

脑卒中的预防与识别

□方海波

脑卒中是一种严重的神经系统疾病，会导致突发的脑功能障碍，给患者的身体和生活带来影响。预防和及早识别脑卒中对于减少其发病率和提高治疗效果非常重要。

脑卒中是指脑血管疾病引起的脑组织缺血(脑梗死)或出血(脑出血)而导致的急性脑功能障碍综合征。根据发病机制不同，脑卒中可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类，了解脑卒中的定义和分类，是预防和识别脑卒中的第一步。

预防措施

控制基础疾病 控制高血压病、糖尿病和高脂血症是预防脑卒中的重要措施。通过保持健康

的生活方式，比如低盐饮食、适量运动等，可以有效防止和控制高血压病；糖尿病患者需要定期监测血糖水平、积极控制饮食、规律运动、科学规范用药等，控制好血糖；要维持良好的血脂水平，通过健康饮食和药物治疗，可以有效预防脑卒中的发生。

戒烟限酒 吸烟和过度饮酒是脑卒中的危险因素。大量研究表明，戒烟限酒可以显著降低患脑卒中的风险。

控制体重 肥胖是脑卒中的危险因素之一。大家可以通过低脂、合理饮食和适度运动，维持健康的体重，有效预防脑卒中。

适度运动 适度的运动锻炼有助于提高心、脑血管健康，减少

脑卒中的风险。

下面为大家介绍一些有效的锻炼方法。

肩部运动是一种可以缓解肩部肌肉紧张和减轻颈部神经血管压力的锻炼方式。在进行肩部运动时，需要放松肩部，双手自然放于两侧肩上，先由后向前旋转10次，再由前向后旋转10次，之后双肩做自主上提动作10次。每组动作重复3遍~5遍，早晚各做1次。肩部运动可以有效缓解肩部、颈部等疼痛和不适，也可以促进血液循环，增强肩部肌肉的力量和灵活性。

转头运动是一种放松颈部肌肉、促进血液循环的锻炼方式。在进行转头运动时，需要保持颈部放

松，缓慢地向前、后、左、右转动颈部，转动至最大程度后保持5秒，再向反方向转动。重复以上动作10遍，早晚各做1次。这样可以增强血管的抗压力和韧性，活血通络，缓解颈部疼痛和不适感。

分指按头是一种通过刺激头部经络，促进大脑气血运行的按摩方法。在进行分指按头动作时，需要将双手五指分开，呈屈曲状，指腹从前额缓慢旋转按压至头顶，再继续按压至后脑勺。重复以上动作30遍，早晚各做1次。这样可以缓解头痛、头晕等不适症状，同时也可以促进睡眠和放松身心。

早期识别

脑卒中的早期识别对于及时

干预、减少脑损伤非常重要。以下是脑卒中早期识别的关键症状：面部表情异常，患者一侧鼻唇沟变浅，口角歪斜；言语困难，患者出现言语不清、理解力下降、找词困难、反应迟钝等情况；肢体运动障碍，患者一侧身体出现无力、麻木、抽动等异常情况；突发严重头痛，患者突然发生的剧烈头痛，不同于以往的头痛感；视觉问题，突然出现一侧或双眼视力下降、视野模糊、黑蒙等问题；平衡失调，患者突然出现步态不稳、失去平衡、行走向一侧偏斜等情况。患者一旦出现上述症状，应立即就医。

(作者供职于湛江中心人民医院神经内一科)

心肺功能对人们日常生活的影响

□肖虹

心肺功能是指心脏和肺部的协同工作能力，对人们的日常生活有着重要的影响。下面将带大家了解心肺功能对日常生活的影响，如何评估心肺功能以及怎样提高心肺功能。

日常生活的影响

首先，心肺功能的好坏直接关系到大家的运动能力。良好的心肺功能可以帮助大家更好地进行各项运动，心肺功能不良可能导致人们在运动时感到气喘吁吁。

其次，心肺功能会对人们的情绪和心情产生影响。心肺功能不良时，人们会出现疲惫、焦虑、抑郁等不良情绪；良好的心肺功能可以帮助人们更好地应对日常生活中的压力和挑战。

再次，心肺功能还对人们的睡眠产生影响。良好的心肺功能可以帮助人们更好地入睡，并保持稳定的睡眠质量；心肺功能不良可能导致人们在睡眠过程中感到不适或者失眠。

如何评估心肺功能

评估心肺功能的方法有很多种，其中比较常见的是进行运动试验。在运动试验中，受试者需要在专业人员的指导下进行一系列的运动，比如跑步、步行等。同时，监测受试者的心率、呼吸频率等指标，通过这些指标的变化，可以评估受试者的心肺功能状况。

