

# 脑卒中患者家居吞咽康复训练及食物调配指导

▲ 广东省高州市人民医院 冯梦卉

脑卒中俗称中风，是一种严重的神经系统疾病，具有发病率、致残率、复发率和死亡率高的特性。吞咽障碍是脑卒中患者常见的症状之一，不仅会影响患者的营养摄入和身体康复，还可能引起误吸、肺炎等并发症，威胁患者的生命健康。因此，本文就针对脑卒中患者的家居吞咽康复训练及食物调配指导两个方向进行科普，希望对大家有所帮助。

## 脑卒中患者家居吞咽康复训练

**吞咽器官训练** 患者可以通过唇部运动训练来增强唇部肌肉的力量和灵活性，改善唇部的闭合能力。训练方法为紧闭双唇，维持5秒钟后放松；用力噘嘴，维持5秒钟后恢复正常。脑卒中患者需要每天早、中、晚各进行一次双唇交替做抿嘴和噘嘴动作的训练，每次持续3~5分钟，随着训练进行，逐渐增加训练强度和时长。也可以选择舌部

运动训练，有助于提高舌头的灵活性和力量，促进食物的推送和吞咽。通过舌体环绕运动或是使用专用设备来进行锻炼，长期坚持能够有效改善舌头的运动功能。

**感觉促进训练** 患者可以通过做空吞咽动作进行感觉促进训练，具体方法为不给予食物，患者单纯进行吞咽口水的练习，每次5~10下，每日3~4次，这种训练方法可以帮助患者熟悉吞咽的感觉和动作，促进吞咽启动功能维持和恢复。或者采用冰刺激法，就是用冰棉棒轻轻刺激患者的软腭、舌根及咽后壁，然后让患者做吞咽动作，冰刺激可以提高吞咽反射的敏感性，增强吞咽肌肉的力量。需要注意的是，在进行冰刺激训练时，要注意冰棉棒的温度和刺激的力度，避免过度刺激引起患者不适。

## 脑卒中患者的食物调配指导

**食物质地的选择** 对于吞咽障碍较严重

的患者，初期可以选择泥状食物，如苹果泥、香蕉泥、土豆泥、南瓜泥等。随着患者吞咽功能的逐渐恢复，可以逐渐过渡到半流质食物，如米粥、蛋羹、豆腐脑等。

**食物的营养搭配** 患者的饮食中应有适当蛋白质，常吃些蛋清、瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品，这些食物都有抑制体内胆固醇的合成的功效，能降低血脂及胆固醇的含量。多吃新鲜蔬菜和水果，其中富含的维生素C可降低胆固醇，增强血管的致密性，防止出血；其中富含的钾、镁对心血管有保护作用。

脑卒中患者尽量避免进食含胆固醇较高的食物，如鱼子、动物内脏、肥肉等，高胆固醇会加重动脉粥样硬化，不利于疾病恢复且会增加脑卒中复发概率；少吃动物脂肪，例如猪油、牛油、奶油，患者血脂过高也会加重病情，可替换为植物油，如豆油、茶油、芝麻油、花生油等，植物油中所含的不饱和

脂肪可促进胆固醇排泄及转化为胆汁酸，从而达到降低血中胆固醇含量，推迟和减轻动脉硬化目的。

**食物的调配技巧** 需要根据患者吞咽能力的强弱，调整食物的黏稠度。可以通过添加淀粉、藕粉或专为吞咽障碍患者研发的食物调配增稠剂等具有增稠效果的食物，使食物更容易在口腔内形成食团，便于患者吞咽。食物的温度不宜过高或过低，过热的食物可能会烫伤口腔和食管黏膜，过冷的食物则可能会刺激吞咽反射，引起吞咽困难，因此在给患者准备食物时，可以使用温度计测量食物的温度，确保食物温度适宜后再喂食。

综上所述，脑卒中患者的康复过程十分漫长，但只要患者积极锻炼、家属悉心照顾，通过科学合理的训练和调配，患者就能早日恢复吞咽功能。

## 透视人体的声音魔法：超声医学的奥秘

▲ 山东省菏泽市鄄城县南赵楼镇卫生院 康淑英

你是否想过，我们能听到的声音，竟然也能用来“透视”人体？这可不是魔术，而是现代医学中不可或缺的一部分——超声医学。

### 超声波：人耳听不见的“魔法”

我们平时听到的声音，是物体振动产生的声波，通过空气传播到耳朵里被我们感知。而超声波，顾名思义，就是频率超过人类听觉上限（约20kHz）的声波。

虽然我们听不见，但超声波却有着神奇的能力。它能够穿透人体组织，并在遇到不同组织界面时产生反射和散射，就像光线照射在镜面上会反射一样。

### 超声诊断：聆听身体的回声

超声医学正是利用了超声波的这一特性。医生将超声探头放置在人体表面，发射超声波并接收反射回来的信号。这些信号经过精密仪器处理，最终转化为我们肉眼可见的图像，清晰地显示出人体内部的器官、组织和血流情况。

