拳头，且侧卧者的耳

朵与肩膀应处于同一水平线上。

3.4 锻炼颈部肌肉

适当的颈部肌肉锻炼能够加强颈椎生物力学结构的稳定性，维持正常的颈椎生理曲度，从而有效地预防颈椎病。

3.5 防止外伤

在日常生活中应防止外伤，着重保护颈椎部位，以免颈部肌肉与韧带受损，影响颈椎的稳定性。

3.6 避免受寒

在日常生活中应及时增减衣物，主动对颈部进行调温，以免颈部因受寒而导致肌肉张力增高、失去弹性，加大受损风险。

3.7 戒烟戒酒

吸烟会影响血液循环，干扰颈椎的营养供应；过量饮酒会导致神经系统功能受损，不利于颈椎健康。

3.8 合理饮食

在日常生活中，应多食用牛奶、豆制品等食物，补充钙质，助力骨骼健康。同时，可通过晒太阳、补充维生素 D 等方式促进钙质吸收。

4 结语

颈椎病的早期识别与预防是一个系统工程，需要医患双方共同努力。希望本文能够帮助更多人了解预防颈椎病的重要性，树立正确的健康管理观念，从而更好地保护自己的颈椎健康。

(作者单位系芜湖市中西医结合医院)

下肢深静脉血栓:沉默的“血管杀手”

孙宏智

在日常生活中,“血栓”一词对很多人来说并不陌生。一提到血栓,大多数人首先想到的便是血管被堵塞的情形。其实,血栓是比较严重的一种健康问题。特别是下肢深静脉血栓,不仅会导致患者腿部胀痛,还可能引发各种并发症,危及患者生命。

1 下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓指的是人体腿部深静脉内形成异常血液凝块,进而阻碍正常血液循环,引发系列不适症状。血液流动速度减缓、血管壁受损以及血液处于高凝状态等均是该病的常见诱因。此外,长时间不活动、术后长时间卧床、特定疾病、遗传等因素,都可能增加该病的发生风险。需要关注的是,下肢深静脉血栓除了引起腿部肿痛外,还可能因血栓脱落而引起肺栓塞,这是一种潜在致命的情况。

2 下肢深静脉血栓的危险信号

2.1 肿胀

肿胀是下肢深静脉血栓比较常见且容易被识别出来的一种症状,主要是因为血液无法在腿部深静脉中正常流动,致使液体积聚于组织间隙,进而引发肿胀。若患者的单侧腿部,特别是小腿部位出现原因不明的肿胀现象,与一般的轻微水肿表现有所不同,这种肿胀通常较为明显,且持续存在,需警惕下肢深静脉血栓。

2.2 疼痛或者压痛

患者可能出现与肌肉拉伤相似的疼痛感,尤其是在行走过程中,或者处于站立状态时,这种疼痛感会加重。患者常常主诉腿部存在一种沉重感或酸痛感,可能伴随活动加重,按压受累部位时,患者可能会感到明显的疼痛或压痛,主要是因为血栓的形成,导致周边组织受压。另外,血栓大小不同以及其对血循环的影响不同,患者的疼痛程度也会有所不同,轻者可能仅感到一丝酸胀或隐痛,重者则可能出现持续性、剧烈且难以忍受的疼痛。

2.3 皮肤颜色改变

受累区域皮肤可能会呈现红色或者蓝色变化,提示血循环受阻。皮肤颜色变化能够在某种程度上反映局部血流受阻状态,主要是因为血液无法正常循环,进而影响氧气和其他营养物质供应,最终导致皮肤颜色变化。

2.4 皮肤温度升高

受累区域皮肤可能会比周边皮肤的温度更高,主要是由于身体试图通过扩张血管来改善血循环状况,但受下肢深静脉血栓影响,难以取得理想效果。因此,当患者

发现左腿或者右腿某个区域的皮肤温度比另一条腿的温度更高,需警惕下肢深静脉血栓。

2.5 呼吸困难和胸痛

下肢深静脉血栓在某些情况下可能会移至人体肺部,继发肺栓塞。这是危害性极强的一种病症,若患者出现呼吸困难。胸部疼痛或者突发性咳嗽,可能伴有咳血,需及时前往医院进行专业检查。