此外，评估心肺功能的方法还包括测量血压、心电图检查等。这些方法可以帮助医生了解患者的心肺功能状况，并采取相应措施改善。

怎样提高心肺功能

提高心肺功能的方法有很多，以下是一些常见的建议。

坚持有氧运动 有氧运动可以帮助人们提高心肺功能，有氧运动包括跑步、游泳、骑自行车等。建议大家每周进行至少3次有氧运动，每次持续30分钟以上。

增加肌肉力量 增强肌肉力量可以帮助我们提高心肺功能，因为肌肉需要更多的氧气来维持其工作。建议进行力量训练和抗阻运动来增加肌肉力量。

控制体重 超重会增加心脏和肺部的负担，从而影响心肺功能。建议超重人群通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

改善饮食 不健康的饮食习惯对于心肺功能也有一定的影响。建议大家日常生活中多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，比如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物等。

戒烟限酒 吸烟和饮酒会对心肺功能产生负面影响。建议大家戒烟限酒，以保护自己的心肺健康。

保持良好的作息习惯 不良的作息习惯会影响心肺功能，建议大家调整作息时间，保证充足的睡眠。创造一个舒适的睡眠环境，可以选择硬度适中的床垫，拉上窗帘，以帮助自己更好地入睡。

定期检查 定期检查身体可以帮助我们及时发现并处理潜在的健康问题，包括心肺功能问题。建议每年进行一次全面的身体检查。

心肺功能对于我们的日常生活质量有着非常重要的影响。通过评估自己的心肺功能状况并采取相应的措施来改善它，可以帮助我们保持健康的身体状态。同时，我们还应该注意日常生活中的健康习惯和行为，以更好地保护自己的心肺健康。

(作者供职于郑州颐和医院心肺功能科)

术后镇痛的意义及方法

□刘莹

手术后的疼痛刺激会对体内各系统产生不良影响，延缓身体的复原。术后镇痛不仅给患者带来身体上的痛苦和心理上的负担，还可能导致患者的胃肠道功能、心肺功能、凝血功能、内分泌代谢等出现异常，引起各种并发症，严重影响患者的术后康复，而术后镇痛能改善这类情况发生。

术后镇痛的意义

部分患者在手术后常常会感到疼痛难忍，出现焦虑情绪，甚至不配合治疗，影响手术效果。因此，术后镇痛非常重要。术后镇痛的目的是减轻患者手术后的疼痛感，减少应激反应，帮助患者尽快康复。如果患者术后镇痛效果不理想，需要及时和医生沟通，合理调整镇痛模式。

在临床医学领域，术后镇痛属于患者康复过程中的重要环节。术后镇痛可以帮助患者快速康复，让患者可以尽早下地活动、排气、吃饭等。如果患者疼痛难忍，很难有胃口吃东西或下地活动，身体脏器有关功能也无法尽

早恢复。

常用的术后镇痛方法

在临床医学领域，术后镇痛的方法较多，并不拘泥于单一的止疼泵。不同的镇痛方式应用于不同的手术阶段，可以按时给药和按需给药。常用的术后镇痛方法包括口服镇痛、静脉镇痛、皮下镇痛、硬膜外镇痛、神经阻滞、多模式镇痛等。

术后镇痛会影响伤口愈合吗

经过多年临床研究与观察，良好的术后镇痛能够促进伤口愈合。因此，应用麻醉药物不会影响伤口的愈合速度。如果没有术后镇痛，患者受疼痛刺激的影响会变得焦虑不安，出现失眠、心血管反应、血糖升高等症状，影响患者病情。采用多模式镇痛可以缓解患者疼痛感，稳定激素水平，增强机体免疫力，加速伤口愈合。

术后镇痛是否会成瘾

在临床医学领域，麻醉药物的种类较多，通常麻醉医生会根据患者的病情与手术方式选择适合的麻醉药物、确定药物浓度，也会组

合不同种类的的药物来降低单一麻醉药物的剂量，目的是为了减少麻醉药物的副作用。实际上，确实有部分麻醉药物用多了会让人上瘾，但医生会根据患者的身体状况、年龄和病情等要素，确定药物使用量。一般情况下，镇痛药物的浓度较低，患者短时间内使用，成瘾的可能性较小。

