

# 卒中护理：如何有效预防和应对突发情况

▲ 甘肃医学院附属医院 田红健

你知道吗？我们的大脑就像一台24小时不停运转的精密机器，每分钟需要消耗全身20%的氧气和能量，这些都靠血管里的血液源源不断地输送。

但如果有一天，大脑的“生命线”——血管突然被堵住（缺血性脑卒中），或者像水管一样爆裂出血（出血性脑卒中），这就是俗称的“中风”，医学上叫“脑卒中”。

## 如何预防卒中？

**搞定“三高”** 每天吃盐不超过6克（约一啤酒瓶盖），炒菜时用柠檬汁、花椒、八角等香料提味。奶茶、蛋糕等高糖食物尽量少吃，米饭面条等主食适量，多吃杂粮、豆类、薯类。

每周至少进行3~4次、每次40分钟的中等强度运动，比如慢跑、骑自行车、跳广场舞。35岁以上人群每年查一次血压、血糖、血脂；已有“三高”的人，按医生嘱咐吃药，不能自己随便停药、减药。

**戒烟限酒** 一支烟含7000多种化学物质，其中尼古丁会让血管收缩、血压升高，一氧化碳会抢占红细胞的“氧气座位”，让大脑缺氧。

那么，喝酒呢？很多人觉得“少喝点红酒养血管”，但酒精会让血压升高、血脂紊乱，还会伤害肝脏。如果戒不掉，男性每天酒精摄入量不超

过25克（约1瓶啤酒或1两白酒），女性不超过15克，而且尽量不喝白酒等高浓度酒。

**管好情绪** 情绪激动时，身体会分泌大量肾上腺素，让血压像坐过山车一样飙升，容易冲破脆弱的脑血管。所以，遇到开心事别过度兴奋，遇到糟心事别钻牛角尖，试试深呼吸：先慢慢吸气4秒，再缓缓呼气6秒，重复几次就能平静下来。

## 突发情况识别

第一，遵循FAST原则。

**Face 面部下垂** 笑一笑，看看两边脸是否对称，有没有一侧嘴角歪斜。

**Arm 肢体无力** 举起双臂，平举10秒，看看有没有一侧手臂无力下垂。

**Speech 言语不清** 说一句简单的话，比如“今天天气很好”，听有没有说话含糊、舌头打结。

**Time 立即就医** 如果出现以上任何一种症状，立刻拨打120，记录开始出现症状的时间，送医时告诉医生。

第二，对照预警信号：

突然剧烈头痛、没有明显原因，从断断续续变成持续疼痛，像头被紧箍咒勒住一样。

突然感觉周围物体在旋转，站不稳，甚至摔倒，这可能和脑部供血不足有关。

脸、胳膊、手指（尤其是无名指）突然麻木，或者半边身体没劲，拿东

西拿不住、走路跛脚。

一只眼睛突然看不清东西，或者看东西重影，几秒钟到几分钟后恢复，可能是脑血管短暂堵塞。

突然觉得舌头像打了结，说话不利索，甚至说不出话，吞咽时感觉困难。

明明晚上睡够了，白天还是昏昏欲睡，怎么都睡不够，可能是大脑供血不足。

## 急救关键

立刻拨打120，打电话时清晰说明地址、患者症状、发病时间，如果身边有多人，派一人下楼等救护车，指引路线。

让患者仰卧，头部垫高约10~15厘米，且偏向一侧，避免呕吐物堵塞气道。如果有呕吐，及时清除口腔内的异物，比如痰液，保持呼吸通畅。

不要随意移动患者，尤其是不要抱、背、扛着患者跑，以免加重脑出血或缺血。如果患者抽搐，拿一块纱布垫在上下牙之间，但不要强行掰开嘴巴。

脑卒中虽然可怕，但平时做好预防，就能加固“健康堤坝”；关键时刻学会识别和急救，就能在暴风雨来临时撑起“保护伞”。

希望我们都能远离脑卒中的威胁，遇到突发情况冷静应对，用知识和行动守护自己和爱的人。

## 冠脉搭桥术后的健康管理

▲ 烟台毓璜顶医院 庄桂敏

冠脉搭桥手术是治疗冠心病的有效手段，通过建立新的血管通道，绕过狭窄或阻塞的冠状动脉，从而改善心肌的血液供应。然而，手术成功仅仅是治疗中的第一步，术后恢复和长期健康管理同样至关重要。

## 长期健康管理三大支柱

饮食处方是长期健康管理的基础。推荐采用低盐低脂的食谱，例如地中海饮食改良版，富含Omega-3的食物清单，以及膳食纤维的合理配比。药膳调理方案也是辅助恢复的有效手段，应根据医嘱进行。运动康复是促进术后恢复和维持健康的重要环节。分阶段制定运动计划，术后1个月可以开始使用步行功率计进行步行训练，术后2个月进行规范的抗阻训练，术后3个月则可以进行有氧运动监测，逐步提高心肺功能。药物管理对于预防术后并发症至关重要。抗凝药物的服用需要严格遵守医嘱，注意药物交叉反应，并识别出血征兆。在特殊场合，如手术或外伤时，应有用药备忘，以避免不必要的风险。

