

小验方

# 脑梗患者家庭护理方法

脑梗又称脑梗死,是一种脑部血液出现循环障碍,导致脑部缺氧、缺血而发生局限性脑组织缺血性坏死或软化的心脑血管疾病。脑梗后期的死亡率极高,中期一旦发病会出现各种后遗症,如昏迷、瘫痪、中风等。对于脑梗患者,做好家庭护理很重要。

脑梗死的症状经常在数秒或数分钟达到峰值,当出现不良感觉时,需要尽快前往医院检查。脑梗患者在出现梗死之后,有些人的感觉功能和运动功能没有异常,而有些则会出现严重的后遗症,如口眼歪斜、偏瘫、植物人等。脑梗的治疗效果与家庭护理具有一定的联系,因此出现脑梗后遗症时必须做好家庭护理工作。

积极进行康复训练。对于脑

梗死患者来说,不管出现哪种后遗症,都应该进行康复治疗。康复治疗的目的让患侧的四肢和局部的神经受到刺激,从而达到一定的恢复效果。主要的训练方法为四肢功能训练和推拿、针灸等辅助方法。对于脑梗死患者来说,后期的恢复与进行康复训练的积极性和效果有很大关系。

保持饮食健康。有的脑梗死患者会出现吞咽障碍后遗症,无法进行正常进食,但是在恢复期间需要保证体内具有丰富的营养物质,因此在家庭护理期间应适当地补充营养。只有为患者提供充足的营养,让患者的神经得到修复,才能促进身体痊愈。长期食用高卡路里的食品,会导致血脂、血压、血糖等指标出现较大

变化,从而导致脑梗死的发生率提升。平时要多吃一些富含水分、维生素和膳食纤维的蔬菜和低糖类的水果,这些食物不仅可以提高血管壁的弹性,还可以促进身体脂肪成分的新陈代谢,具有促进人体新陈代谢和排毒、保护血管和防止肥胖的效果。

补充水分。很多脑梗死患者会出现一天不喝水的情况,主要原因在于其生活能力下降,导致患者自身无法排泄。脑梗死患者喝水过少时,会导致血液的黏度升高,从而影响整体的消化、代谢、排毒功能,进而导致血管损伤,给身体的其他脏器造成伤害。因此,在日常生活中要保证脑梗患者饮用足够量的水,避免其身体脱

水。避免情绪激动。有资料表明,一个人长期处于紧张、压抑、疲劳的状态下,容易引起静脉的抽筋,引起血液循环不畅,从而引发脑梗死。对于脑梗死患者来说,不良情绪是导致病情反复发作的重要原因。要想预防脑梗死再次发生,必须要保持积极的心态。

另外,脑梗死患者要听从医嘱,合理用药,不要随意降低剂量,更不要随意停药,否则会加重脑梗死的程度。



提醒

## 治前列腺炎验方

川萆薢、茯苓各20克,白术、车前子、石菖蒲、莲子心各15克,黄柏、丹参各10克,水煎服,每日1剂。

## 治痔疮出血验方

槐花、无花果、千里光各15克,盐肤木、三七各10克,白茅根30克,水煎服,每日1剂。

## 治胃溃疡出血验方

蒲公英30克(研末),白芨粉20克,混匀后装瓶备用。使用时取5克,开水冲泡空腹饮用,每日1-2次,服用3-5天可见效。

## 治肾虚型耳鸣验方

黑木耳30克,瘦猪肉100克,生姜3片,盐少许。瘦猪肉切丁,黑木耳去蒂,洗净泥沙,加生姜3片、水适量,小火炖煮30分钟,然后加盐调味即可食用。

(本方仅供参考)

## 肾囊肿需治疗吗

我前段时间体检,B超发现左侧肾脏有一囊肿,直径为2.5厘米×3.0厘米,但我现在并没有什么不适,请问,肾囊肿需要治疗吗?

读者 宋先生

宋先生:

临床上常见的肾囊肿,大多数是单纯肾囊肿。单纯肾囊肿多无症状,对肾功能和周围组织影响不大,因此无需特殊治疗,并且也没有特效药,只需6个月到1年B超复查即可。

如果囊肿直径较大,超过5厘米,且对周围组织产生压迫症状,引起尿路梗阻者,则需进行处理;如果囊肿直径大于10厘米,可采用腹腔镜下将囊肿切除,就能达到治疗目的,这种手术方式创伤小,效果肯定,患者术后恢复快,已成为手术治疗肾囊肿的首选。



读者来信

## 食物生吃熟吃 功效不同

花生,生吃止酸,熟吃补血。花生性平,味甘,生嚼着吃可以制约胃酸的分泌,缓解泛酸等不适症状。经常泛酸的人,可以每次取花生仁3-5粒,慢慢咀嚼,徐徐咽下。熟吃则有益气健脾、补血养生的功效,可促进血液的生成,增加血小板含量。

