



脑梗死的早期识别与康复

▲上海中医药大学附属曙光医院安徽医院 孙恪毅

脑梗死早期症状通常包括头痛、头晕、面瘫、言语不清等表现。其中，突发性、剧烈的持续性头痛常常是患者最先出现的症状之一。这种头痛可能伴随恶心、呕吐，严重影响患者的正常生活和工作。面瘫是脑梗死患者常见的一种症状，患者面部一侧会出现麻木、下垂等现象，严重影响表情和日常活动。言语不清则表现为说话含糊不清、难以表达等情况，患者常常感到沟通困难。如果出现持续性头晕，同时出现血压升高，发生脑梗死的风险较大。应该重视这些早期症状，并及时就医进行诊断和治疗。同时，对于可能患有脑梗死的人群，如高血压、糖尿病、高血脂等患者，更应保持定期体检，以便尽早发现并控制病情。及时的识别和处理早期症状对患者的康复至关重要，因此在出现这些症状时，千万不可掉以轻心，立即就医是最好的选择。

脑梗死的高危人群及预防方法

脑梗死是一种严重的脑血管疾病，而高血压、高血脂、糖尿病患者属于脑梗死的高危人群。除了这些人群外，还有一些特定情况下的人群也属于高危人群，如长期吸烟者、肥胖者、有心血管疾病家族史的人群等。针对高危人群，预防脑梗死至关重要。除了控制血压、血脂、血糖外，还应注意膳食结构的合理搭配，多摄入新鲜蔬菜水果、少摄入油炸食品和甜食，保持适当的体重和规律的作息时间。此外，定期进行体检和医生的随访也是预防脑梗死的关键所在。在日常生活中，要遵循“适度饮酒、戒烟、避免情绪激动”的原则，积极参加体育锻炼，保持良好的心态和心情。高危人群的预防

工作需要耐心和信心，但只有坚持下去，才能有效减少脑梗死的风险。

中医药在预防脑梗死中的重要作用

中医药在预防脑梗死中扮演着至关重要的角色。中医理论认为，脑梗死的发生与气血运行失调、痰浊瘀结、肝风内动密切相关。因此，日常生活中应注重气血调养，保持情绪平稳，避免过劳。一些常用的中药如川芎、当归、田七等，具有活血化瘀的功效，能改善脑部血液循环，降低血液黏稠度，减少血栓形成的风险。

此外，艾灸和拔罐也是常用的中医疗法，可以疏通经络、调节气血，有助于预防脑梗死的发生。中医药强调的不仅是对症治疗，更重要的是日常调理和预防，有利于维护脑血管的健康。建议高危人群积极采取中医药预防措施，定期进行中医体检，以保障脑血管健康。

脑梗死救治方法及注意事项

脑梗死是一种常见而严重的疾病，对于脑梗死的医疗救治方法需及时而准确。药物治疗是主要的治疗手段之一，包括抗血小板聚集药、抗凝药以及溶栓治疗。这些药物旨在减少血栓形成、抑制血栓脱落或促进血栓的溶解，从而保护脑细胞免受进一步损害。在使用这些药物时，一定要严格按照医生的建议用药，并且定期进行相关检查，避免出现不良反应。对于一些病情较为严重或者药物治疗效果不佳的患者，手术治疗可能是必要的选择。手术可以通过介入手术清除血栓，或者进行血管重建，从根本上解决脑血管问题。但是手术治疗也存在一定的风险，术前术后的护理和康复同样重

要。在医疗救治的过程中，患者及家属应对医生的建议保持信任，积极配合治疗并注意避免患病的相关危险因素。

脑梗死康复护理建议与注意事项

脑梗死是一种严重的脑血管疾病，患者在康复护理过程中要全方位的关注和照顾。饮食以清淡低脂为主，控制盐的摄入。除了饮食调理，生活方式改变和心理疏导也非常重要。首先，日常生活中要避免过度劳累和精神紧张，保持心情舒畅、乐观积极的态度对康复非常有帮助。其次，定期的体检复查也是至关重要的。包括血压、血糖、血脂等指标的监测，有助于及时了解病情的变化，及时调整康复计划。最后，脑梗死患者往往失去运动功能，避免跌倒外伤、烫伤，远离有害物质和刺激物，如化学品、尘土、有毒气体等，有助于减少患者的二次损伤，有利于康复护理的顺利进行。综上所述，脑梗死患者在康复护理中需要全面的帮助和关怀，家庭成员和专业医护人员应共同配合，来协助患者制定合理的康复护理计划，帮助患者尽快康复，恢复健康。

