

五个方法来帮脑血栓患者快速恢复

▲ 山东省淄博市市立医院 边雯雯

积极开展对症治疗

药物治疗是脑血栓治疗的重要手段，患者发病需及时开展溶栓治疗，以预防脑水肿，同时对脑细胞形成良好的保护，同时患者需服用抗血小板聚集的药物，例如阿司匹林，还有稳定斑块的药物，例如阿托伐他汀，以延缓动脉硬化，实现斑块的改善，进而缓解脑血栓病情发展。

定期进行身体检查

脑血栓患者在发病以后需定期开展复查，以掌握临床指标的变化，最好每隔3个月开展1次身体检查，进行血糖、血脂、血压与颅脑CT与心电图检查，以观察病情的严重程度，并结合指标变化情况采取针对性的治疗措施，以促进患者快速恢复。

应用器械开展辅助治疗

可以使用经颅磁刺激仪进行康复治疗，经颅磁刺激仪能够对大脑局部皮层产生一定

的刺激性，进而使脑血管不断软化，提高脑内血氧量，同时有助于脑部的血液循环，对于动脉硬化具有一定的预防作用，进而促进患者迅速恢复。

加强康复训练

在脑血栓发病后，患者的日常活动可能会受到一定的阻碍，但是患者需坚持进行康复训练，以促进迅速恢复。

①对于神志清楚、指标稳定的患者，可以实施Bobath握手法，协助患者将五根手指分开，并使用健侧拇指将其放置在患侧拇指的下方，其余手指保持相应交叉的姿势，告知患者尽量向前伸直肘关节，并使用健侧手臂对患侧手臂进行带动向上举起30°、60°、90°、120°，在举到一定角度后保持10min，确保手不要晃动，同时需控制力度，不要过分用力。

②桥式运动：指导患者在床上保持平卧体位，并将双手在身体两侧平放，保持患者的双足抵于床边，并将患者的膝关节压住，确保患者的臀部与床面抬高，尽量将两膝关节维持

并拢姿势，在进行此动作时，需在患者能力范围内决定抬高高度，告知患者不得过分用力，需维持平稳的呼吸频率，每次坚持1~2 min，每日可进行3次，每次开展5次训练。

③床上移行：患者可以以健侧手臂为支撑点，握紧床头栏杆，并使用健侧肢体抬高床边，进行向上或向下的床上移动。

④被动活动：协助患者进行肩关节、肘关节的屈伸、外展、外旋与内旋，需结合患者的耐受度进行，控制训练的频率缓慢开展，幅度可逐渐增加，每次训练3 min左右；协助患者进行手指的屈伸、外展与环绕活动，每次训练持续5 min；协助患者进行髋关节外展15°，并进行内旋与外旋5°，训练需适度，每次活动3 min，各个方位进行活动3次左右；协助患者开展膝关节的屈伸、旋内、旋外等，每次训练5 min；开展踝关节的趾伸与环绕位，持续活动3 min；进行趾关节每个趾头的屈伸与环绕训练，每次持续5 min。加强康复训练，不仅能够帮助患者活动四肢肌肉，还能够促进患者的血液循环，加速患者恢复。

脑血栓的治疗与预防

▲ 山东省威海市立医院 张海霞

如何预防

健康饮食 保持均衡的饮食，多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪，限制高盐、高脂肪和高胆固醇食物的摄入。

控制体重 保持适当的体重有助于降低脑血栓的风险。如有需要，可以采取健康的饮食和适度的运动来控制体重。

定期锻炼 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。锻炼有助于促进血液循环，降低血液黏稠度，减少血栓形成的风险。