## 警惕危险信号

冠脉搭桥手术后，患者需要特别注意身体发出的危险信号，这些信号可能预示着潜在的健康问题。首先，胸痛特征的辨别至关重要，患者应留意新发心绞痛的持续时间、放射性疼痛区域以及硝酸甘油是否能缓解疼痛。这些信息对于医生判断病情发展具有重要价值。其次，异常水肿的观察也不容忽视。患者可以通过足踝周径测量法来监测水肿情况，了解凹陷性水肿的分级，并掌握突发肿胀时的应急处理方法，以防止病情恶化。最后，体温异常的处理同样重要。术后吸收热的鉴别、抗生素使用的指征以及物理降温操作的规范，都是患者需要了解的知识，以确保在体温异常时能够及时采取正确的应对措施。

## 常见误区警示

在冠脉搭桥术后恢复期间，患者需要避免陷入过度静养的误区。长时间的静养可能导致心肺功能衰退、静脉血栓的形成以及肌肉萎缩。因此，患者应当在医生指导下进行适度的活动，以促进心肺功能的恢复，减少血栓风险，并通过适当的锻炼来预防肌肉萎缩。擅自停药是另一个需要警惕的误区。患者需要了解反跳性高血压的原理、支架内再狭窄与擅自停药的关联以及凝血功能紊乱的后果，从而认识到按时按量服药的重要性，避免因擅自停药而导致的严重后果。饮食极端化问题也不容忽视。过度限盐可能对身体造成危害，而素食主义可能导致营养失衡，保健品的滥用同样存在风险。患者应当遵循医生的饮食建议，保持均衡的饮食习惯，确保营养摄入充足且合理。运动过量警示同样重要。无症状性心肌缺血的特征、运动强度的计算公式以及恢复期超量补偿效应，都是患者需要了解的知识。通过适度的运动，患者可以促进身体恢复，但过度运动则可能带来不必要的风险。

总而言之，冠脉搭桥手术是治疗冠心病的有效方法。术后恢复和长期健康管理同样重要，长期健康管理包括饮食处方、药膳调理、运动康复和药物管理。避免过度静养、擅自停药和运动过量等常见误区。

# 急性冠脉综合症的隐秘杀手与重生之路

▲ 武汉亚心总医院 钟兴

急性冠脉综合征是严重的心血管疾病之一，通过科学预防措施和有效康复管理，可大幅降低其发病率和复发风险。

## 风险因素识别与预防

急性冠脉综合征是心血管疾病中较为严重的一种，识别其主要风险因素对预防该病至关重要。吸烟、高脂饮食、糖尿病、高血压等都是常见的危险因素，需引起高度关注。吸烟不但会增加患心血管疾病的风险，还会导致血管内皮损伤，加速动脉粥样硬化过程。高脂饮食则会导致血脂升高，增加动脉硬化的概率。糖尿病患者由于代谢异常，更容易发生冠脉综合征。同样，高血压则会给心脏带来长期的压力，损害血管内壁。因此，预防急性冠脉综合征的关键在于改善生活习惯。合理饮食方面，应增加高纤维食物和鱼类的摄入，减少饱和脂肪和精制糖分的食用。戒烟限酒是必需的措施，需要长期坚持。此外，控制体重与管理情绪也不可忽视。定期运动可以帮助控制体重，减轻心脏负荷，心理健康管理则能有效缓解压力，降低急性冠脉综合征的发作概率。综上所述，通

过综合改善生活习惯可以有效预防急性冠脉综合征的发生。

## 康复管理方法

急性冠脉综合征患者康复过程中的关键步骤包括药物管理、生活方式调整以及定期随访。药物管理方面，患者需严格遵医嘱服药，使用抗凝药、降脂药等控制病情，并定期检测血脂、血糖等指标，以确保药物有效和安全。生活方式调整中，患者需要合理饮食，避免高脂、高盐饮食，增加水果、蔬菜、鱼类等富含营养的食物，同时戒烟限酒及保持适当的体重。定期随访是维持康复的重要环节，通过定期检查，可监测血压、心电图等生理参数，及时发现问题并调整治疗方案。中医药在康复中也发挥着辅助作用，通过中药调理和针灸等方法，缓解症状，改善心脏功能，增强康复效果。中西医结合的康复策略，可以显著提升患者的生活质量，加快患者康复进程，帮助患者恢复到较为健康的状态。

## 定期检查和随访

定期检查和随访在急性冠脉综合征

患者的管理中不可或缺。首先，应密切监控血脂、血糖、血压等重要指标，这些检查帮助评估心血管状态及治疗效果。血脂水平的测定可以揭示血管健康状况，血糖控制对糖尿病患者尤为关键，而血压监测则有助于调整降压药物。其次，心电图、超声心动图等检查用于监测心脏功能及病变部位的恢复情况。通过定期检查，医生能够及时发现潜在问题，调整治疗方案，以符合患者个体需求。在随访过程中，不仅监控上述生理指标，还需要关注患者生活方式的改善情况，如饮食、运动和心理健康。这样可以全面指导患者，进一步降低急性冠脉综合征的复发风险。定期随访还可加强患者与医护团队的交流，提高依从性和康复效果，最终实现良好的疾病管理和预后。

预防急性冠脉综合征需要有效识别和控制风险因素，改善生活习惯，从源头上减少疾病发生。同时，康复管理中的药物管理、生活方式调整和定期随访对于控制病情、提升生活质量至关重要。结合中西医的综合治疗手段，可以帮助患者全面康复，恢复健康生活。