

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,是一种严重的脑血管疾病,对患者的身体和生活造成了严重的影响,但是,可以通过科学的康复和健康的生活方式帮助患者更好地适应新的生活状态,提高生活质量。本文将探讨脑出血后的康复阶段以及患者在康复阶段中应该注意的生活方式。

脑出血的康复

在脑出血发生后的最初几天或几周内,患者通常需要接受紧急治疗和监护。此时,康复重点是维持基本生命功能和预防并发症,医疗团队将提供必要的护理和治疗,包括药物管理、物理治疗和语言康复等。

在患者的病情稳定后,这个阶段的目标是帮助患者恢复日常生活能力。康复治疗包括物理康复、康复训练和语言康复等多个方面。物理康复和康复训练帮助恢复肌肉力量、平衡和协调能力;语言康复帮助恢复语言和沟通能力;此外,心理支持也是康复的重要组成部分,帮助患者应对焦虑情绪和心理压力。

脑出血后的康复是一个长期的过程,有些患者可能需要几个月甚至几年的时间才能达到最佳状态。长期康复的目标是进一步提高生活质量和功能,并预防复发。定期的康复评估和康复计划的调整非常重要。

调整生活方式

除了康复治疗,健康的生活方式也是脑出血患者康复的关键,以下是一些调整生活方式的建议。

健康饮食 均衡饮食是患者康复的基础,建议减少高脂、高胆固醇和高盐食物的摄入,多吃一些新鲜水果、蔬菜、全谷物和含有蛋白质的食物,合理控制饮水量,避免过度饮水。

适度运动 适量的身体活动对于脑血管疾病预防和康复非常重要。根据医师的建议进行适当的锻炼促进血液循环、增强肌肉力量,如散步、游泳、瑜伽等;避免剧烈运动和过度疲劳,以免引发并发症。

规律作息 保持规律的作息对于脑出血患者的康复是有积极作用的。良好的作息习惯有助于维持身体机能的平衡,提高免疫力。

戒烟限酒 烟草和酒精对身体有害,脑出血患者应该坚持戒烟戒酒,以减少心脑血管的负担,降低脑出血复发的风险。

心理健康 脑出血不仅对身体造成影响,也会对患者的心理健康产生负面影响。因此,心理康复也是康复阶段中的重要一环,寻求心理支持,与家人和朋友交流,参加康复支持小组等,有助于减轻焦虑和抑郁情绪,减少心理健康问题。

定期体检 定期体检有助于及时发现身体的变化,防患于未然。脑出血患者应定期进行头部MRI等相关检查,以监测病情的变化。

脑出血是一场生命的考验,康复过程需要患者及其家人的积极配合。通过科学的康复治疗和合理的生活方式调整,患者可以逐渐恢复身体功能,提高生活质量。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院神经外科)

从饮食到运动 合理控制血糖

李传艳

你是否曾经因为血糖高而苦恼?是否曾经因为糖尿病而感到无助?别担心,今天笔者要写的内容就是关于糖尿病的临床管理。从饮食到运动,帮助大家更好地学习如何控制血糖。

首先,简单介绍一下糖尿病,糖尿病是一种常见的内分泌疾病,由于体内胰岛素分泌不足或作用障碍,导致血糖升高。长期的高血糖状态会对身体各个器官造成损害,如心脑血管疾病、肾脏疾病、神经病变等,因此,日常生活中对糖尿病的有效管理至关重要。

饮食管理:吃出健康 控制总热量摄入 合理安排每日膳食,保证营养均衡,根据个人情况和医生建议,计算每日所需热量,避免摄入过多或过少。

适量摄入碳水化合物 碳水化合物是人体主要的能量来源,选择低糖、高纤维的碳水化合物,如全谷类、蔬菜、水果等。同时,减少高糖、高淀粉食物的摄入。

适量摄入蛋白质 选择低脂肪、低盐、低糖的优质蛋白质来源,如鱼、瘦肉、豆类等,适量摄入有助于维持肌肉和免疫系统的健康。

控制脂肪摄入 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如动物油脂、肥肉等,增加富含不饱和和脂肪的食物,如坚果、鱼油等。