戒烟 吸烟会损害血管内皮细胞，增加血栓形成的风险。戒烟可以显著降低脑血栓的发生率。

控制血压 高血压是脑血栓的主要危险因素之一。定期监测血压，如有需要，采取药物治疗或改变生活方式来控制血压。

控制血糖 糖尿病患者更容易患上脑血栓。保持血糖水平稳定，遵循医生的建议，进行药物治疗和健康生活方式的改变。

控制血脂 高血脂是脑血栓的危险因素之一。通过健康饮食和运动，控制血脂水平，如有需要，可以考虑药物治疗。

避免长时间静坐 长时间久坐会增加血栓形成的风险。每小时起身活动一下，进行一些简单的伸展运动，有助于促进血液循环。

控制酗酒 酗酒会增加脑血栓的风险。男性每天饮酒不超过两杯，女性每天饮酒不超过一杯。

遵循医生的建议 如果有其他慢性疾病或危险因素，如心脏病、血液疾病等，应遵循医生的建议进行治疗和管理。

总之，脑血栓形成是一种严重的脑血管疾病，发病突然且症状严重。及时的急救治疗和药物治疗可以挽救生命。

降低心脏病风险的5大生活方式

▲ 广西钦州市第一人民医院 梁振月

心脏病是当今社会面临的一项严重健康挑战，但幸运的是，通过5种健康的生活方式，可以有效地降低心脏病的风险。

健康饮食

膳食多样化 首先，我们应该追求膳食多样化。这意味着我们应该摄入各种不同种类的食物，包括蔬菜、水果、全麦产品、坚果、鱼类和瘦肉。这种多样性确保我们获得各种重要的营养素，包括维生素、矿物质和纤维，有助于降低心脏病的风险。

限制饱和脂肪和盐的摄入 高饱和脂肪饮食与冠心病风险升高相关，因此应该减少红肉、奶制品中的脂肪，以及加工食品中的反式脂肪摄入。此外，高盐摄入与高血压风险增加有关，因此应该减少盐的使用，选择低钠食品。

控制食物摄入量 肥胖是心脏病的危险因素之一，过多的热量摄入会导致体重增加。要避免这种情况，应该关注分量控制，尽量避免过多食用高热量食物，同时保持适当的运动以维持健康的体重。

保持身体活动

有氧运动 有氧运动有助于降低血压、改善心脏的泵血效率，并减少动脉硬化的风险。每周至少150 min的中等强度有氧运动可以帮助我们维持健康的的心脏。这种运动可以包括快走、慢跑、骑自行车和游泳等活动，选择适合自己的方式，每周分散进行，有助于长期维持心脏健康。

肌肉锻炼 强健的肌肉不仅可以帮助我们保持健康的体重，还有助于控制血糖水平。肌肉锻炼可以包括举重、俯卧撑、仰卧起坐等活动，涵盖全身主要肌群。进行至少两天的肌肉锻炼每周可以帮助我们维持强健的肌肉，提高基础代谢率，减少脂肪堆积，从而减轻心脏病风险。

戒烟

吸烟与心脏健康之间存在着直接的、

负面的关联。尼古丁和其他有害物质进入体内后，会对心脏和血管造成严重伤害，增加心脏病的发病率。因此，戒烟对于保护心脏和改善整体健康至关重要。

戒烟可以采取多种方式，包括药物治疗、尼古丁替代疗法和心理行为疗法。药物治疗法通常需要在医生的指导下进行，以帮助减少尼古丁依赖。尼古丁替代疗法包括尼古丁口香糖、尼古丁贴片和尼古丁喷雾，可以帮助缓解戒烟时的尼古丁戒断症状。心理行为疗法则可以帮助吸烟者识别并处理与吸烟有关的触发因素，并提供戒烟的支持和建议。

限制饮酒

适度的饮酒可能对心脏有益，但过量饮酒会增加心脏病风险。建议女性每天最多饮酒一个标准饮酒单位，男性最多两个。一标准饮酒单位等于一杯葡萄酒、一罐啤酒或一小杯烈性酒。

适度的饮酒可以帮助提高心脏的好氧代谢，改善胆固醇水平，并降低心脏病风险。一些研究表明，适度饮酒还与较低的心脏病和中风风险相关联。超过这个限制可能会对心脏健康产生负面影响。

应对压力和焦虑

压力管理 长期暴露在高度压力的环境中会增加心脏病风险。因此，学会管理压力非常重要。放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽，可以帮助降低压力水平。此外，确保有足够的休息和睡眠也对心脏健康至关重要。

社交支持 拥有良好的社交支持网络也可以减轻压力和焦虑，有助于维持心脏健康。与朋友和家人保持联系，分享快乐和烦恼，可以帮助我们更好地应对生活中的挑战。

心脏疾病的预防和治疗是一个长期的过程，坚持这五大生活方式，可以提高患者的生活质量，延长寿命。