

中风偏瘫后的日常训练

中风后,患者要把运动融入生活习惯中,不仅是为了治疗和减轻中风所导致的后遗症,而且,良好健康的生活方式可对中风的复发起到很好的预防作用。



最佳时间段:中风后的前6个月为最佳恢复时期。因此,要把握好这个时间段,在医院或是康复机构进行系统全面的康复训练。一天中最佳运动时间段,以下午

或晚上为宜。运动与进餐至少间隔一小时以上。

回归家庭后的运动锻炼要在专业医生的指导下进行,可在家中康复治疗师推荐的简单训练。一般以有氧运动为主要的运动方式。例如:散步、跳华尔兹等。此外,还可进行一些下棋、唱歌之类的文娱活动。注意中风老人忌讳弯腰低头运动,要避免需要屏气、憋气的运动。

另外,还可通过日常生活动作训练以帮助恢复。

(1)更衣动作:衣服宜宽大柔软,式样简单。穿衣时先穿瘫痪侧,然后穿健侧,脱衣服时先脱健侧,然后再脱患侧。穿裤子动作的顺序同穿上衣一样。

(2)进食动作:发病早期实行喂食,以后逐步试行自食,康复期也以半流质为宜,逐步向正常饮食过度。吞咽困难者要

用鼻饲,以后可带着鼻饲管练习自口进食。仍用流质或糊状饮食,待进食无呛咳或返流时,方可去掉鼻饲管。这个动作是中风偏瘫患者的动作训练中最具有重大意义的。

(3)洗澡动作:最初须有人协助,淋浴或盆浴均可,洗澡时间不宜过长,逐渐增加次数,然后再逐渐让患者单独试行洗浴。

(4)洗脸动作:开始时用健手洗脸、漱口、梳头,以后逐步用患手协助健手。这是中风偏瘫患者的动作训练中最基本的训练。

(5)排便训练:如有便秘、尿潴留或大小便失禁者,需给予相应处理。患者一般早期在床上排便,由家属协助或训练有关动作后,再由患者自理。

(6)家务劳动:在部分生活自理的基础上,可从事简单家务劳动,如叠被、洗碗、

开关门窗等活动,或在室外晒被、种花等缺血性脑中风湿复锻炼法。

切记,除要树立患者康复信心外,陪护家属还要有耐心和恒心,切不可操之过急或厌烦灰心,半途而废。只要坚持二级预防康复训练,大多数中风后偏瘫的患者是能收到理想效果的。

(市中医院康复医学科 朱海花供稿)



白内障,其实治疗很简单



白内障是眼睛的一种「老化」现象。甚至可以说,只要活的时间够久,人人都会得白内障。

白内障是中老年人耳熟能详的疾病,但很多人对白内障的认识并不清楚。究竟白内障应该如何治疗?

眼药水处理不了白内障

目前没有一种药物能够缓解晶状体的混浊,更别说治愈了。为什么有些人觉得滴了眼药水有用呢?

首先看东西模糊是一种很主观的感受,中老年人还常常会合并干眼症、睑缘炎

等眼表问题,有眼干、灼热、异物感等症状。

这些症状在使用眼药水之后,会感觉眼睛舒服,一定程度上会感觉视觉模糊的症状减轻。有些眼药水带清凉的使用感,会有「眼睛一凉」的清新感。

但这绝不意味着白内障得到了治疗。长期不合理使用眼药水,里面的防腐剂等成分还会加重眼表的问题。

轻度的白内障可不予任何药物治疗。若白内障的程度已加重,明显影响日常生活,则建议尽快进行白内障手术治疗。

白内障手术等于换镜头

如果把眼睛比作照相机,晶状体就是「镜头」,白内障就相当于「镜头」糊了,需要换「新镜头」。

白内障患者的「新镜头」,叫做「人工晶状体」,是一片很迷你很透亮的镜片。

目前最常用的超声乳化法摘除白内障:在我们黑眼球(角膜)的边缘做一个约3毫米甚至更小的切口,把已经混浊的晶状体粉碎吸出来,置换一片人工晶状体。

这个晶状体是根据自身眼球数据计算出的、带有一定度数的,医生会根据患者的原有度数选择晶状体,比如很多有近视的患者,经过白内障手术,可以一定程度矫正近视。

白内障术前需要评估

白内障手术技术已经较为成熟,手术

切口小,创伤小,熟练的医生可以做到十几分钟内完成。但手术都是有风险的。

年纪特别大,有糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾患,或者有高度近视、青光眼、眼底问题等眼部疾病的患者,需要在病情控制平稳下,实施白内障手术。当然了,手术前经过详细的检查及医生的评估,是非常重要的。手术效果也会因个体情况而存在差异。