芹菜,生吃降压,熟吃补钙。芹菜含有的芹菜素和毛地黄酮,可减少内皮素和血管紧张素II,降低血压,增加血管弹性。芹菜属于高钙蔬菜,每百克芹菜中含钙120毫克,但芹菜同时含有大量抗营养物质草酸,影响人体对钙的吸收。将芹菜(带叶)焯水后,可去掉90%以上的草酸,这样其中的钙就容易被人体吸收,从而起到补钙的作用。

木瓜,生吃消积,熟吃降脂。鲜木瓜含

有丰富的蛋白酶,可促进肉食中蛋白质的分解,加快其消化速度,适宜吃肉过多引起的腹胀不适。每次取鲜木瓜半个,去皮、籽后切丁食用。木瓜中富含齐墩果酸,具有护肝降酶、降低血脂的功能,加热不易被破坏,且加热后的木瓜更容易被消化吸收。

核桃,生吃护脑,熟吃护肾。生核桃中含有大量的磷脂,是合成脑神经递质乙酰胆碱、保护大脑细胞必不可少的物质,可增强记忆力,预防老年痴呆。每天取核桃2个,去壳取仁嚼食即可。核桃中富含的类黄酮活性物质,能提高肾组织超氧化物歧化酶的活性,降低氧化产物丙二醛含量,保护肾脏,在黄酒中加热后,易于溶出,更利于人体吸收。

## 儿童呼吸道感染用药 这些做法不可取

冬季儿童呼吸道感染高发,一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示,儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取,这些做法不仅效果不佳,还可能危害患儿身体健康。

是药三分毒,过度用药副作用

在儿科临床应用要适量,把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵,易趋康复,随拨随应,对药物反应灵敏,所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。专家提示,确定治疗方案后不要着急换药,要观察一段时间,等待

明显,危险性增加,治疗呼吸道感染,无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药,超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况,有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

专家介绍,清热解

药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒家长,药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行,以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状,建议及时前往正规医院就诊。

## 帕金森病早期典型症状

帕金森病早期的典型症状有四点,即震颤、肌僵直、运动迟缓和“面具脸”。

震颤症状。50-80%的患者早期首发症状通常是一侧手部发生“静止性震颤”,俗称“抖动”。表现为手指如同搓丸子或数钞票一样,这种震颤在肢体静止时最显著,

在肢体执行活动时减弱,在睡眠中消失。也有病人只表现为僵直,不出现震颤。另外,情绪紧张或疲劳能使震颤加重。

肌僵直。病人表现为肢体躯干僵硬。初期感到某一肢体运动不灵活,有僵硬感,并逐渐加重。病人自觉全身像被捆绑一样难受。

动作迟缓。在早期,由于上臂肌肉和手指肌强直,病人

上肢往往不能开展精细动作,如系鞋带、扣纽扣等动作变得比以前缓慢许多,或根本不能顺利完成。病人还会出现写字困难、笔迹弯曲、越写越小,这在医学上称为“小写症”。

“面具脸”。患者出现面部肌肉运动减少,病人很少眨眼

睛,双眼转动也减少,医学上称为“面具脸”。此外还有“特殊姿势和步态”。患者因肌张力增高,表现为特殊姿势:头前倾、躯干略屈、上臂内收、肘关节弯曲、腕略伸、指掌关节弯曲而指间关节伸直、髌及膝关节轻度弯曲,行走时起步困难,一旦开步,身体前倾,重心前移,步伐小而越走越快,不能及时停步,即“慌张步态”。

## 老年人脑保健操

脑部保健操,具有宁神、疏通经络、增加脑部血流量的作用。具体做法如下:

第一节:吐纳运动,双足分开站立,闭目养神,排除杂念,两臂向上高举扩胸,用鼻吸气,然后双臂放下,稍稍用力及呼气,如此循环反复8次。

第二节:“梳头”运动,即是搓头皮,两手插入头发,由前向后,做“梳头”动作8次。

第三节:用双手拇指按点风池穴(在后脑勺凹陷处),点时吸气,松时呼气,共按点7次。

第四节:拿肩运动,先用右手拇指与其余四指,相合用力于左肩井穴处,着力向上拿提12次,然后用左手同法,拿提右肩井穴12次。

第五节:“干洗脸”运动,两手掌按住左右耳朵,两手食指架在中指上,放在后脑处,轻轻叩打24次,然后手掌按住耳孔,再骤然抬起,可连续开闭放响8次。

在做脑保健操时,自始至终,要闭目养神,排除杂念,手法由轻渐重,次数由少逐渐加多。

## “耳石症”是怎么回事

“耳石症”可能很多人不熟悉,耳石是我们内耳的小结构,因为它是碳酸钙成分,所以叫“石”。正常时它是有生理作用的,比如感受坐车时加速、电梯的加速减速运动等,它从正常的地方脱落了就会导致眩晕发作。

起床时、躺下时、在床上翻身时、抬头取物时,低头系鞋带时,突然出现的短暂性的视物旋转感,可考虑是否患有“耳石症”。

对“耳石症”的治疗主要是耳石复位,复位后患者有头昏感、不稳感,或者其他类型的眩晕病变,可能会用些药或进行进一步检查。