怎样才能使术后镇痛更有效

患者及家属在手术前应及时与医生沟通，了解手术后可能出现的疼痛程度，知晓麻醉医生会采用怎样的镇痛方法，确保达到事半功倍的效果。麻醉医生应根据患者实际情况，对其术后的疼痛程度进行正确的评估，选择适合的药物与使用量为患者镇痛。

每个人对疼痛的耐受程度不同，同一个人在不同时期也会有不同的疼痛反应。因此，麻醉医生通常会因人而异，根据实际情况为每位患者制定术后镇痛治疗方案。

(作者供职于新乡市第二人民医院烧伤手术室)

鼻窦炎的药物治疗方法

□梁玉茶

鼻窦炎是一种常见的鼻腔和鼻窦疾病，通常是由于鼻窦内的感染引起的。药物是治疗鼻窦炎的重要手段之一，正确使用药物可以有效缓解不适症状并控制感染。本文将为大家介绍鼻窦炎的药物治疗的正确使用方法，帮助大家更好地了解这一疾病并正确使用药物。

了解鼻窦炎

鼻窦是鼻腔周围的含气骨腔室，通常有上颌窦、筛窦、额窦、蝶窦4个窦腔。当鼻窦受到感染或阻塞时，就会引起鼻窦炎。鼻窦炎的症状包括鼻塞、流鼻涕、头痛、嗅觉障碍等。

药物选择

治疗鼻窦炎的药物治疗种类繁多，包括抗生素药物、抗过敏药、减充血剂、中成药等。鼻窦炎患者应根据医生的建议和药品说明书选择适合自己的药物。其中，常用的抗生素药物包括阿莫西林、头孢氨苄等；抗过敏药，比如氯雷他定等，可用于缓解过敏性鼻炎引起的鼻窦炎；减充血剂是一种医疗喷雾剂，可以减轻患者的鼻塞症状；中成药，比如鼻炎康片、鼻炎灵片等，具有一定的辅助治疗作用。

正确使用药物方法

遵照医嘱用药 鼻窦炎患者在进行治疗前，应先咨询医生，了解自己的用药方案和剂量。按照医生建议的药物种类、剂量、用药时间、注意事项、禁忌证等，进行用药。

口服药物 要遵照医嘱定时服药，一般需要服用一段时间才能达到最佳效果。患者服药后，如果出现不良反应，比如恶心、呕吐等，应立即停药，及时就医。

局部用药 局部使用药物，比如鼻腔喷雾器、滴鼻液等，可以减轻患者症状并控制感染。使用时应注意正确的使用方法，避免药物进入眼睛或口中。喷雾器应保持直立，轻轻喷入鼻腔，避免用力过大刺激黏膜；滴鼻液应按照说明书上的剂量和时间间隔使用，滴入后应保持头部静止一段时间，让药物充分发挥作用。

鼻腔冲洗 这是一种常用的辅助治疗方法，可以清除鼻腔内的分泌物，减轻患者症状。常用的冲洗液有生理盐水、高渗盐水等。鼻腔冲洗时应注意正确的操作方法，避免呛咳。一般每天冲洗1次~2次，

配合药物治疗效果更好。

避免自行购买和使用药物 虽然市面上存在许多治疗鼻窦炎的

药物，但并非所有药物都适合患者使用。特别要避免自行购买和使用抗生素、减充血剂等药品，以免加重病情或产生不良反应。

定期复查 鼻窦炎患者在药物治疗期间，应定期到医院复查，了解病情变化和药物治疗效果。如果不适应症状持续加重，应及时就医，调整治疗方案。

注意事项

建议鼻窦炎患者在工作生活中避免过度劳累，保证充足的睡眠；饮食尽量清淡、易消化，忌食辛辣刺激性食物；保持室内空气流通，避免接触致敏物质；坚持进行适当的体育锻炼，增强身体抵抗力。

总之，正确使用药物是治疗鼻窦炎的关键。通过了解鼻窦炎的药物治疗方法，选择适合自己的药物种类和剂量，遵照正确的使用方法，可以有效缓解症状并控制感染。

(作者供职于广东省江门市新会人民医院)

慢性支气管炎是一种慢性非特异性炎症，主要影响气管和支气管黏膜及其周围组织。慢性支气管炎患者的临床表现主要为咳嗽和咯痰，这些症状会连续出现2年或更长时间，每年至少出现3个月。在诊断慢性支气管炎时，需要排除其他可能引起咳嗽、咯痰和喘息症状的疾病。