保持充足的膳食纤维摄入 多吃富含膳食纤维的食物,如粗粮、豆类、蔬菜、水果等,膳食纤维有助于降低血糖,改善葡萄糖耐量。

定时定量,避免暴饮暴食 养成良好的饮食习惯,定

时进餐,避免饥饿或过饱。**注意食品安全** 注意食品的保质期和储存方式,避免食用过期或变质的食物,同时,注意食品标签上的成分,选择低糖、低盐、低脂的食品。

运动管理:让血糖更“听话” 选择适合自己的运动 根据个人情况和医生建议,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,避免剧烈运动或过度疲劳。

适量运动 根据个人情况和医生建议,制定适合自己的运动计划,保持适量运动,有助于提高胰岛素敏感性,降低血糖。

坚持运动 养成良好的运动习惯,坚持每天适量运动,避免运动损伤,在运动过程中注意补充水分和营养,避免过度疲劳和中暑等意外情况。

注意运动安全 在运动前进行适当的热身活动,避免运动损伤,在运动过程中注意补充水分和营养,避免过度疲劳和中暑等意外情况。

糖尿病需要医生对患者采取全方位的临床管理,而饮食、运动和健康生活方式是其中的关键内容,通过合理的饮食习惯、适度的运动以及健康的生活方式,可以控制血糖,降低并发症风险,并拥有更高的生活质量。

糖尿病临床管理是一个持久的过程,需要坚持和努力,与医生和专业团队合作,共同制定合适的个性化治疗方案,以确保血糖控制稳定。

(作者供职于山东省潍坊市潍坊内分泌与代谢病医院)

支架植入术后康复注意事项

李娜

近年来,随着医疗技术的不断进步,脑血管支架植入术已成为治疗脑血管疾病的重要手术方式之一。脑血管支架植入术是通过介入手术将支架植入脑血管,以解决血管狭窄、动脉瘤或动脉夹层等问题。

对于术后患者来说,正确的康复指导至关重要,能够帮助患者尽快康复,减少并发症的发生。本文将介绍脑血管支架植入术后康复注意事项。

常见症状

脑血管支架植入术后患者需要了解并关注一些常见的症状,以及如何应对这些症状。一般来

说,术后头痛、眩晕、肢体无力等症状是比较常见的。这些症状可能是手术后正常的生理反应,也可能是并发症的表现。患者需要密切关注自己的身体状况,如果出现异常症状,应及时就医。

注意事项

术后一段时间内,患者需要避免用力活动,尤其是重体力劳动和剧烈运动,避免提重物、弯腰过度等动作,以免影响手术部位的愈合。在日常生活中需要注意保护手术部位,避免受到外力冲击,以免影响手术效果。

饮食调整 在支架植入术后,患者需要根据医嘱进行饮食调

理。通常建议避免食用过于油腻、辛辣的食物,多食用清淡易消化的食物,保持通便。饮食上需要注意避免过度饮酒并戒烟,保持规律作息,有助于术后的康复。

药物使用及复诊 术后医生会根据患者情况开具相应的药物,如抗凝血药物或抗血小板药物等。患者需要严格按照医嘱使用药物,不宜随意更改或停药。此外,定期复诊也是术后康复的重要环节,通过定期复诊,医生可以及时了解患者康复情况,如有异常及时调整治疗方案。

心理护理与调适 术后的心理护理同样十分重要。患者可能

会因手术产生焦虑、恐惧等情绪,需要家人的支持和鼓励,同时建议患者可以参加一些康复训练或者心理疏导,帮助自己调整心态,更好地面对术后的康复生活。

在术后的康复期间,患者的心理状态同样需要得到重视。患者需要与家人和医生保持良好的沟通,及时解答疑虑,积极面对康复过程中遇到的问题,注意保持心情愉快、积极向上的心态。

常规护理 在术后的康复期间,患者需要注意休息,保证充足的睡眠,避免熬夜,以促进身体恢复。在日常生活中,保持良好的卫生习惯,注意手术切口的护理,

定期更换敷料,保持切口部位的干燥清洁,以免感染。

脑血管支架植入术后的康复是一个综合性系统工程,患者需要关注饮食、休息、药物使用、心理护理等多个方面;遵循医生和医护人员的指导,积极配合康复计划,可以更好地恢复健康。

同时,术后康复期间应保持良好的心态,与家人共同面对康复过程。医护人员要做好宣传和知识普及工作,希望患者能够通过科学的康复指导,早日康复,重返健康的生活。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院)

