

透析患者运动指南：安全锻炼提升生活质量

郑立早

透析，对于许多患者来说，是维持生命的重要治疗方式。但很多人以为，做了透析就只能静养，不敢轻易运动。其实，只要方法得当，科学运动不仅不会加重身体负担，还能显著提升透析患者的生活质量，让身体更有活力，本文就来和大家聊聊透析患者该如何安全运动。

一、运动对透析患者的好处

很多透析患者在开始运动前都有这样的疑问：“我身体这么虚弱，运动真的有用吗？”答案是肯定的！运动就像给身体注入一股“活力剂”，能带来诸多好处。

首先，运动可以增强心肺功能。我们的心脏就像身体的“发动机”，肺部则是“换气站”。规律运动能让心脏跳动更有力，每次泵出更多血液，肺部也能更高效地进行气体交换。这样一来，身体各个器官就能得到更充足的氧气和营养，整个人也会感觉更有精神。

其次，运动有助于控制体重和血压。透析患者常常面临体重管理和血压波动的困扰，适当运动能帮助消耗多余热量，避免体重过度增加。同时，运动还能促进血管舒张，让血压保持在相对稳定的水平，减少因血压问题引发的各种并发症。

此外，运动还能改善心理状态。长期透析带来的身体不适和心理压力，容易让人产生焦虑、抑郁等负面情绪。而运动时，身体会分泌一种叫作“内啡肽”的物质，它就像天然的“快乐因子”，能让入心情愉悦，减轻心理负担，以更积极的心态面对治疗和生活。

二、适合透析患者的运动类型

既然运动有这么多好处，那透析患者适合做哪些运动呢？记住一个原则：选择温和、节奏缓慢的运动，避免过于剧烈的活动。

1.散步

散步是最容易开展的运动方式。每天饭后半小时，在小区里、公园中悠闲地走上 30~40 分钟，既能促进消化，又能活动筋骨。散步时，保持平稳的步伐，不用走得太快，感觉微微出汗、呼吸稍快但仍能正常交谈就可以。如果觉得单纯走路有些枯燥，不妨约上家人朋友一起，边走边聊天，让运动变得更有趣。

2.太极拳

太极拳是我国传统的健身运动，动作舒缓，刚柔相济。这项运动讲究以意行气，以气运身，整套动作连贯流畅，就像行云流水一般。对于透析患者来说，练习太极拳不仅能活动全身关节，增强身体柔韧性，还能在练习过程中静下心来，达到身心放松的效果。如果没有专业老师指导，也可以跟着网络视频学习简单的招式，每天坚持练习 15~20 分钟即可。

3.瑜伽

瑜伽也是不错的运动选择。通过各种体式的练习，可以拉伸肌肉、放松身心。不过，透析患者练习瑜伽时要注意选择适合自己的动作，避免过度弯腰、扭转等幅度较大的动作。一些简单的坐姿体式、呼吸练习和放松冥想，能帮助缓解身体疲劳，减轻压力。刚开始练习时，每次 10~15 分钟，随着身体适应再逐渐增加运动时长。

三、透析患者运动中的注意事项

虽然运动好处多多，但对于透析患者来说，安全始终是第一位的。在运动过程中，以下这些注意事项一定要牢记。

1.选择合适的时间

透析前后尽量不要运动。透析前运动可能导致身体疲劳，影响透析效果；透析后，身体比较虚弱，需要时间恢复，此时运动容易引发不适。一般建议在透析结束后 4~6 小时，等身体状态稳定了再进行运动。如果是在两次透析之间运动，也要避免在饭后立即运动，最好间隔 1~2 小时。

2.控制运动强度

运动强度要循序渐进，千万不能急于求成。刚开始运动时，先从低强度的活动开始，比如每次只散步 10~15 分钟，随着身体逐渐适应，再慢慢增加运动时间和强度。运动过程中，要时刻关注自己的身体感受，如果出现头晕、心慌、气短、胸痛等不适症状，应立即停止运动，原地休息。如果休息后症状没有缓解，一定要及时就医。

