

预防中风 享受生活

▲ 广东省广州市白云区太和镇卫生院 庞国梅

中风，作为一种常见而危险的急性脑血管疾病，就像一场没有预兆的突袭，让人们不得不认识到健康的脆弱。然而，正是因为这种脆弱，我们更意识到预防中风的重要性，为自己的身体和心灵筑起坚固的保护屏障。

中风的定义和类型

中风，又称脑卒中，是一种严重的急性脑血管疾病，通常由于脑部动脉血液供应突然中断或破裂而引起。根据中风发生的原因和机制，分为缺血性中风和出血性中风两种。

缺血性中风 是最常见的中风类型，是由于脑部血液供应受阻或减少，导致脑组织缺氧。最常见的缺血性中风是栓塞性中风，血管内的血栓或脂质斑块阻塞了脑血管，使血液无法流动到脑部特定区域。

出血性中风 是由于高血压引起的脑动脉瘤破裂，或者由于血管脆弱性增加、出血性脑梗死或脑血管炎症导致脑出血。

中风的影响

神经功能损害 中风导致大脑区域受损，从而引发言语障碍、肢体瘫痪、失去协调能力等神经功能问题。

生活质量下降 患者可能无法像以前那样从事喜欢的活动，失去社会交往的机会，从而导致情感问题、孤独感和抑郁。

家庭和社会影响 中风患者通常需要家人和护理人员的支持，这可能对家庭关系产生挑战。同时，中风可能导致患者无法工作，给家庭经济状况带来负担。

认知功能障碍 部分中风患者可能出现记忆力下降、注意力不集中等认知功能问题，影响思维和日常决策。

言语和沟通问题 中风可能导致言语不流利、难以理解他人或表达自己的问题，影响社会交往和与人沟通。

心理健康问题 中风可能引发抑郁、焦虑等心理健康问题，患者需要专业支持和心

理治疗。

身体康复挑战 中风患者需要进行物理康复、言语康复等，以恢复功能，需要长时间的努力和耐心。

社会参与减少 中风可能导致患者远离社会活动，限制了他们的社交圈子和参与社会的能力。

如何预防中风

采取一些简单的措施可以显著降低中风的风险。

健康饮食 减少摄入高盐、高脂、高糖食物，增加蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质（如鱼、鸡肉、豆类）的摄入。

注意心理健康 保持乐观情绪，避免过于激动。采取放松技巧、寻求支持和适当的休息，有助于降低中风的危险性。

定期锻炼 每周至少150分钟适度的有氧运动，可以降低发生中风的风险。

控制高血压 高血压是中风的主要危险

因素之一。定期测量血压，采取药物治疗或生活方式改变，有助于控制高血压。

管理糖尿病 遵循医生的建议，定期监测血糖，采取药物治疗和饮食控制。

戒烟限酒 戒烟可以显著降低中风的危险性，限制饮酒量也是保护心血管健康的重要措施。

保持健康体重 过重会增加高血压、糖尿病等疾病的风险，从而增加中风的危险性。另外要防便秘，不蹲便。

适时保暖 气温骤降是中风的诱发因素，适时做好保暖，防止血管剧烈收缩，降低中风的发生。

防跌倒 老年人有不同程度的动脉硬化，血管壁脆弱，跌倒可能造成颅内血管破裂。

定期体检 包括测量血压、血糖和血脂，有助于早期发现并控制潜在的风险因素。

及早识别先兆 无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥、突发肢体麻木、乏力、一时性失视、语言交流困难等要及时去医院检查。

预防颈椎病的6个方法

▲ 深圳市中医院 彭冬华

日常生活中，我们经常听到“某某脖子痛”“某某颈椎痛”，尤其是久坐一族，大多存在姿势不当与长期伏案工作等行为，所以颈椎病甚至成为流行病与常见病，会出现乏力、头晕、手麻木、心慌等多种症状，病情严重的患者还会突然摔倒、诱发一过性猝死，严重影响大众的身心健康及正常生活。长期处于颈椎病状态，还会升高患者的心理及精神压力，所以，提高高危群体对颈椎病的准确认知，让高危群体认识到积极预防颈椎病的必要性和重要性十分重要。

预防措施1

耸肩抛臂 这一预防措施适合经常在电脑前坐着或是办公桌旁坐着的群体，这类人群的两个肩膀长期处于下沉状态，肩部肌肉始终处于固定僵化状态，很多女性同时存在气血虚弱现象，所以风寒湿邪会趁机侵入人体，在肩胛筋骨中滞留，导致经络壅塞、气血受阻，令肩部肌肉出现酸痛麻木症状或关节运动不力症状。经常进行耸肩抛臂活动，可活动肩膀与上臂，令经络气血恢复通畅，有效预防肩周炎、颈椎病。在耸肩过程中，我们的两个肩膀要反复进行上提操作与下沉操作，之后进行双臂摆动、循环轮臂、上举活动等。

预防措施2

摇头晃脑 这一预防措施适合长期伏案工作者，这一类人群的颈部始终在前倾位，会让颈部肌肉疲劳，升高颈椎病发生率。工作间歇期适当进行颈部活动，比如转头操作、前俯操作、后仰运动等，或通过空拳适当叩击头部，可及时减轻颈部肌肉疲劳，还可改善脑部供血，达到提神醒脑的效果，缓解神经衰弱诱发的失眠症状。

预防措施3

伸腰哈欠 这一预防措施适合长期维持同一姿势者。这类人群长期维持同一姿势，令收缩状态肌肉群产生疲劳感，舒张状态肌肉群产生血液瘀滞现象，机体新陈代谢过程中形成的部分废物不能第一时间排出，所以肌肉明显疲劳。若这个时候伸个懒腰或是打