家庭关爱是重要保障

脑梗死患者的康复过程中，家庭的支持和护理至关重要。家人的关爱和支持可以给患者带来心理上的慰藉。在日常生活中，家人可帮助患者进行身体锻炼，保持适当的体力活动，促进康复。此外，给予患者饮食的合理安排和精心照料也是尤为重要的，健康的饮食和生活方式有助于患者身体的康复和健康的维护。

未病先防 远离冠心病 守护心健康

▲安徽中医药大学第一附属医院 付军

冠心病作为一种常见的心血管疾病，不仅影响人们的生活质量，还存在严重的健康风险。了解冠心病的基本知识、成因及预防措施，能够帮助我们在疾病发生之前采取有效的防范手段，确保心脏健康，从而提升生活质量。

冠心病的基本知识与成因

冠心病的发病机制主要包括动脉粥样硬化、斑块形成和动脉狭窄或阻塞。斑块形成后，会导致动脉管腔狭窄、甚至阻塞，从而影响心脏的血液供应。除了生物机制外，环境因素也是冠心病发病的重要因素之一，不良的生活习惯如高盐饮食、高脂肪饮食、吸烟等都会增加患病风险。另外，缺乏运动也会导致肥胖、血脂异常等疾病，间接增加冠心病的发病风险。此外，遗传因素也对冠心病的发病有一定影响，一些家族中存在冠心病病史的人群，其患病的风险会明显增加。因此，学习冠心病的基本知识以及其发病的生物机制、环境因素和遗传因素，有助于我们更好地了解这一疾病，未病先防，降低患病风险。

冠心病的高危因素

冠心病是一种常见的心血管疾病，其高危因素包括年龄、激素水平和家族史。随着年龄的增长，人体的心血管系统逐渐老化，血管弹性下降，血管壁中脂质渗透增加，这些都增加了冠心病的风险。激素水平的变化也会影响血管内皮功能，加速动脉硬化的发生。家族史是冠心病发病的重要遗传因素，如果家族中有冠

心病病史，个体患病风险会明显增加。除了年龄、激素水平和家族史之外，其他因素还包括高血压、高血脂、糖尿病、肥胖和缺乏运动等。高血压会导致心脏负荷过重，加速动脉粥样硬化过程；高血脂会沉积在血管壁上，形成动脉硬化斑块；糖尿病则会损害血管内皮细胞，增加动脉粥样硬化的风险；肥胖和缺乏运动会致脂肪堆积和心脏负荷过重。

冠心病的早期症状与诊断方法

冠心病是一种慢性心脏病，常见于中老年人群，由于早期症状较为隐匿，因此往往被忽视。除了上文提到的心前区或胸骨后疼痛、憋气、气喘等症状外，冠心病还可能表现为消化不良、肩背部酸痛等非典型症状，这给早期诊断带来了一定的困难。对于冠心病的诊断，实验室检查和影像学检查是至关重要的。血液检查能够通过检测心肌酶、肌钙蛋白等指标来提示有心肌细胞坏死，心电图可以明确有无心肌梗死，而影像学检查如心电图、超声心动图、CT血管造影等则能够准确评估病情的严重程度和病变的部位。总之，对于冠心病的早期诊断，除了关注常见症状外，更要根据个体差异和非典型症状进行多方面的综合分析，以便及时进行相应地治疗和生活方式的调整。