3.做好准备和放松活动

运动前的热身和运动后的放松同样重要。热身就像给身体“预热”，能让关节、肌肉活动开，减少运动损伤的风险。可以简单地活动一下手腕、脚踝，转转脖子、扭扭腰，做几个简单的伸展动作，时间控制在 5~10 分钟。运动结束后，也不要马上坐下或躺下，花 5~10 分钟做一些放松活动，比如慢走、深呼吸、轻轻拍打肌肉，帮助身体恢复，缓解肌肉酸痛。

4.及时补充水分和营养

运动过程中身体会出汗，导致水分流失。透析患者本身就 need 严格控制水分摄入，但也不能因为怕喝水而不补充水分。运动后，可以少量多次地喝一些温水，每次喝一小口，分多次饮用。同时，运动消耗能量，要注意合理补充营养，多吃富含蛋白质、维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜水果等，为身体提供足够的能量支持。

对于透析患者来说，运动是一把“健康钥匙”，能打开通往高质量生活的大门。只要掌握正确的方法，注意运动安全，坚持规律锻炼，就一定能在运动中收获健康和快乐，让生命绽放出不一样的光彩。衷心期待透析患者朋友们尝试探索，逐步找到契合自身状况的运动形式，稳步迈向更加健康、更具活力的生活状态。

（作者单位系潜山市立医院）

脑出血的治疗与预防知识科普

杨 涛

脑出血是一种突发性、高致死率和高致残率的疾病，严重威胁着人们的生命健康。该病不仅给患者带来身体上的巨大痛苦，还会给家庭和社会带来沉重的负担。但是，如果通过科学的预防和治疗，是可以在一定程度上降低脑出血的发病率和死亡率的。很多人只是经常听说脑出血，但对其专业的治疗及预防并不是十分了解，本文和大家深入聊一聊脑出血的治疗、预防等健康知识，希望可以帮助大家更好地认识和应对这一疾病。

一、脑出血的医学概念

脑出血也称为脑溢血，是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血，约占全部脑卒中的 20%~30%。该病的病因复杂多样，但高血压是其主要危险因素。这是因为长期高血压会导致脑细小动脉硬化，使血管壁弹性减弱、脆性增加，一旦血压骤然升高，血管就很容易破裂出血。除此之外，脑血管畸形、动脉瘤、血液病、抗凝药物的使用等因素，也可能是脑出血的诱因。

脑出血的临床表现因出血部位、出血量及个体差异而异，但多数都具有起病急、进展快的特点，患者常常突然出现剧烈头痛，伴有呕吐、意识障碍、肢体瘫痪、言语不清等症状；病情严重者可迅速陷入昏迷，甚至死亡。在脑出血后，脑内血肿通过占位效应、释放毒性物质、刺激周围脑组织形成水肿等机制，也会进一步加重患者病情。

二、脑出血的治疗方法

脑出血的治疗是一个复杂而精细的过程，需要综合考虑患者的具体情况，为其选择合适的治疗方法，此类患者的治疗目标主要是尽快恢复脑部血流，以减轻脑损伤，并促进患者康复。

1.药物治疗

药物治疗是基础，在脑出血急性期，使用药物

降低颅内压、控制脑水肿是治疗的关键。比较常用的降颅压药物有甘露醇、呋塞米等，可以通过利尿、脱水等方式来降低颅内压，有助于减轻脑水肿。同时，调整血压药物也是必不可少的，常用药物有硝普钠、艾司洛尔等，可以稳定血压，避免因血压过高或过低而加重脑损伤。

对于凝血功能异常的患者，需要使用纠正凝血异常药物，对于严重凝血因子缺乏或严重血小板减少的患者，可补充凝血因子和血小板。此外，在一些特殊情况下可以使用氨基己酸、止血环酸等止血药物，但需注意其可能增加血栓栓塞的形成风险。