慢性支气管炎的起病通常较为缓慢，病程较长，可能因急性发作而加重。患者的主要症状包括咳嗽、咯痰等，有时伴有喘息。咳嗽通常在早晨较为严重，睡眠时会出现阵咳或排痰。咯痰一般为白色黏液和浆液泡沫状，有时可能带有血丝。患者通常清晨排痰较多，起床后或改变体位时会刺激排痰。

危害

慢性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，病程较长，且容易反复发作，如果不及早进行治疗和管理，会产生一系列的并发症。其中，最常见的并发症包括肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、慢性肺源性心脏病等。

肺气肿是指肺部末梢肺泡管异常扩张，肺泡间隔变薄，肺泡弹性下降的一种慢性病变。慢性支气管炎早期，支气管上皮细胞会受到损伤，各级支气管壁出现炎症反应。随着患者病情的发展，炎症会从支气管壁蔓延到周围组织，机体也在不断修复损伤。然而，损伤和修复反复发生，导致支气管结构中形成瘢痕，管腔狭窄，远端肺组织扩张，形成阻塞性肺气肿。肺气肿的危害包括呼吸困难、气促、胸闷、咳嗽等。随着患者病情加重，会出现自发性气胸、呼吸衰竭等严重并发症。

慢性阻塞性肺疾病是一种以持续气流受限为特征的呼吸系统疾病。长期未控制的慢性支气管炎患者，容易出现肺气肿等并发症，当肺功能下降到一定程度时，就会并发慢性阻塞性肺疾病。慢性阻塞性肺疾病的危害在于患者会出现胸闷、气促、咳嗽等不适症状。随着病情加重，患者还会出现慢性呼吸衰竭、自发性气胸、低氧血症等严重并发症。

慢性肺源性心脏病是一种由肺动脉高压引起的慢性心脏病。当慢性支气管炎患者形成肺气肿、慢性阻塞性肺疾病等并发症，导致肺动脉高压逐渐升高时，就会并发慢性肺源性心脏病。慢性肺源性心脏病的危害在于患者会出现心悸、气短、乏力、呼吸困难等症状。随着病情的加重，患者还会出现右心力衰竭、呼吸衰竭等严重并发症。

如何预防

烟草中的尼古丁等物质会使支气管黏膜的防御功能降低，引起炎症反应。因此，慢性支气管炎患者需要戒烟，并避免吸入二手烟。

大气中的污染物会刺激支气管黏膜。因此，患者在空气污染严重的天气出门时应尽量佩戴口罩，以防止吸入过多有害物质。此外，远离厨房油烟也可以减少对支气管的刺激。

感冒会使患者机体免疫力降低，容易导致呼吸道感染，诱发慢性支气管炎发作。因此，慢性支气管炎患者在寒冷季节或季节交替时要注意保暖，根据气温适度增添衣物，防止感冒。

综上所述，采取积极的预防措施，比如戒烟、佩戴口罩、注意保暖等，可以有效降低慢性支气管炎的发作风险。同时，已经患有慢性支气管炎的患者，应积极配合医生的治疗和建议，控制病情的发展。

(作者供职于河北医科大学第二医院)

带你认识心身疾病

□杜珊莉

什么是心身疾病

很多人不了解什么是心身疾病。其实，心身疾病指的是心理因素及身体因素相互影响而引起的疾病，一般也称为“心理生理疾病”或“心身疾病”。

心身疾病的发生和心理社会因素有着密切的关联，心身疾病具有以下特点：躯体症状，有已知的病理生理过程，有器质性病理改变；在疾病的发生与发展过程中，心理社会因素的作用较大；不属于躯体形式障碍。

常见的心身疾病

进食障碍 神经性呕吐，患者在进食后，故意诱发或自发性地出现反复呕吐的情况，但不影响食欲，这种情况主要和心理社会因素有关，比如心情不畅等；神经性厌食，其核心症状是患者对肥胖的恐惧和对形体的过分关注，拒绝保持与年龄、身高相称的最低正常体重；神经性贪食症，患者反复出现作呕性大量进食，直至吃到自己腹胀难忍才会停止，自身无法控制想要进食的冲动，患者往往过分关注自己的形体，在恐惧发胖的心理下，采取不适当的代偿性手段避免体重增加，比如如歌进食、药物滥用、诱发呕吐等。

睡眠障碍 嗜睡症，患者表现出过度的白天或夜间的睡眠，并非由于睡眠不足或存在发作性睡病等其他神经精神疾病所致，而是与心理因素相关，患者每天出现睡眠过多；醒觉不合综合征，因生活节奏发生改变，导致白天醒觉不完全，患者一般表现为记忆差、疏懒等，受认知功能影响，