个哈欠，则会有精神很多的感受。打哈欠其实是进行深呼吸运动，可促进肺部多余残气排出，让肺部吸入更多新鲜空气，迅速改善脑部血氧浓度，所以可缓解疲乏症状。伸懒腰可刺激部分肌肉强收缩，该动作的持续数秒钟内可让很多在肌肉中滞留的血液进入心脏，增加血循环容量。

预防措施4

抓耳挠腮 中医学认为人体各个脏器在耳廓部位均有投射点，搓揉、按摩这些投射点，可对末梢神经发挥刺激作用，加快血液循环，改善脏腑功能，尤其是肾功能。肾充则耳聪目明，所以每天按揉耳朵数次，从上到下按揉耳廓与耳垂部位，可发挥理想的耳聪目明效果。

预防措施5

捶背搓腰 人体背部属于阳之所在，也是督脉所据。捶背会对背部皮肤、皮下穴位、皮下组织发挥良性刺激作用，神经系统及经络有效传导，强化内分泌功能以及经络系统功能，增强人体抗病能力。背部皮下组织中有大量具备免疫功能的组织细胞存在，但它们很少活动，充分捶打敲击后会进入血液循环，发挥相应的免疫功能。可按照60~100次/分，10~15分钟/天的频率进行。

预防措施6

维持良好睡眠体位 睡眠体位是否良好，直接影响脊柱生理曲度与患者舒适度。建议睡眠体位是仰卧位或是侧卧位，禁止俯卧位。上述两个体位可帮助患者维持良好生理曲度，让患者感觉舒适，促使患者全身肌肉松弛，可加快疲劳关节生理功能的恢复速度，迅速缓解因姿势不当、体位不良产生的的疲劳感。



创伤骨科术后：术后疼痛不容小觑

▲ 南方医科大学顺德医院（佛山市顺德区第一人民医院） 靳高峰

创伤骨科手术是一种常见的医疗干预，旨在修复骨折、关节损伤和其他创伤相关的问题。虽然这些手术可以显著改善患者的健康状况，但术后疼痛是一个不容忽视的问题，它可能影响患者的康复和生活质量。积极的术后疼痛管理是确保患者尽早康复的关键。

术后疼痛的原因

术后疼痛的原因可以归结为多种因素，涉及手术过程中的生理和生物化学变化，以及个体差异。常见的术后疼痛原因有：

组织损伤 手术过程中切割、修复或植入物放置可能引起周围组织的损伤，这种损伤会导致身体释放炎症介质，如肿瘤坏死因子（TNF）和白细胞介素（IL），这些介质可能导致疼痛感。

神经刺激 手术可能刺激周围的神经，导致疼痛。刺激神经会引发疼痛信号传递到大脑，让您感受到疼痛。

炎症反应 手术会引起身体的炎症反应，这是正常的免疫系统反应，但炎症也可能导致组织肿胀、红肿和疼痛。

神经传递异常 手术可能导致神经传递异常，影响疼痛信号的处理和调节，从而增加疼痛感。

术后刺激 手术后，受刺激的组织和神经可能在伤口周围产生疼痛，特别是在活动、咳嗽或深呼吸时。

术后瘢痕形成 手术后的伤口愈合可能导致瘢痕组织的形成，这些组织可能导致疼痛和不适。

术后并发症 术后感染、淤血、血栓等并发症可能导致疼痛，因为它们可以影响正常的组织功能和血液流动。

个体差异不同 个体对疼痛的敏感度和耐受程度不同，这取决于遗传因素、疼痛阈值以及个人的生理和心理状态。

为什么不能忽视术后疼痛？

术后疼痛虽然在一定程度上是手术过程中的正常生理反应，但绝不能忽视术后疼痛：

康复受阻 忽视术后疼痛可能导致患者避免使用手术部位，减少运动和活动。这会导致肌肉失去力量，关节变得僵硬，从而延缓康复过程。

心理健康影响 持续的术后疼痛可能让患者产生焦虑、抑郁和情绪波动，影响患者的生活质量。

风险增加 术后疼痛可能会导致患者避免深呼吸、咳嗽或活动，这增加了深静脉血栓形成、肺炎和其他并发症的风险。

延迟康复 如果术后疼痛得不到适当管理，患者可能会推迟或停止康复计划，这可能导致康复时间延长。

潜在并发症 长期存在的疼痛可能是潜在并发症的提示，如感染、伤口裂开或其他手术后问题。

影响生活质量 术后疼痛会影响患者的日常生活，包括睡眠、工作和社交活动。缓解疼痛可以提高生活质量，使患者更能够参与正常的活动。

管理术后疼痛的方法

药物治疗 医生通常会根据患者的疼痛程度和健康状况，开具合适的止痛药物，包括非处方药、处方药或者局部麻醉药物。

物理治疗 物理治疗师可以设计针对术后疼痛的特定运动和技术，帮助患者减轻疼痛、增强肌肉力量和恢复关节灵活性。

康复计划 术后康复计划是关键，它可以帮助患者逐步增加活动水平，促进伤口愈合，减轻疼痛并恢复功能。

遵医嘱 患者务必遵循医生的建议，按时服药、注意伤口护理，避免不当活动，以促进康复和减轻疼痛。

何时寻求医疗帮助

术后疼痛在一定程度上是正常的生理反应，但某些情况下可能暗示着并发症。如果您在术后出现以下情况，应尽快就医：疼痛明显加剧或无法控制；出现异常的红肿、渗液或感染征兆；出现发热、寒战、恶臭等症状；感到剧烈的麻木、刺痛或异常的感觉。