2.手术治疗

手术治疗是脑出血治疗的一个重要手段，对于出血量较大、病情危重的患者，手术治疗可以迅速清除血肿，并降低颅内压，减轻脑损伤，比较常用的手术方法包括开颅血肿清除术、微创手术等。其中，开颅血肿清除术是通过打开颅骨，直接清除血肿的方法，这种方法适用于出血量较大、病情较重的患者。微创手术则是通过颅骨钻孔或小骨窗等方式，再利用显微镜或内镜等器械进行血肿清除，此方法创伤小、恢复快，适用于那些出血量较小、病情较轻的患者。

3.康复治疗

康复治疗对于脑出血患者恢复功能非常重要，待患者病情稳定后，要尽早进行康复治疗，以促进患者的神经功能与肢体功能恢复。康复治疗包括物理治疗、作业治疗、语言治疗等多个方面，其中物理治疗主要是通过运动疗法、电疗等方式，来促进患者肢体运动功能的恢复；作业治疗是通过让患者做日常生活活动训练，来提高其自理能力；语言治疗则是针对言语障碍的患者，做语言功能的恢复训练。需要注意的是，康复治疗需要个体化制定计划，

中风患者居家康复护理的实用技巧

邓 婕

中风作为一种突如其来的健康危机，给很多家庭都带来了沉重的打击，该病不仅会剥夺患者的行动能力，还会在心理层面造成深远影响。在现代生活中，随着医疗科技的进步与康复理念的普及，很多中风患者及家属开始意识到，居家康复护理对于中风患者重返健康生活而言是关键一步，本文就和大家聊一聊中风患者居家康复护理，并分享以下五个方面的实用技巧，希望可以助力患者早日康复。

一、科学饮食，注意营养均衡

1.低盐低脂，健康饮食：很多中风患者都伴有高血压、高血脂等慢性基础疾病，为此在饮食上需要遵循低盐低脂原则，要尽量减少食盐和油脂的摄入，积极控制血压和血脂，有助于降低中风复发的风险。与此同时，适当增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入，为机体提供丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维，有助于促进肠道健康，提高免疫力。

2.适量饮水，保持水分平衡：中风患者常因活动受限，易出现饮水不足的情况。充足的水分摄入有助于维持血液循环、促进药物排泄、预防尿路感染，为此，中风患者需要定时定量饮水，但不可以一次性大量饮水，防止加重心脏负担。

3.采用分餐制，避免暴饮暴食：中风患者的消化功能易受到一定影响，因此建议为患者采用分餐制，将一日三餐分为五到六餐，这样有助于减轻胃肠负担，促进营养的吸收及利用。注意不要暴饮暴食，避免引发消化不良、血糖波动等问题。

二、合理体位摆放，预防并发症

1.定期翻身，预防压疮：有些中风患者需要长期卧床，因身体局部长时间受压易发生压疮。为此，家属需要定期为患者翻身，通常是每 2~3 小时翻身一次，同时适当按摩受压部位，以促进血液循环。对于受压部位，可以使用气垫床、泡沫垫等辅

助工具，有助于减轻压力。

2.正确摆放体位，减少肢体畸形：多数中风患者会有患侧肢体瘫痪情况，如果不注意体位摆放，就易发生肢体畸形。家属们需要根据患者的具体情况，为其选择合适的体位，如侧卧位、仰卧位等，并要保持肢体处于功能位，以防止出现关节屈曲、内收、外展等异常姿势。

3.抬高患肢，促进静脉回流：对于患侧肢体，要适当抬高，有助于促进静脉回流，缓解水肿和疼痛症状。在此期间，还要注意患肢的保暖，以免因寒冷刺激而引发肌肉痉挛。

三、科学康复训练，逐步恢复功能

1.被动训练，保持关节灵活性：在中风患者肌力较弱或完全丧失的情况下，家属可以在医护人员指导下为患者进行被动训练，如关节活动、肌肉按摩等。坚持做这些训练，可以保持关节的灵活性和肌肉的张力，有助于预防肌肉萎缩及关节僵硬情况。