老年患者常被误诊为痴呆；失眠症，患者缺乏清醒感，白天嗜睡，醒后不易入睡，醒后感到疲惫、自觉多梦、早醒、睡眠不安、易惊醒、入睡困难等，此外患者还会经常因失眠而出现恐惧、焦虑等负面情绪，状态严重的患者会影响自身的社会功能和精神效率；睡行症，患者在入睡后不久，突然从床上起来四处走动、双目向前凝视、无言、询问后不作答等，部分患者会出现一些复杂的行为，比如难唤醒，状态一般持续几分钟或者几十分钟，随后自主回房间睡觉，睡醒后也完全无之前的记忆；睡行症一般发生在入睡以后；睡眠-觉醒节律障碍，患者睡眠-觉醒节律紊乱、反常等，比如睡眠时相延迟、睡眠变化不定、连续2天~3天不入睡、过于早睡或过于早醒等。

消化性溃疡 当患者出现睡眠不足、精神疲乏、进食不定等情况时，在吸烟、心理应激等因素的引发下，会造成消化性溃疡。

支气管哮喘 当患者遇到首次诱发自身哮喘的场景时，即便当时不存在诱发的致敏物质，在恐惧发胖的心理下，采取不适当的代偿性手段避免体重增加，比如如歌进食、药物滥用、诱发呕吐等。

总而言之，心身疾病不是一种独立的疾病。该疾病涉及多个领域，需要临床医生、心理医生等进行多学科合作治疗。心身疾病患者应及时就诊，遵照医嘱进行科学有效治疗，以减少病情反复发作，提高生活质量。

(作者供职于山东省戴庄医院心理4病区)

手术患者的护理很重要

□曾洋帆

手术室是医院中较为重要的部门之一。在手术室内，护理人员扮演着至关重要的角色，他们的工作不仅包括术前、术中和术后的护理，还包括对患者进行必要的指导和宣教。

手术室中的护理是为了确保患者在手术过程中感到舒适、安全和放心。护理人员通过术前、术中、术后对患者的精心护理，能有效减轻患者的焦虑和恐惧，降低手术风险，提高手术成功率。同时，良好的护理还能促进患者康复，减少并发症的发生，提高患者的生活质量。

术前须知

为了给患者提供一个安全、

舒适的手术环境，确保手术顺利进行，医务人员会在手术前告知患者以下注意事项：成人患者手术前12小时禁食、4小时禁饮，婴幼儿及特殊情况的人群要听从医生的指导；手术前，患者要取下假牙、假发、发卡、隐形眼镜、耳环、戒指、手表等个人物品；手术前，患者应做好个人卫生，比如洗脸、刷牙、梳头、除去唇膏和指甲油等，便于术中医生观察患者的病情；为了保证手术室的清洁环境，最大限度地减少感染，需要患者在手术前穿好病号服，尽量不要将自己的衣物带入手术室；患者手术前应确认自己腕式识别带上的信息是否正确，比如姓名、科

室、住院号等。

术中护理 在手术过程中，根据手术类型和麻醉方式的不同，患者需要采取不同的体位，护理人员会指导患者如何正确地配合手术医生和麻醉医生的工作，并妥善固定患者。同时，护理人员会时刻关注和患者术中的保暖情况和舒适度，并给予相应的护理措施，比如加盖棉被、保温毯等。

术后护理 手术后，护理人员需要密切观察患者的生命体征和病情变化，及时发现并处理可能出现的并发症。同时，护理人员要指导患者及家属进行正确的术后护理

工作，比如清淡饮食、体位调整、适度活动等。此外，护理人员还要告知患者及其家属关于手术室内护理的相关注意事项，以便他们能更好地了解和配合护理工作。

手术室中的护理是一项复杂而重要的工作。在术前、术中和术后三个阶段，护理人员都需要对患者进行精心地护理和指导。通过了解手术室中护理的相关知识，患者可以更好地了解配合护理人员的工作，提高手术成功率和生活质量。

注意事项 在护理过程中，患者及其家属需要注意以下事项：积极配合

护理人员的工作，包括术前准备、术中配合和术后护理等；患者家属要保持与护理人员的良好沟通，及时反馈患者的病情变化和诉求；患者家属要注意观察患者的病情，并遵照医生的指导和护理人员的建议，做好术后患者的护理工作；患者要保持乐观的心态，积极面对手术和术后恢复过程。

总之，手术室中的护理旨在为患者提供全面、细致的医疗服务，通过患者及家属的积极配合，可以有效提高患者的手术成功率和生活质量。

(作者供职于江西省肿瘤医院)