

脑梗征兆早知道

▲ 河南省商丘市第三人民医院 李亚丽

脑梗别称缺血性脑卒中，是脑部血液循环出现障碍，由于脑部组织出现缺氧、缺血的情况，又或者是脑部出现缺血性坏死的情况。

脑梗现在是一种危害公众生命健康的重大危险因素，脑梗通常有着高发病率、高死亡率、高致残率以及数量众多的并发症等危险标签，每年在脑梗这个巨大的死亡镰刀下，数百万的生命被其收割，因此，辨别脑梗的发作征兆,及时救治和预防就非常重要。

脑梗降临前的征兆

高血糖 高血糖引发的并发症是非常多的，最常见的就是糖尿病，高血糖和动脉硬化的关系是非常密切的，糖尿病病人常伴随有动脉硬化，动脉硬化的发生发展，会导致脑梗的发病率升高，所以高血糖的病人，定期去医院体检，根据医生的建议，是否有药物治疗的需要，以稳定自身血糖

水平。

高血压 高血压表现为：收缩压≥ 140 mmHg 和（或）舒张压≥ 90 mmHg。当患者长期处于高血压的状态不加以控制，血管承受了过高的压力，动脉硬化的发生会提前降临。血压水平高，脑梗的发病率就高。

日常生活中，血压水平升高患者很难依靠身体反馈得知，所以当人到中年时，应该养成定期测量血压的习惯，最好可以在家中配有一个简单好操作的测量血压的仪器，如果发现自己长时间处于高血压状态，应该尽快就医，把血压控制在安全的水平。

高血脂 血脂异常也和国民生活水平的提高有关，长期的不良饮食习惯、吸烟酗酒、肥胖等因素与基因突变产生相互作用，也加大了高血脂症的发作。长时间的血脂异常会导致动脉粥样硬化，增加了心血管疾病发生的可能性。

身体运动和感觉功能出现异常 有些脑

梗患者发作前会出现一些身体运动上的异常，比如单侧的肢体出现了无力、麻木感或者面瘫等，还有四肢无力或僵硬，经常出现平地摔跤等情况。在日常生活里，莫名其妙的跌倒、晕倒单侧肢体乏力就一定要重视。

说话胡言乱语、吐字不清 颈部动脉堵塞导致脑供血不足，在过长时间缺氧缺血的环境下，大脑的语言中枢无法正常运转，可能出现暂时性说话困难，听不懂别人的话，出现胡言乱语等。这时候应该及时去医院就医，宁可虚惊一场，也不能延误最佳的诊疗机会。

视力骤降、头晕耳鸣 视力下降的原因有很多，但是在短时间内下降甚至有单眼失明的发生，就要考虑是否有颈内动脉血栓的形成。头晕耳鸣也是，要注意症状突发性出现，伴随有恶心呕吐等反应，同样有可能是由于动脉供血不足导致的，需要及时就医。

脑梗的预防

血压、血糖、血脂的控制 这些身体指标的控制，不仅仅是防止脑梗的入侵，绝大多数身体疾病往往都和这“三高”息息相关。把这些水平控制在安全的范围内，对于个人的身体健康来说是非常有利的。

适当的运动锻炼 有氧运动可以帮助脑部血液循环，降低血栓形成，是积极主动的防止脑梗的有效措施。要养成科学的运动习惯，根据自身的年龄大小、体重、身体状况，循序渐进合理安排运动训练。

健康生活与健康饮食。不良的生活和饮食习惯，对人体的杀伤力是巨大不可估量的。吸烟酗酒、昼伏夜出、暴食久坐等，有些年轻时犯下的错，等到中年自然就会在身体上体现出来。所以年轻人不可以凭借年龄上的优势而霍霍身体的资本，总是会有归还的那一天。而不再年轻的群体就更需要注意养生了，合理饮食，规范作息。

脑出血术后别大意 做好护理很重要

▲ 河南省商丘市第四人民医院 刘贝贝

脑出血是一种严重的疾病,需要进行手术治疗。术后护理,对于患者来说,至关重要。因为手术后,患者的身体还需要比较长的时间进行恢复,但如果术后护理不当,可能会影响到患者的恢复情况,甚至会导致术后更严重的情况发生。