3 下肢深静脉血栓的预防措施

3.1 避免长时间静坐或站立

无论是工作,还是乘坐交通工具,建议每 1 到 2 个小时起身活动一下,做一些简单的腿部伸展运动。这样做不仅可以促进血循环,还能减少血液在下肢的滞留时间。

3.2 穿戴弹力袜

对于术后患者、孕妇等高风险群体,正确穿戴医用弹力袜,利于促进下肢血液回流,预防下肢深静脉血栓。特别对于术后患者,建议将患肢抬高,有助于减轻肿胀和疼痛。可以用枕头或折叠的毛巾垫在腿下,让腿部舒适地抬高。记住,不要长时间保持同一姿势。

3.3 调整饮食

饮食宜清淡,尽可能减少油腻和辛辣食物的摄入,避免加重血瘀。建议多进食一些有助于活血化瘀的食物,比如黑木耳、山楂和红枣等。与此同时,保证水分摄入充足,每天饮水量最好控制在 1 到 2 升,相当于普通杯子的 10 杯左右。

3.4 适当按摩与运动

骨科术后或长期卧床的患者,可适当进行腿部按摩和简单的屈膝动作。这些轻度活动能够有效预防血栓形成。

3.5 药物预防

根据医生的建议,可以使用一些药物来预防下肢深静脉血栓的形成。

3.6 定期检查

建议久坐久站人群、创伤患者、孕妇、肥胖人群、老年人等高危群体,定期接受血管超声检查,以便及时发现血栓。

下肢深静脉血栓是临床常见的一种疾病,了解其危险因素并采取有效的预防措施是非常重要的。通过改变习惯、穿戴弹力袜、调整饮食、适当按摩与运动等措施,可有效降低下肢深静脉血栓的发生风险。如果出现相关症状,需及时就医,接受专业治疗。希望大家都能关注自己的健康,远离“沉默杀手”的威胁。

(作者单位系合肥市第三人民医院)

中医视角下的宫颈炎病因解析与调护

郭慧萍

三、中医调护宫颈炎的四大法则

1. 中药调治

1.1 内服方药

脾虚湿盛型: 完带汤加减, 重在健脾化湿。

肝经湿热型: 龙胆泻肝汤加减, 以清肝利湿。

肾虚虚型: 内补丸配合艾附暖宫丸, 温肾固摄。

湿热毒蕴型: 五味消毒饮合止带方, 清热解毒。

1.2 外治法

熏洗坐浴: 黄柏、苦参、蛇床子煎汤熏洗。

中药栓剂: 如保妇康栓, 可直接作用于宫颈局部。

2. 饮食调理

推荐食材: 健脾祛湿: 山药、茯苓、薏苡仁、扁豆。清热利湿: 马齿苋、绿豆、冬瓜、赤小豆。补肾固摄: 黑豆、核桃、芡实、莲子。

禁忌食物: 忌辛辣刺激(辣椒、酒类)、肥甘厚味(油炸食品、甜品)及生冷寒凉(冰饮、海鲜)。

3. 生活方式干预

通过冥想、八段锦、音乐疗法疏解肝郁。推荐按揉太冲穴、膻中穴以理气解郁。另可每日练习“踮脚跟提肛法”: 踮脚时收缩肛门, 每次 30 下, 可提升阳气、固摄带脉。经期应避免游泳、盆浴, 使用艾叶煮水泡脚(水温 40℃左右, 经期后三天开始)。

4. 特色疗法: 针灸及穴位贴敷

肾气不足, 固摄失职。先天禀赋不足、房劳多产或久病耗伤肾气, 可致肾阳虚衰, 任带不固, 出现带下清冷、淋漓不尽, 腰酸酸软, 夜尿频多。若阴虚火旺, 则可见带下赤白相间、阴道干涩。

四、中西医结合

尽管中医在改善症状、调节体质方面优势显著, 但需注意: 1. 急性感染期(如淋球菌、衣原体感染)应结合抗生素治疗; 2. 定期进行 TCT、HPV 筛查, 排除宫颈癌前病变。3. 物理治疗(如激光、冷冻)后配合中药修复, 可减少阴道排液时间。

宫颈炎的中医调护绝非简单“消炎”, 而是通过调整脏腑功能、改善体质状态, 达到“正气存内, 邪不可干”的效果。患者需在专业医师指导下, 结合个体差异制定方案, 同时保持规律作息、适度运动, 方能获得长远疗效。

(作者单位系潜山市中医院)