

脑梗死患者家庭护理 5 点注意事项

■海南医学院第二附属医院 陈肇璨

脑梗死，是一种脑部血液循环障碍，由缺血、缺氧导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。通过对全球疾病负担研究资料分析发现，脑梗死是导致我国成年人死亡、残疾的首位因素。由于其病程长，病情重的原因，给患者及家属造成极大的压力，因此，对于脑梗死患者的家庭护理显得十分重要。

今天，我们一起了解脑梗死患者家庭护理的5点注意事项。

1.用药护理

脑梗死患者在出院之后，仍然需要在家长期服用抗血小板聚集类药物、降压药、降糖药、降脂药等，以此来降低血栓再次形成的危险因素。家属要严格遵医嘱督促患者用药，不可随意增减剂量，要及时观察患者用药后是否有不良反应的发生，若有不适症状，请及时就医。

2.心理护理

脑梗死患者往往突然发病，存在不同程度的生理功能障碍，进而出现

焦虑、抑郁等负性情绪。此时，家属需要给予患者心理上的支持，耐心倾听患者的困扰及需求。

3.营养护理

脑梗死患者出院后，饮食同样要求低盐、低脂，多进食蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物，每日饮水量达到2000-2500ml，以满足机体需要。对于存在吞咽功能障碍后遗症的患者，家属在营养支持方面需要更加费心思，在遵医嘱为患者提供饮食的同时，更

要学会胃管的护理。

4.康复护理

康复护理是患者恢复程度的关键所在，家属需要根据患者的自身耐受情况为其制定合理的锻炼计划。一般情况下，患者在出院后，每天可以进行一些简单的有氧运动，如慢跑、打太极拳等，在体力逐渐恢复后，可以逐渐增加强度。康复只有坚持不懈，才能取得好的结果。

5.生活能力训练

脑梗死患者在康复期时，很多日常最基本的事情都无法独立完成，家属需要在协助患者完成这些行为的同时，最大限度地训练他们的自理能力，给予包容及耐心。对于行动不便的患者，尽量有人陪护，避免跌倒的发生。对于卧床病人，家属更要有责任心，做到定时翻身或改变体位，避免压疮的发生。

以上就是脑梗患者家庭护理的 5 点注意事项，赶紧收藏起来吧！

胃癌的 6 种早期症状和 7 大健康建议

■海南省人民医院 莫薇薇

据相关调查数据显示，2020 年，全球新发胃癌病例数为 109 万，占全球恶性肿瘤新发病例数的第 5 位，死亡病例数 77 万，占恶性肿瘤致死率的第 4 位，中国胃癌新发病例数近 50 万，占全球新发病例数近 1/2。近年来，年轻人群的生活和工作压力越来越大，饮食不规律、平常喜欢进食一些辛辣刺激性的食物、机会性饮酒、幽门螺杆菌的感染等因素导致胃部疾病发生率越来越高，如果胃部不适早期没有得到足够的重视，后期就有可能逐步发展成胃癌，这种后果是大家所不愿看到的。



的。以下将给大家介绍胃癌的 6 种早期症状和 7 大健康建议，希望能帮助大家更加充分地认识疾病，重视自身健康。

一、胃癌的 6 种早期症状

1.上腹隐痛

肚脐之上的腹部出现不明原因的不适感或疼痛感，服用“胃药”不能缓解，很有可能是胃癌的早期症状。

2.呕吐咖啡渣样物、呕血或黑便

如果出现呕吐咖啡渣样的呕吐物或直接呕吐鲜血，亦或者解“柏油样”黑色的大便，这提示可能存在上消化道出血，上消化道出血有一部分原因就是胃癌导致的，这时候需要及时就医诊治。

