

谈中风康复的生活处方

谭俊

攀钢集团总医院康复科 四川攀枝花 617000

【中图分类号】R743.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-088-02

中风是中医病名,有内风与外风两种类型,当前所说的中风多是指内风,本文所介绍的中风也是该类型,在西医中,这种中风又被称为卒中或脑卒中。中风患者除了要接受治疗与康复训练外,良好且规律的日常生活习惯也十分重要,可有效改善患者的自理能力与日常生活能力,对提高患者的日常生活质量有很大帮助。

什么是中风?

中风这种疾病,很多读者或多或少都会有所了解,但并不全面,对其认识不足,有些读者的认识可能出现错误或偏差,为此笔者对该疾病进行介绍,希望可以使读者正确了解该疾病。西医认为该疾病是患者的脑部血管由于多种原因而出现堵塞或突然破裂,导致血液无法向大脑流入,使得脑组织因此而出现损伤,其将中风称之为脑卒中,认为其可分为出血性卒中与缺血性卒中两种类型。而中医则认为中风可分为两种类型:一种是外风,是指患者被风邪侵袭而导致的,另一种是内风,属于内伤病证,主要是指患者的气血发生逆乱或脑脉发生痹阻而导致的,中医认为该疾病的发病原因主要有以下几个方面:一是饮食不节,饮食过于肥腻、饮酒过量等,会导致患者脾失健运,进而引动肝风^[1];二是气候变化,该疾病在一年四季均具有发作的可能性,但部分季节的发病率要更高一些,入冬时的中风发病率居于首位,该季节,气温骤然降低,寒邪更容易入侵,会对患者的血脉循环造成影响,其次则为早春,气温骤然变暖;三是过度劳累,操持过度、纵欲伤精均会导致患者出现该疾病;四是情志郁怒,忧思、惊恐、悲伤、愤怒等情绪均会诱发本疾病,其中暴怒最多;五是血液淤滞,由于暴怒而导致血蕴于上,或由于气滞而导致血行不畅,或由于气虚而导致运血无力,均会导致血液淤滞。部分患者是由上述原因之一所导致的,但绝大部分患者是由多种病因共同作用。

中风康复患者日常生活中要注意些什么呢?

中风多发于中老年群体,该疾病的发病率较高,且在近些年,受到饮食习惯与生活方式的改变,再加上人口老龄化趋势加快的影响,其发病率呈现增长趋势,每年于医院就诊的中风患者数量也越来越多。该疾病具有很高的死亡率,很多患者因中风发病没有进行及时抢救而死亡,即使患者得到及时抢救而存活,其脑组织也会受到损伤,患者会留下一些后遗症,如肢体运动障碍、听力障碍、吞咽困难、失语、复视、耳鸣、感觉障碍等,虽然患者可通过相关康复训练逐渐恢复,但需要的时间较长,且无法完全恢复正常,因此患者在日常生活中必须要加以注意^[2]。那么中风康复患者在日常生活中都需要注意哪些呢?笔者进行介绍。

一是衣物方面。在中风之后,患者的身体会变得虚弱,尤其是老年患者,由于自身的身体素质较差,各项机体能力发生减退,会更加虚弱,更容易被感冒等疾病侵扰。因此患

者在日常生活中要遵守加一原则,即以健康人员的穿衣习惯为基础,增加一件衣物,以避免着凉。在秋冬季节或下雨等温度较低的天气则可以增加两件衣服。另外由于患者中风后的平衡能力与肢体运动能力会受到一定影响,因此很容易摔倒,所以患者要尽量穿一些防滑且舒适的软底鞋子。

二是食物方面。对于中风康复患者来说,其日常饮食习惯十分重要,要多吃水果与新鲜蔬菜,其富含镁元素、维生素C与钾元素等,可以使患者的胆固醇水平降低,同时可以保护患者的血管。禁止食用嘌呤含量过高的食物,如动物内脏、火锅汤、发酵食品、海鲜芦笋、豆类食物等,同时要多喝水。尽量少吃油炸食品,进行烹饪时,要以清蒸、炖、煮、烤为主,即使炒菜,也不要使用豆油,要以橄榄油为主。同时患者要控制每天摄入的盐量,以3到5克为最佳^[3]。