脑出血术后护理为何重要

减轻并发症的风险 脑出血后患者容易出现并发症,如脑积水、感染、肺炎等。良好的护理可以减少这些并发症的风险,并促进患者更快地康复。

帮助患者恢复 适当的护理可以帮助患者尽早恢复,例如帮助患者进行康复训练,避免患者再次发生意外情况。

提高患者的生存率 良好的护理可以提高患者的生存率,并减少术后并发症的发生。

缓解患者的情绪 脑出血术后患者往往会感到悲伤、焦虑、压抑等情绪。良好的护理可以帮助患者缓解这些情绪,提高生活质量。

术后应怎么做

大量饮水和清淡饮食 患者在术后需要多喝水、多吃食物,并且避免食用辛辣、刺激性、油腻等食物,以促进身体机能的恢复。

注重身体的清洁 患者在术后需要保持身体清洁,经常擦拭身体,注意消毒。如果手术局部有伤口,则需要尽量避免伤口处的碰撞,保持局部清洁、干燥。

排便顺畅 术后的患者往往由于身体原因无法顺畅排便,应注意及时就医,避免因便秘或下泻而造成腹胀或腹泻。

避免感染 在术后护理过程中,也要注意避免感染。因为体内免疫力较弱,无法完全抵御细菌。故需要保持环境的清洁,同时避免在人群多的场所逗留。

心理辅导 在术后恢复期间,有部分的患者需要心理辅导,以帮助他们重新找回正常的日常生活节奏。术后的患者需要关心心理平衡,平静心境,消除焦虑和不安,以加快康复的速度。

术后易出现的问题

失语 手术后患者很容易出现的问题之

一,可能由于麻醉药物、手术部位和术后恢复期所致。一旦出现这种状况,就需要尽快向医生反映,以便得到及时的调整。

失忆 手术后患者常常会出现短时期的失忆症。这也是由于麻醉药物、手术部位和术后恢复期引起的,需要一些时间来恢复。同时,术后患者需要多进行某些动作来刺激大脑,使大脑不断地接受新的刺激,从而促进记忆的恢复。

脑功能障碍 术后老年人或者有脑功能障碍的人,术后的恢复可能会更慢,可能需要更长时间的观察和护理。

如何进行术后护理

安静休息 术后的患者要尽量保持安静和平静,避免烦躁,促进恢复。同时,给患者提供静谧的环境,让他们得以远离一切疲劳和刺激。

科学合理的饮食 术后的患者需要遵循医生的建议进行饮食调理。尽量避免食用油腻、辛辣、刺激性食物,并且坚持多食用水果和蔬菜,帮助身体更快地排毒。

抬高头部 患者应在床上保持 50 度左右的坐姿,以便减少脑部出血的压力。通过保持床头高度的调整,可以有效地减轻患者的不适。

进行理疗 术后,患者可以进行一些物理理疗,如热敷、轻轻做操等。合理的物理恢复训练可以起到促进血液循环、预防肢体僵硬和恢复手臂和腿的功能以及提高身体免疫力的作用。

避免刺激性相关的物品 术后的患者应尽量避免烟、酒等刺激性的物品,以防止恢复过程中,身体出现不适或者其他问题。

进行大脑锻炼 选择适当的大脑锻炼,对患者的恢复是非常有益的。可以进行记忆锻炼或者手指协调性的锻炼等。

定期复查 术后的患者需要定期到医院进行复查,以监测病情和恢复情况。

对于脑出血患者,手术后护理非常重要和至关重要。从医生、家人到患者自身,都需要付出不少力量来呵护患者的恢复。因此,在术后要注意一些细节,并进行有效的术后康复,以尽快恢复健康,减轻患者的不适。

如何照顾好患癌老人

▲ 广东省佛山市中医院禅城高新区医院 陆惠兰

老年人的免疫力及身体机能明显降低,合并诸多慢性疾病,容易受致癌物的影响,及致癌因素的累积,使得更容易出现恶性肿瘤,常见的癌症有肺癌、胃癌、结肠癌、肝癌、食管癌、淋巴瘤和前列腺癌等。