冠心病的早期预防

冠心病是一种常见的心血管疾病，对于预防冠心病，科学的饮食搭配和生活习惯调整至关重要。除了合理饮食以植物性食物为主，多

摄入新鲜蔬菜水果、全谷类及豆类，减少摄入高盐、高糖、高脂食物之外，还应注意营养均衡，保证蛋白质、维生素、矿物质的摄入，尤其是欧米茄-3脂肪酸对心脏健康的重要性。此外，定时进食，避免过饱过饥，对控制体重和减轻心脏负担也有益处。在生活习惯方面，适度增加体力活动如快步走、游泳、骑车等有氧运动可以提高心肺功能，减少冠心病发作的风险。同时，保持适中的体重和戒烟限酒也是重要的。心理健康同样重要，学会有效的应对压力和情绪，保持心情愉快，对心脏健康也有积极的影响。通过科学的饮食搭配和生活习惯调整，我们可以更好地预防冠心病，保护自己的心脏健康，享受健康的生活。

定期体检与疾病管理

定期体检不仅对于预防冠心病至关重要，也是保持整体身体健康的重要手段。在定期体检过程中，医生会通过各种检查项目来评估身体状况，识别潜在的健康风险。特别是对于60岁以上的患者及其家属、普通市民来说，定期体检更是必不可少的健康管理措施。除了评估血压、血脂和血糖等重要指标外，医生还会观察其他身体功能和器官的状况，有助于全面了解个体的健康状况。通过定期体检，人们可以及时发现健康问题，采取相应的治疗和预防措施。未病先防尤为重要，它不仅能帮助我们及早发现健康隐患，更能使我们在疾病发作前就做好充分的预防准备，从而保障心脏健康，享受更加长久和高质量的生活。

掌握技巧 轻松测身高

▲上海市松江区中心医院 方彩云 崔敏 舒姝红

使用身高尺和墙壁

使用身高尺和墙壁是一种简单而准确的方法，用来测量身高并评估自己的身体状况。下面是详细的步骤，帮助你轻松掌握这种测量技巧：

准备工具和环境：准备一个身高尺和一个垂直的平整墙壁。确保测量的地面是平坦的，墙壁没有突起或凹陷，以确保准确的测量结果。

去掉鞋子和帽子：在进行身高测量之前，脱掉鞋子和帽子，以确保身体的高度不受外部因素的影响。在光脚的情况下进行测量会更准确。

站立姿势：站立在墙壁前，双脚并拢，身体挺直，双肩放松下沉，背部、臀部和脑袋要紧贴墙壁。确保身体的重心均匀分布在双脚之间，保持站立姿势的稳定性。

使用身高尺进行测量：将身高尺沿着墙壁垂直放置在头顶上，确保尺子的下端与墙壁紧密贴合。调整尺子的位置，使其垂直并且与头顶紧贴，以确保准确的测量结果。

使用身高测量软件

使用身高测量软件是一种便捷而智能的方法，可以帮助我们准确评估自己的身体状况。一般来说，使用身高测量软件的步骤如下：

打开应用程序：打开身高测量软件，并允许其访问相机或摄像头权限，以便进行拍摄。

选择测量模式：软件通常会提供不同的测量模式，如拍摄照片或录制视频。用户可以根据自己的偏好选择适合的模式。

获取测量结果：软件会在图像处理完成后，提供测量结果。用户可以在屏幕上查看他们的身高数值，并根据需要记录或保存这些数据。

医学检查

医学检查是一种非常精确的身高测量方法，通常由医疗专业人员在医院或诊所环境中进行。这种方法通过利用X射线或其他影像技术，测量骨骼长度来获取准确的身高数据。

预约医学检查：你需要预约一次医学检查。可以联系医院或医疗诊所，向他们说明你需要进行身高测量，然后安排一个合适的时间。

进行影像检查：一旦准备就绪，你会被引导到影像室，医生会使用X射线或其他影像技术来获取身体的影像。通常，你会被要求站立在特定的位置或平台上，保持特定的姿势和姿态，以确保得到准确的影像。

测量骨骼长度：一旦影像被拍摄完成，医生会利用计算机软件或其他测量工具来测量骨骼长度，特别是脊椎和骨盆的长度。

上海市松江区科普项目
2023SJKPW011