相比于X射线等影像技术，超声诊断具有以下优势：

**无辐射、无创伤** 超声波对人体安全无害，即使是孕妇和儿童也能放心使用。

**实时动态** 超声可以实时显示器官的运动和血流情况，例如观察心脏跳动、胎儿活动等。

**操作简便** 超声设备相对小型，非常便捷，而且可移动操作，方便医生进行床旁检查。

### 超声应用：守护健康的“利器”

超声医学的应用范围非常广泛，涵盖了从疾病诊断到治疗的各个方面。

**腹部检查** 诊断肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等器官的疾病。

**心脏检查** 观察心脏结构、功能以及血流情况，诊断心脏疾病。

**妇科检查** 检查子宫、卵巢等器官，监测胎儿生长发育。

**血管检查** 评估血管狭窄、血栓形成等血管疾病。

**肿瘤治疗** 利用高强度聚焦超声（HIFU）技术，精准消融肿瘤组织。

### 超声波：人耳听不见的“魔法”

随着科技的不断进步，超声医学也在不断发展。

**三维/四维超声** 提供更立体、直观的图像信息，提高诊断准确率。

**弹性成像** 通过分析组织弹性变化，辅助肿瘤良恶性判断。

**超声造影** 注射造影剂增强图像对比度，更清晰地显示病变部位。

### 总结

超声医学，这一利用“声音魔法”守护健康的利器，正以其安全、高效、便捷的优势，在现代医学领域发挥着越来越重要的作用。相信随着技术的不断发展，超声医学将会为人类健康带来更多福音。



## 心脏的求救信号！了解急性心肌梗死

▲ 广东省惠州市中大惠亚医院 徐建新

急性心肌梗死可以说是非常严重的一种心血管疾病，主要是由于患者的冠状动脉急性以及持续性的缺血缺氧导致的心肌坏死。在冠心病中属于一个重症和急症，严重的话会直接导致患者死亡。了解急性心肌梗死的先兆和预防措施，对于保护心脏健康、预防意外发生具有重要意义。

### 急性心肌梗死的先兆

在急性心肌梗死中最常见的症状就是胸痛，表现为胸骨后或心前区的压迫感、紧缩感或剧烈的疼痛。这种疼痛可能向左臂、颈部、下颌或背部放射，且持续时间较长，通常在10分钟以上，甚至可能持续数小时。

患者如果患有急性心肌梗死的话，可能导致呼吸困难，特别是在休息或轻微活动后。这是由于心脏泵血功能受损，导致肺部积液或全身性水肿。心脏泵血不足会导致全身性应激反应，引发恶心和呕吐。突然的出汗是身体对疼痛和应激反应的一种表现，常伴随胸痛等症状出现。

急性心肌梗死可能伴随疲劳或虚弱感，尤其是在进行日常活动时。心脏泵血的功能下降，就会导致患者全身组织都会缺氧。除了上述症状外，急性心肌梗死还可能表现为频繁咳嗽（尤其在夜间）、睡觉不能躺平、夜间憋醒、脚腿肿胀、运动耐力下降、心慌、头晕、眼前发黑、活动后胸闷和胸痛等。甚至部分患者可能出现牙疼、下颌痛、咽喉痛等不典型症状。

### 急性心肌梗死的预防措施

对急性心肌梗死的预防有两种方式，具体可以分为一级预防、二级预防。

一级预防主要针对还没有患心肌梗死的人群，这类人群可以通过改善生活方式然后控制危险因素的形式来预防急性心肌梗死；

二级预防针对已经患有心肌梗死的患者，通过规范的治疗和健康管理来防止旧病复发。部分吸烟患者是要戒烟的。还可以通过合理饮食预防。合理饮食包括多吃蔬菜、水果、全谷类、低脂肪食品，少吃饱和脂肪酸和高热量的食品，控制总热量

和体重。适当增加对膳食纤维食物的摄入，这样可以降低患者的胆固醇和体内甘油三酯的含量，有助于预防急性心肌梗死。

控制体重。肥胖会增加心脏负担和血液黏稠度，从而增加急性心肌梗死的风险。通过适当运动和减少每日进食总热量来控制体重，是预防心肌梗死的重要措施。适量地做一些有氧运动，可以提高心肺功能，降低心血管疾病的风险。但运动应适度，避免过度劳累和短时间内进行大负荷量的运动。

心理压力和紧张会导致肾上腺素等激素分泌增加，然后会增加急性心肌梗死的风险。患者以及家属都要保持平和乐观的心态，日常生活中要避免生气和过度焦虑，这样才有助于预防心肌梗死的发生。一些慢性病患者可以通过定期监测血压、血糖、血脂等指标，并根据医生建议规范服药，可以有效控制这些危险因素，降低心肌梗死的风险。

养成定期体检的习惯。定期进行健康体检，包括心电图、血压、血糖、血脂等检查，有助于早期发现心血管疾病的相关危险因素，从而采取干预措施，预防心肌梗死这个疾病的发生。

急性心肌梗死的常见诱因还包括过度劳累、过度激动、长期暴饮暴食、吃寒冷刺激的食物、经常便秘等。在日常生活中应避免这些诱因，保持规律的生活作息和饮食习惯，有助于预防心肌梗死的发生。

总之，急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病，但通过了解其先兆症状并采取有效的预防措施，我们可以显著降低其发生率和危害。在日常生活中，我们应该保持健康的生活方式，戒烟限酒、合理饮食、适量运动、心理调节、控制危险因素并定期体检。同时，一旦出现心脏发出的求救信号如胸痛、呼吸困难等症状时，应立即就医并遵循医生的指导进行治疗。只有这样，我们才能更好地保护自己的心脏健康，远离急性心肌梗死的威胁。