谈谈艾灸治疗颈椎病

吴占英

艾灸治疗颈椎病是一种效果显著、安全可靠的自然疗法,笔者将为您介绍艾灸的原理、使用步骤以及注意事项,并分享一些关于艾灸治疗颈椎病的实用知识和案例。

艾灸是一种利用艾草的温热效应对人体进行治疗和保养的方法,经过燃烧的艾草产生的热量能够渗透皮肤,刺激经络和穴位,促进血液循环,缓解颈椎病引起的疼痛和不适。同时,艾草燃烧中挥发的成分还具有抗炎、镇痛和舒筋活络的作用。艾灸并不仅仅是一种物理疗法,更是一种能够调整人体阴阳平衡、提升自我免疫力的综合疗法,与中医学的理论相结合,通过调理全身经络,以达到全面改善颈椎病症状的目的。

第一步,准备艾灸工具。

艾灸贴 可购买市售的艾灸贴,或者自制艾条。

火源 可以使用火机、蜡烛等点燃艾灸贴的火源。

温水 用于清洁皮肤和艾灸后的舒缓。

第二步,确定穴位。

艾灸治疗颈椎病的关键在于正确选择和刺激穴位。以下是一些常用的穴位,可供参考。

天柱穴 在颈后部,横平第2颈椎棘突上际,斜方肌外缘的凹陷中。

风池穴 在颈部后区,位于枕下,在胸锁乳突肌上方和斜方肌上方。

大椎穴 在颈后部,第7颈椎棘突下凹陷中,后正中线上。

第三步,进行艾灸。点燃艾灸贴并等待燃烧过程中的烟雾散去,以免刺激眼睛和呼吸道。

将点燃的艾灸贴放在确定的穴位上,保持一定距离,并注意避开敏感区域。每个穴位保持5~10分钟的时间,共进行数次。

艾灸过程中可能会感觉到温热、舒适,但请注意避免烫伤皮肤。如果感到不适,应立即停止使用。

第四步,按摩和保养。

艾灸结束后,可以轻轻按摩颈部,促进血液循环。此外,合理调整

生活习惯、均衡饮食、适量运动也是预防和改善颈椎病的重要措施。

在进行艾灸治疗颈椎病时,请注意以下几点:避免长时间或过度使用艾灸贴,以防烫伤皮肤;使用艾灸时保持室内通风,避免艾烟刺激呼吸道;对于孕妇、皮肤感染者、有出血倾向等特殊人群,应在医生指导下使用;艾灸后感觉不适或有异常反应时,应立即停止使用并及时就医。

艾灸治疗颈椎病是一种古老而有效的自然疗法,目前已经成为越来越多颈椎病患者的主要选择,通过艾灸燃烧的温热效应,促进血液循环和调理全身经络,缓解颈椎病引起的疼痛和不适。艾灸治疗颈椎病需要持之以恒,结合健康的生活习惯和均衡的饮食,才能达到最佳效果。如果您有任何不适或症状加重,请及时就医,听取专业医生的建议。如果能将艾灸疗法与其他医疗手段并用,治疗颈椎病的效果会更好。

(作者供职于山东省济宁市中西医结合医院)

社区护理为居民健康保驾护航

姚洪娜

在快节奏的现代生活中,人们对健康的关注度日益提升,然而,由于种种原因,人们无法时刻关注自己的身体状况,这让社区护理在人们维持健康的过程中发挥了更加充分的作用。

社区护理,顾名思义,是指在社区环境中为居民提供护理服务,涵盖了预防保健、康复护理、慢性病管理等多个方面,旨在提高居民的健康水平和生活质量。社区护理不仅关注个人的身体健康,还关注人们的心理和社会适应能力,真正实现了全方位的健康管理。

在社区护理的大家庭里,有许多专业的护理人员,这些护理人员一直默默地守护着居民的健康。他们具备丰富的医学知识和实践经验,能够为居民提供科学、专业的护理服务,无论是日常的健康咨询、疾病预防宣传,还是突发情况的应急处理,他们都能够迅速、准确地应对,为居民提供及时有效的帮

助。

社区护理服务的形式多种多样,以满足不同居民的需求。例如,定期开展健康讲座和义诊活动,让居民了解更多的健康知识,及时发现潜在的健康问题;设立居民健康档案,对居民的健康状况进行跟踪管理,及时调整护理方案。不仅如此,社区护理还可以提供上门服务,为行动不便的老人、残疾人等提供便捷的护理服务,让他们在家中就能享受到专业的护理服务。