3.体重下降

在正常饮食、锻炼，并没有刻意减重的前提下，体重无缘无故减轻了，这提示我们身体可能出现了糖尿病、甲亢、恶性肿瘤等异常情况，请及时就医诊治。

4.胃部不适

反酸、嗝气、食欲不振、进食后恶心甚至呕吐、持续性的胃灼热感，这些都是胃癌患者可能出现的不典型的

表现。

5.饱胀感

在进食了小于平常饭量或较少的食物后，就出现饱胀感，也可能是胃癌的早期表现之一。

6.锁骨上淋巴结肿大

胃癌晚期容易出现左侧锁骨上淋巴结的肿大，通常肿大的淋巴结没有明显的疼痛，摸起来比较硬，不易推动。

二、胃癌的 7 大健康建议

1.适当进行有氧运动，保持体重在正常范围，降低患癌风险。

2.注意休息，避免劳累，千万不要熬夜。

3.定期做胃癌筛查，尤其是那些有胃癌家族史或者年过 40 岁的人群。

4.注意日常卫生，使用公筷，定期检查幽门螺杆菌。

5.少食、不食辛辣刺激、生冷、过热的食物，尤其要减少高盐食物的摄入，多进食新鲜蔬菜和水果，补充优质蛋白质，切勿暴饮暴食，保持科学的饮食习惯。

6.少饮酒，尤其不能饮过烈的酒。

7.学会适时调节自己的情绪及压力，切勿长期保持压抑的状态。

养生,不可忽略中医刮痧

■海南省人民医院/海南医学院附属海南医院中医科 周松晶

现如今，随着人们生活水平的提升，越来越多的人开始注重养生，而提到养生，就不得不提到中医刮痧，其作为一种中医传统疗法，在养生方面有着较为突出的作用。下面，我们一起来认识刮痧是如何养生的。

1.疏通经络气血

中医认为人之所以生病，是因为人体经脉不通畅，四肢九窍血脉壅塞不通，人体就会产生疾病。刮痧最主要就是把阻塞的部位刮通，做到经络通、血管通、神经通、淋巴通，全身的通路刮通后，人体气血就可以正常循环，增强新陈代谢，改善身体功能。体内湿气较

重，气血经络瘀堵较严重的人群，都可以通过刮痧的方法祛除病邪。

2.提高人体自愈能力

刮痧是一种疾病自愈疗法。刮痧能迅速改善微循环，提高人体的免疫功能。痧的消退过程是自身溶血现象，可以提高自身清除异物的能力，达到人体自愈，这是其他的物理疗法所不具备，也是不可比拟的。

3.排毒作用

刮痧时，皮肤毛细血管扩张，皮下充血，在刮痧板不断挤压、刮拭下，腠理逐渐开泄，深层组织器官的痰、湿、瘀血、火毒等致病物质外溢皮肤，

以红痧、紫痧、牛奶痧、猪油痧等形式从皮肤排出体外，特别是最后双手足磨黑痧，最大限度地将体内毒素排出体外。

到底哪些人群需要刮痧养生？如果平时有手脚冰凉、自觉疲劳、头部沉重感、颈部不适、富贵包、腰腿痛、乳腺结节、月经不调等症状的人群，都可以考虑刮痧调理身体，疏通气血经络，排出体内毒素。

需要提醒的是，如果有刮痧需求，尽量前往正规医院咨询就诊，需要在专业医生的指导下制定刮痧方案，以避免不良情况的发生。

髌骨骨折要多久才能恢复？

■海南医学院第二附属医院 张新波

髌骨骨折是临床上较为常见的骨折现象，属于关节内骨折，并在全身所有骨折中发生占比可达 3%。其多是基于直接暴力，如猛烈撞击膝部，或间接暴力，如突然滑倒引起的股四头肌猛烈收缩而导致，患者将出现膝关节肿胀、疼痛、活动受限等症状，从而将对日常生活产生较大影响。

1.髌骨骨折要多久才能够恢复？

正所谓伤筋动骨一百天，因而很多人认为髌骨骨折的恢复时间 3 个月就够了。其实不然，髌骨骨折的后续恢复远没有你想象的那么简单。

对于髌骨骨折的恢复时间，需要

看患者的骨折程度、个体体质以及后续护理质量，通常为 6 个月~1 年不等。

对于骨折程度较轻，如只是出现了轻微的裂缝，并且患者的个体体质较为良好，后续护理得当，则患者恢复起来较为容易，但依然需要大概 6 个月的时间才能够完全恢复。

对于骨折程度较为严重，如出现了粉碎性骨折的情况，将导致治疗难度与预后恢复时间成倍增加，且如果患者个体体质不佳，后续护理不理想，完全恢复时间将进一步拉长，此时便可能需要 1 年左右的恢复时间。