2.主动训练，增强肌力：待患者肌力逐渐恢复后，可以鼓励患者做一些主动训练，如床上翻身、坐起、站立、行走等，坚持做这些训练有助于增强肌肉力量，还可提高患者的平衡能力与协调性。在训练期间，家属要在一旁陪同，给予患者必要的扶持与保护，以保证患者的安全。

3.日常生活能力训练：恢复日常生活能力是中风患者的一个重要康复目标，家属要根据患者的实际情况，为其制定出个性化的日常生活能力训练计划，如洗手、穿衣、刷牙、进食、梳头、如厕等，坚持这些训练可以帮助患者逐步摆脱对家属的依赖，提高其生活质量。

四、做好心理调节，保持积极心态

1.心理疏导，缓解焦虑抑郁：中风患者常会出现焦虑、抑郁等心理问题，作为家属，需要密切关

当今时代,很多上班族长时间久坐,低头伏案工作,不良的生活习惯,导致脖子又酸又僵,转动时还“咔咔”作响,脑袋像灌了铅一样沉重,稍微扭头就牵扯扯得肩膀也跟着疼痛。据统计,我国每 5 个人里就有 1 个被颈椎病困扰,上班族更是成了颈椎亚健康的“重灾区”。其实,在办公室抽出几分钟时间做几个简单动作,就能帮颈椎“松松绑”。

一、为什么办公室人群容易被颈椎病盯上

颈椎形如“弹簧椅”,本有向前的自然弧度,用以缓冲头部重量与外界压力。但长期低头看手机、弯腰打字,会让这弧度变直甚至反向弯曲,恰似弹簧久压会出现失去弹性的现象。

办公椅高度不当,电脑屏幕过低等细节,也会伤害颈椎。比如椅背不贴合腰部,人会不自觉前倾,脖子就得前伸;将电脑置于高度不够的台面上,低头角度过大,颈部肌肉就得长时间紧绷,酸痛在所难免。

颈椎周围血管与神经如同“高速公路”,颈椎一旦变形,这些“道路”就会被挤压。曾有从事程序员工作的颈椎病患者因长时间编程不休息,出现头晕眼花、手指发麻症状,就医后发现是颈椎变形压迫神经血管。若不及时改善,颈椎病可能发展为骨质增生、椎间盘突出,导致扭头、抬手都变得困难。

二、办公场所放松方法随时随地拯救颈椎

1.颈部“米”字操

坐在椅子上,腰背挺直,双手自然放在大腿上,就像小时候上课端正坐姿那样。把下巴当作笔尖,用脖子在空中缓慢地写“米”字。先从左侧开始,向左上方伸展脖子,就像用下巴去够左耳垂的方向,这时你能明显感受到左侧颈部肌肉被拉伸,仿佛有一双温柔的手在轻轻展开僵硬的肌肉;然后回到中间,再向右上方伸展,重复这个动作。接着上下、左右方向依次缓慢书写,每个方向保持 2~3 秒,整套动作做 3~5 遍,就像给脖子做了一次轻柔的按摩。

记得千万不要太快太猛,避免扭伤脖子。午休前、工作间隙都能做,比如写完一份报告、开完一场短会后,花上一分钟做这个动作,帮助颈椎“醒醒神”。

2.靠墙“立正”训练

找一面平整的墙壁,双脚并拢,脚跟、臀部、背部、后脑勺都贴紧墙面,就像拍证件照时靠墙找角度那样。想象头顶有一根线向上拉着,让身体尽量伸展,有一种被“提起来”的轻盈感。双手自然下垂,掌心贴墙,保持这个姿势 1~2 分钟,就像给身体“校准”。

很多人长期伏案,脖子不自觉前倾。这个动作能帮我们恢复颈椎正常的生理曲线,让颈部肌肉放松下来。每天抽空做几次,不仅脖子更轻松,体态也会变得更挺拔,穿衣服都更有型了。