三是情绪方面。中风康复患者很容易产生焦虑、易怒、恐惧、抑郁等不良情绪,这种不良情绪不仅会使患者出现再次中风的几率增加,同时还会使患者无法积极配合治疗,甚至产生抗拒治疗或轻生的想法。因此在日常生活中患者要保持积极且乐观的心态,养成一些可陶冶情操的兴趣爱好,如看书、种植花草、钓鱼、下棋等。同时可通过与家属或朋友交流来表达自己的想法,将内心的情绪抒发出来。患者家属要主动和患者沟通,倾听患者的想法,尽量满足患者的合理需求。

四是住房方面。要为中风康复患者营造良好的住房环境,要定期开窗通风,保证室内空气流通;调整室内的温度,维持于20到25摄氏度,同时调整室内的湿度,维持于50%到60%;冬季要做好保暖措施,夏季要避免中暑,同时尽量减少空调的使用;保证室内有充足光线,但要避免阳光直射患者;做好地板防滑措施,可铺上地毯或防滑垫;及时更换床单,要保证床单干净且干燥。

五是行走方面。很多中风康复患者的肢体运动能力会出现障碍,因此很容易摔倒,在患者可使用手杖行走,同时要告知患者在摔倒时如何进行自我保护以减少损伤,怎样爬起来等,如此方可避免患者因惧怕摔倒而抗拒行走与锻炼。此外还要指导患者掌握正确的行走方法与姿势。

六是作息方面。很多中风患者在康复期间会出现睡眠不佳的情况,无法有效入睡且很容易惊醒,部分病情严重的患者还会发生昼夜颠倒的情况,而这种情况则不利于患者的康复。因此患者家属要帮助患者养成良好的作息习惯,首先要保证室内安静,避免患者受到噪声影响,其次白天尽量不要睡觉,患者可在白天进行锻炼或其他活动,即使有午睡习惯,仅半小时即可;最后可采取一些措施来提高患者睡眠质量,如在睡前饮用一杯温牛奶,睡前进行泡脚或按摩等,同时可以为患者播放一些轻容的音乐。若上述措施仍无法改善患者的作息习惯,则需要寻求专业医生帮助。

(下转第89页)

吃药过量怎么办

龚德勋

荣县妇幼保健院药剂科 四川自贡 643100

【中图分类号】R452

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-089-01

随着互联网的普及,很多人在出现身体不适时会先通过网络进行搜索,然后自己到药店购买网络上推荐的药物。但因为对于药物的药理作用不清楚,总是会出现用错药量的情况。本文主要是针对吃药过量该如何应对进行讨论。

1 用药过量判断

一般情况下可以用最简单的办法:看说明书中用量说明。但有时临床上有特殊用法,可能和说明书中有一定出入。但一般有相关医学文献作为支撑。没权威文献支持的,有可能是临床实验,医生会和患者签知情同意书。一般来说临床有诊疗规范的疾病,有用药方案,会较为明确地指出那种病、在哪一期哪种药要吃多少,吃多久,什么情况要停药,根据这个标准来界定是不是过量服用。对于慢性病需要长期坚持服用的药物,即使不去明确使用什么标准大概也不难判断了。用药效果可能因人而异,现阶段,因为医学技术的局限性,不可能在用药前完美预测用药效果,因此需要定期咨询医生,评估用药治疗效果,及早发现不良效应或治疗效果不佳的情况,调整用药方案。