2.髌骨骨折恢复期间需注意什么？

首先就是饮食，需忌葱、蒜与辣椒，同时通过鱼、虾、瘦肉等补充蛋白质，以及通过新鲜水果补充维生素。

其次就是休息，即骨折期间需避免运动，尤其是前期，需卧床休养，避免二次骨折。

再次就是伤口护理，即需要严格遵从医嘱换药，并做好手术部位皮肤的清洁，避免伤口出现炎症情况。

最后就是康复运动，即可以在医生的指导下循序渐进做康复运动，如直腿抬高、下地负重、慢走等。

总之，髌骨骨折恢复周期很长，骨折后需积极治疗并做好相应护理。

如何判断脚踝是扭伤还是骨折？

■海南医学院第二附属医院 万海山



脚踝作为人体至关重要的承重支撑结构，一旦受到损伤将对生活产生较大影响。而现实生活中，不少人在脚踝损伤的时候并不能有效判断其是扭伤还是骨折，以至于产生错误的处理方式。以下，将教大家如何区分脚踝的扭伤与骨折。

1.病因不同

脚踝的扭伤与骨折往往有着不同的病因，即多数时候脚踝扭伤是基于运动准备不充分或不良走路姿势所导致，而脚踝骨折则多数时候是基于直接或间接暴力所导致。

2.受伤时声音不同

脚踝扭伤时，通常是不会发出声音的，而脚踝骨折时，通常可听到较为清脆的骨断裂声。

3.疼痛感不同

脚踝扭伤时的疼痛更多的表现为酸胀痛，而脚踝骨折时的疼痛更多的表现为压痛、钝痛或切割样痛。

4.疼痛部位不同

脚踝扭伤时的疼痛更多的集中在脚踝的柔软部位，而

脚踝骨折时的疼痛在触摸骨头头时会表现的非常明显。

5.外形表现不同

脚踝扭伤时，局部外形表现通常为比较圆润的肿大，而脚踝骨折时，局部外形表现则存在有明显畸形，如明显的台阶感。与此同时，脚踝扭伤并不会出现脚踝功能障碍，而脚踝骨折则会出现有明显的脚踝功能障碍。

6.影像学检查

对于脚踝扭伤与骨折的判断，影像学检查是金标准所在。即在发生脚踝损伤的时候，患者可以去医院接受影像学检查，包括 CT 检查、磁共振检查等。当确定为脚踝骨折时，可以通过切开复位内固定手术的方式进行治疗；而当确定为脚踝扭伤时，可以通过冰敷的方式进行缓解，或者遵从医嘱使用相关药物治疗，如布洛芬缓释胶囊。

总之，对于脚踝扭伤与骨折的判断可以通过以上方式进行，而需要注意的是，无论是脚踝骨折还是扭伤，我们都不可以大意，均需要积极接受治疗。

胎膜早破知多少

■海南省妇女儿童医学中心 黄赞怡

怀孕过程充满着幸福、快乐但又有一定的危险性，在这个过程中孕妇会产生许多的不适反应，比如体重增加、孕吐等，同时又要做各项检查，应对各类并发症，比如胎膜早破。我们都知道，胎膜早破会严重危害准妈妈的身体以及胎儿的安全，那么，你们真的了解胎膜早破吗？

一、什么是胎膜早破？

胎膜在临产前发生破裂，称为胎膜早破。胎膜破裂发生在妊娠不足 37 周者，称为未足月胎膜早破；如果发生在妊娠满 37 周后，称为足月胎膜早破。

二、如何识别胎膜早破？

90%的孕妇突然感觉有较多液体从阴道内流出，使孕妇内裤、裤子、床单等物品被浸湿。正常的羊水一般比较清亮，和平常的清水相似，

而如果羊水呈现黄绿色和黄色，就表示羊水不正常，这样也不会误认为尿失禁。怀孕后期，孕妇阴道分泌比较稀薄的物质，且分泌物流出越来越频繁，一天次数非常多，这有可能是胎膜早破，此时要尽快就诊，在一系列检查后判断到底是不是胎膜早破的现象。

三、发生胎膜早破后该怎么办？

一旦发生胎膜早破，需马上平卧、平躺，或者侧躺，使用枕头或其它东西抬高臀部，以防发生脐带脱垂、胎儿缺氧等情况，并拨打 120 求救。胎膜早破可根据具体孕周进行相关治疗。

以上给大家介绍了有关胎膜早破的知识，尤其是准妈妈及其家属，赶快收藏起来吧！