3.毛巾拉伸法

准备一条普通毛巾,双手握住毛巾两端,放在后脑勺位置。双手轻轻用力向前拉毛巾,同时脖子向后用力对抗,就像在和毛巾“较劲”,这种感觉有点像小时候和小伙伴掰手腕,不过力度要轻柔许多。保持这个对抗的姿势 5~10 秒,然后放松,重复 5~8 次。

这个动作能有效锻炼颈部深层肌肉,增强颈椎的稳定性。如果感觉强度不够,可以稍微增加双手拉毛巾的力量;如果觉得太吃力,就减少用力程度。一条小毛巾,就能在办公室随时给颈椎来一场“力量训练”。

4.仰头观天

坐在椅子上,双脚平放在地上,双手放在膝盖上,调整到一个舒适的坐姿。慢慢把头向后仰,眼睛看向天花板,想象自己在欣赏天空的美景,说不定还能“脑补”出几朵白云飘过。保持这个姿势 15~20 秒,感受颈部前侧肌肉被拉伸,就像拉开一条紧绷的橡皮筋,然后头部回到原位,重复 3~5 次。

工作累了,花上几分钟“观天”,既能放松颈椎,还能让眼睛休息一下。特别是长时间盯着电脑屏幕后,做这个动作会感觉整个上半身都舒展了不少。

5.肩部绕环

双肩自然下垂,慢慢向上耸起,尽量靠近耳朵,就像冬天缩着脖子抵御寒风。然后双肩向后、向下画圈,再向前、向上画圈,做一个完整的绕环动作。缓慢、匀速地重复绕环 10~15 次,正反方向各做一组。

肩膀和颈椎是“好邻居”,肩部紧张也会影响颈椎。二者在人体结构上紧密相连,相互影响,一旦肩部肌肉长期处于紧张状态,便会悄然“连累”相邻的颈椎,引发一系列不适。因此,无论工作多忙,都应抽空做做肩颈放松操,坚持一段时间后,你会惊喜地发现,肩颈酸痛的症状明显减轻,整个人也更加轻松自在。

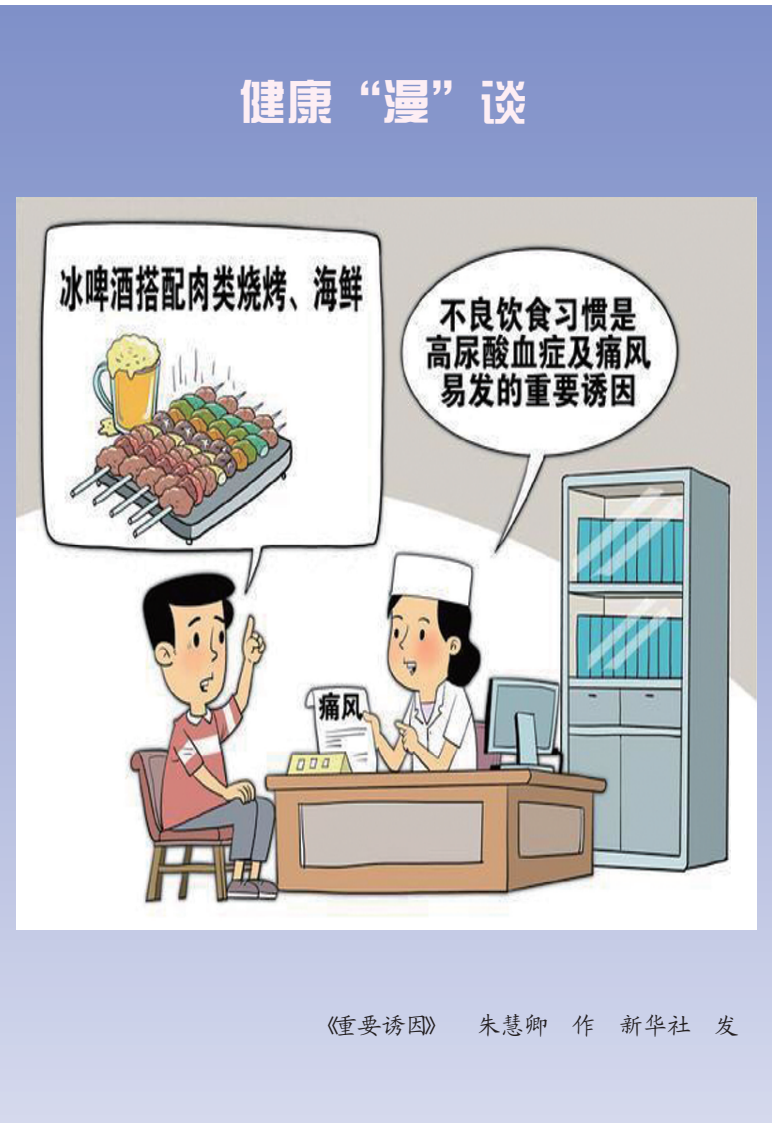
三、日常小习惯为颈椎“保驾护航”