目老人患上癌症会比较严重,与老人患上癌症的原因有关系,老人容易患有癌症,主要是老年人的原发疾病较多,并且老年人由于早期的各种不良习惯在身体内堆积了多种毒素,并且身体调节能力较差,在发现癌症的时候就很难进行控制。随着年龄的增长,老年人自己活动的能力也会持续下降,在护理和治疗的过程中往往需要家属的帮助,而家庭护理是指在服务对象的家里向患者提供治疗和护理,服务对象包括院外的所有年龄段的急、慢性患者和临终者,应用于老年患癌患者具有较好的护理效果。

家庭护理措施

发展社会支持系统 发展社会支持系统主要包括家属、朋友以及邻居等人群,向患者及其家属讲解癌症的相关知识,强调其治疗以及良好的预后,提高患者对疾病的认识。鼓励家属、亲友经常探视,给予相应的情感支持,树立其康复的信心,以积极主动的心态去配合治疗,促进康复。并做好环境支持,当患者与外人交往时,可事先交代交谈者尽量避免提及敏感词汇,避免过多询问病情,此外,在家庭摆设、图书、电视等媒介物尽量避免带敏感字眼的失误,减少对患者的刺激。

疼痛护理 按照 WHO 制定的止痛三阶梯疗法,对患者疼痛进行有效控制,确定疼痛出现的原因、部位、性质、持续时间等,如果由于癌性疼痛、炎症等治疗原因引起的疼痛,则应遵医嘱应用相关的止痛消炎的药物,亦可采用转移患者注意力,语言暗示及音乐疗法、深呼吸训练等物理方法,以达到疼痛的有效控制。

生活护理 保证充足营养,给予患者休息、排泄以及其他生活上的各类照顾,如果患者有便秘、食欲不振等情况出现,应给予

患者饮食指导,嘱其多食富含维生素的食物,鼓励患者少食多餐,如果便秘状况仍未缓解,可遵医嘱给予灌肠或者应用缓泻剂,以减轻患者便秘的痛苦。如果患者长期卧床不活动,则白天应鼓励患者尽可能进行散步、听音乐、打球等活动,临睡前可以喝一杯热牛奶或者用热水泡脚,有助于睡眠,并为患者营造轻松、温馨的睡眠环境。

心理护理 癌症患者如果伴有抑郁症,给予有效、合理的抗抑郁治疗,可以帮助患者有效改善预后。心理治疗是帮助癌症患者抑郁状态得到缓解的重要方法,不过针对严重抑郁患者必须联合使用抗抑郁药物治疗,临床应用较多的抗抑郁药以往常用三环类抗抑郁药(TCA),如阿米替林、丙咪嗪等。

安全护理 自杀式抑郁是患者最严重的后果,所以必须给予足够重视,强调安全防护,如果患者抑郁症状比较严重,应该在日常生活中多加关心和关注,指导其家人加强安全防护,24 h 陪伴,遇到患者出现不良反应时,及时告知医护人员,并适当给予心理安慰,以防自杀行为的发生。

健康评估 护理人员进行家庭护理时,要针对患者的病情及需求对老年人的健康进行全面评估。观察病情变化,根据需要测量生命体征并做记录,制订出切实可行且能确保患者健康安全的护理计划。

疾病治疗中的护理 家庭护理中的护士应了解老年人病情,熟悉治疗方法,认识治疗器械和药物的使用目的、使用方法和注意事项。能熟练进行各项基本的护理操作技术,配合和协助医生完成老年病治疗过程中的护理工作。

日常生活护理 在对老年人的日常生活护理时要注意:满足老年人日常生活的需要;预防意外的发生;增强自我防护能力;在家庭基础护理中要求做到:“六洁”(口腔、脸及头发、手足、皮肤、会阴、床单清洁)、“五防”(防压疮、防直立性低血压、防泌尿系统感染、防呼吸系统感染、防交叉感染)、“三无”(无粪便、无坠床、无烫伤)。