2 用药过量的危害

药品在治疗有关疾病的同时,自身也存在一定的副作用。一旦出现用药过量,就可能造成更加明显、更加严重的副作用。比如常见的口服型药物,在经过胃部吸收之后会经过血液送至患者全身。药物在达到病灶之后就会进行攻击,进而实现缓解和治疗疾病的目的。但是药物在送到其他部位也可能对于正常的器官进行攻击,从而造成副作用。在药物过量使用的过程中,承担着代谢、解毒作用的肝脏会受到更多的伤害。在用药剂量正常的情况下,副作用会非常的小,更多的是展现出治疗作用。剂量过大就会造成毒副作用更加明显,出现急性肝损伤、急性胃肠道损伤、严重的低血糖等症状,需要及时的送患者到医院接受治疗。

3 各种药物过量的应对方法

3.1 抗生素药物

抗生素、感冒药以及退烧药都是常用药物,但是会因为病症发生突然,患者慌忙之中服用的剂量不合理。以上药物使用过量之后,可以通下面方式进行处理:首先要注意药物造成的不良反应,避免出现意外伤害;其次要多喝水,促进药物排出;针对不良反应严重的患者要及时的送医治疗,结

合实际情况选择洗胃、催吐等治疗方式。实际上,当前常用的抗生素药物的安全性较好。假如一次吃掉一天的剂量,也不会出现比较明显的症状,但也不能太过放松大意。

3.2 感冒药

非处方感冒药,因为安全性较高,误用正常剂量的2倍,大多数也不会有太大危险。药物在体内会经过比较缓慢的代谢、排出的过程,如果用药过量,就要增大药物服用的间隔时间。不然会因为人体药物浓度过高,药物蓄积,造成严重的不良反应。感冒药服用过量也要多喝水,促进药物代谢。自主观察不良反应。

3.3 退烧药

退烧药服用过量会导致患者出汗量增加,体质比较虚弱的患者可能会发生虚脱。尽量让患者卧床休息,多喝水促进身体代谢。平常退烧药的使用比较少,要结合患者的体温确定下一次服药的时间。

3.4 降糖药、降压药

使用降糖药、降压药的患者大都是常年服药的老病号,出现过量用药概率较小。但是有的患者想要强化治疗效果,会擅自增添用量。不仅没有达到预期的目的,反而诱发了更加严重的不良反应。降糖药和降压药的过量使用,患者可能会出现头晕、出虚汗、等症状。严重时会出现低血压、低血糖、头晕昏厥,甚至会威胁到生命安全。如果是降糖药使用过量,需要立即增加主食,如糖块、馒头等。定时进行血糖的检测,结合实际的血糖状况确定是继续用药还是暂停用药。如果是降压药使用过量,就要让患者尽快躺下,避免出现摔伤等情况。积极的监测患者的血压状况,如果患者出现身体不适就要尽快送医治疗。

综上所述,在用药之前要掌握相关的用法用量,清楚过量用药可能造成的不良影响。针对抗生素、感冒药的过量服用,不会造成非常明显的危害。注意药物造成的不良反应,多喝水促进药物代谢和排出。针对退烧药的过量使用状况,需要结合患者的体温进行差异化处理。针对降糖药的过量服用,需要适当的增加主食。针对降压药的过量服用,要让患者尽快躺下,积极检测血压。不论是那种药物使用过量,都要时刻关注患者的身体状况,一旦出现严重的不良反应就要及时送医治疗。

(上接第88页)

患者在中风康复后,其生理和心理状况必然会与以往有所不同,所以患者在日常生活中必须要注意上文中所描述的事项,及时调整其心理状态,同时患者家属要给予患者关怀和支持,多鼓励患者。此外还要帮助患者养成良好的生活习惯与饮食习惯,并监督患者进行锻炼与用药,以此促进患者康复。

参考文献:

[1] 李少青,林金云.中风患者康复期的中医护理[J].中国社区医师,2019,35(15):144-145.

[2] 李清华.辨证康复护理对中风偏瘫恢复期患者运动功能及日常生活能力的影响[J].河南医学研究,2017,26(18):3447-3448.

[3] 黄友梅,孙莉,刘小芳.中医特色护理对中风患者康复的促进研究[J].按摩与康复医学,2017,8(02):63-64.