除了这些放松动作,日常生活中的一些小细节也能减轻颈椎负担。比如调整电脑屏幕高度,让屏幕中心和眼睛保持水平,避免长时间低头看屏幕。可以用几本书把电脑垫高,或者购买专门的电脑支架。每隔 30~40 分钟起身活动一下,顺便扭扭脖子、伸伸懒腰,间接减轻颈项压力。

选择有良好支撑的办公椅也很重要,腰部和颈部都要有靠垫,就像给身体找个“贴心小助手”。晚上回到家,也可以用热毛巾敷在脖子上,每次 15~20 分钟,促进颈部血液循环,缓解肌肉疲劳。如果颈椎疼痛持续不缓解,或者出现手麻、头晕加重等症状,一定要及时去医院检查,别让小问题拖成大麻烦。

其实,保护颈椎就像照顾家里的绿植,需要每天花点时间“浇水施肥”。从现在开始,把这些办公室简易放松法融入日常,让我们的颈椎重新找回轻松自在的感觉,告别“低头族”的烦恼,以更好的状态投入工作和生活。

（作者单位系霍山县中医院）



并依据患者的恢复情况进行评估和及时调整。

三、脑出血的预防措施

预防脑出血的发生是降低其发病率和死亡率的关键,预防方法包括控制危险因素、改善生活方式以及定期体检等多个方面,具体如下。

1.控制危险因素

控制危险因素是预防脑出血的重要方法,因为高血压、糖尿病、血脂异常等慢性疾病是脑出血的主要危险因素,为此患者需要积极控制这些疾病的病情,日常生活中也要按时服药、监测指标,并定期就医进行复查,便于医生了解病情进展并及时调整治疗方案。对于患有高血压疾病者,要按照医嘱坚持服用降压药物,将血压维持在正常范围内。对于糖尿病患者,需要积极控制饮食、适量运动,并按时服用降糖药物或注射胰岛素。对于血脂异常患者,需要调整饮食结构,坚持科学的饮食习惯,注意减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,并在医生的建议与指导下服用降脂药物进行治疗。

2.改善生活方式

改善生活方式对于预防脑出血也非常重要,患者在日常生活中应戒烟限酒、合理饮食,每周做适度运动等。这是因为戒烟限酒能够减少血管损伤和炎症反应,有助于降低脑出血的风险。合理饮食能够控制热量摄入和营养均衡,有助于降低血脂水平,减少血管壁上的脂质沉积。适度运动则能够增强心肺功能和代谢水平,有助于促进血液循环,降低血压和血脂水平。

总而言之,脑出血作为一种很严重的脑血管疾病,对人类健康构成严重威胁。然而,通过科学的预防和治疗,我们可以有效地降低脑出血的发病率和死亡率。对于脑出血的预防需要从控制危险因素、改善生活方式以及定期体检等多个方面入手;脑出血的治疗则需要综合考虑患者的具体情况,再选择合适的治疗方法;在康复过程中,也需要注意患者的护理与康复措施的支持,以帮助患者获得更加理想的康复效果。

（作者单位系芜湖市第一人民医院）

颈椎病患者在办公场所的简易放松方法

宋娟



本版投稿咨询电话：
0554—6657551