社区护理在居民生活中发挥着不可或缺的作用,不仅提高了居民的健康意识,降低了患病风险,还为居民提供了便捷、贴心的护理服务。在突发情况下,社区护理还能迅速启动应急响应机制,为居民提供紧急救援,为生命护航,正是因为有了社区护理的保护,社区居民的生活才更加安心。

当然,社区护理的发展离不开政府、医疗机构和居民的共同努力。在当今的大环境下,政府应加

大对社区护理的投入力度,提高社区护理人员的待遇,加强社区护理人员的培训,为社区护理提供更好的发展环境。医疗机构应加强与社区的联动,实现资源共享,提高护理服务的专业性和连续性。而作为居民,我们也应该积极参与社区护理活动,提高自己的健康素养和自我保健能力,为自己的健康负责。

随着社会的发展和人口老龄化的加剧,社区护理的需求将会更加迫切,未来,会有更多优质的社区护理服务涌现出来,为居民提供更加全面、高效的健康管理。随着社会发展,“互联网+护理服务”也将更多地融入到社区护理当中,当然,如果能把部分服务纳入医保支付范围,相信更有利于社区护理服务的推广。同时,我们也希望更多的人能够关注并参与到社区护理中来,共同营造一个健康、和谐的社区环境。

(作者供职于山东省滕州市荆河社区卫生服务中心)

如何加速甲状腺术后康复

杜华英

近年来,甲状腺疾病的发病率逐渐增加,许多患者需要接受甲状腺手术治疗。甲状腺手术后的康复是一个重要的过程,需要患者在日常生活中进行一系列的注意事项调整。

术后恢复时间因人而异

甲状腺手术后的恢复时间因人而异,取决于患者的年龄、体质、病情和手术方式等因素。一般来说,体质较好的患者术后2天左右可以基本恢复正常的活动,而体质较弱的患者可能需要至少休息10天才能恢复正常工作。

在手术后,患者可能会出现吞咽不适、声音嘶哑等情况。这

些症状可能是由于手术对喉返神经和喉上神经的损伤所引起的。一般来说,这些症状在术后2周、多则3个月的时间里会逐渐恢复正常。

如何加速康复

及时处理并发症 甲状腺手

术后48小时内,需要注意观察患者颈部出血的情况,由于颈部空间小,如果出血,形成的血肿会压迫气管,导致呼吸困难甚至窒息。如果患者出现呼吸困难、颈部引流管引流出大量鲜血、颈部肿胀,应及时通知医护人员进行处理。少数患者可能会有甲状腺受损的情况,导致术后出现口

周和四肢的麻木甚至抽搐,一般遵医嘱口服钙剂,并在饮食上控制含磷高的食物,如牛奶、蛋黄、鱼等,可逐渐恢复正常。

饮食调整 术后6小时,如果没有出现恶心、呕吐的情况,患者可以饮用少量温水。如果没有出现呛咳,可以逐渐摄入微温流质食物。然后根据自身情况逐步向半流食过渡,最后逐步恢复正常进食。同时,术后应注意加强营养,根据病情合理摄入碘。少数患者在术后可能会出现声音嘶哑或饮水呛咳,这通常是组织水肿、神经受压迫、牵拉所致,一般两到3个月可以逐渐恢复,不必过分焦

虑。

切口护理 术后一周内,患者应按及时进行切口换药,避免感染。切口痒痒属于愈合期间的正常反应,注意避免抓挠切口。此外,术后应注意戒烟,以促进切口愈合。

注意颈部运动 术后一周内,患者应保持颈部和躯干同时转动。两周后,可以开始练习轻微点头、仰头、伸展、左右旋转等颈部运动,以促进颈部肌肉的恢复。

及时复诊 甲状腺手术后,患者需要定期到医院进行复诊。部分患者术后可能需要口服左甲状腺素钠片,以帮助调节功能。复

诊时,医生会根据患者的实际情况制定出不同的治疗目标,即TSH(促甲状腺激素)要达到的范围。建议初期每月测定一次TSH,病情稳定后改为3~6个月测定一次TSH,同时注意复查甲状腺功能。

总之,甲状腺术后康复过程中要遵循医生的建议,定期复查,以确保康复顺利进行。在这个过程中,家人和朋友的关心和支持也是非常重要的,他们的鼓励和陪伴会给予患者带来力量,帮助患者度过这段艰难的时光。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)