手术后3个月很关键

白内障手术虽然简单,但手术后也是需要注意护理的。

首先要按照医嘱使用滴眼液,不要自己停用滴眼液,也不要擅自改变滴眼液的使用量和频率;按照医生交代的时间定期复查,不能觉得自己治好了,就不去复查,也不要长期使用术后用药。

白内障的手术伤口完全愈合需要至少3个月的时间,所以手术后前3个月要注意:

避免生水或其他不明液体溅入眼睛表面,不能进行游泳、漂流等容易使水进入眼睛的高风险活动,避免眼球发生感染。

不要揉眼,避免剧烈运动、重体力活动、对头部及眼部的外力等,防止还没有长牢的人工晶状体发生脱位。

很多白内障患者在手术后会觉得世界变了个样子,希望有白内障的中老年人,都能得到合适的治疗,看到清晰、鲜活的世界。

别再用酒精擦伤口了

不小心跌倒摔跤,不小心蹭到桌角,是常发生的事,出现伤口,也不足为奇。

但有时因为处理不当,伤口会越来越严重,甚至溃瘍发烂。那如果擦伤蹭伤了,到底怎么办才好呢?

不推荐用酒精、碘酒等消毒伤口。

在医疗卫生上,酒精常用作消毒杀菌剂,但也有两个缺点:一是易挥发,不易保存,浓度改变后会减弱杀菌效果;二是会导致疼痛,不建议用来消毒有创面的皮肤。

碘酒(又称碘酊),杀菌能力很强,但刺激性也强,而且会破坏伤口处的肉芽,影响伤口的愈合,所以一般不宜用在皮肤

破溃处。新生儿和碘过敏者也需要慎用碘酒。

更为温和的伤口消毒方式,是用碘伏。浓度为0.5%的碘伏,可以用来安全有效地消毒擦伤部位(眼睛除外)。虽然碘伏刺激性小,应用范围比较广,也方便使用,但使用时仍需要注意这几点:

- 1.碘伏不宜与红汞同时涂用;
- 2.对碘过敏或擦伤面积大于20%,不宜使用碘伏;
- 3.碘伏杀菌作用迅速,但稀溶液不稳定,应该在室温下避光保存。
- 4.擦伤、蹭伤的程度不同,处理方式也

不同。

被擦伤蹭伤以后,我们首先要看看伤口的情况,再决定应该采取的处理方式:

如果只是表皮受伤,伤势轻微。

1.用无菌生理盐水冲洗干净,如果没有生理盐水,也可以用凉开水;

2.用无菌棉签沾干水分,以免增加感染风险;

3.不需要涂药,皮肤会自然修复。

如果创面较大或关节处受伤。如果创面较大,或者是膝盖、肘等容易摩擦的特殊部位被擦伤蹭伤,那就需要包扎了:

1.用生理盐水浸湿的纱布或凡士林纱布覆盖创面,再用纱布包住;

2.及时更换,保持伤口的适当湿润有利于伤口愈合;

如果伤口有破溃、出血、渗液。

1.如果有明显污染物,首先应该清理污染物;

2.用清水将伤口表面清理干净,之后用无菌棉签沾干水分;

3.进行局部创面消毒;

4.为预防感染,可以薄涂一层含有抗生素的药膏(如红霉素软膏),但使用不宜超过一周。

吃宵夜会长胖吗?

吃宵夜会导致长胖吗?

不会。 — NO

长不长胖,看的是能量摄入与消耗之间的较量,如果一段时间内的能量摄入大于消耗,那就会长胖,反之就会变瘦。

如果你经常加班,以至于没时间吃晚饭,那么只要少吃点,宵夜就不会让你长胖。但如果你三餐照吃不误,睡前还要再来顿宵夜,摄入的能量超过了消耗,就肯定会长胖。

更扎心的是,有的人不吃宵夜,但因为三餐吃太多,摄入的能量也还是超过了消耗,那肯定也会长胖。

所以,长不长胖,跟吃不吃宵夜没什么关系。

但如果你既想吃宵夜,又不想长肉的话,可以选择类似纯燕麦片、全麦面包、牛奶、无糖酸奶、蔬果这类能量密度低的天然食物,就吃点垫垫肚子就好,不要吃饱甚至吃撑。

如果还是不放心的话,那不吃宵夜,就不要吃宵夜好了。

头皮出油会导致脱发吗?

头皮出油会导致脱发吗?

不会。 — NO

雄激素性脱发,是皮肤科门诊最常见的脱发类型之一,但在没有被研究清楚前,曾被误认为是头皮油脂分泌过多而导致,所以一度被命名为「脂溢性脱发」。

实际上,这种类型的脱发是由于头皮对雄激素受体较敏感,导致毛囊变小,于是头发的生长周期变短,直至最后变秃。

与此同时,在雄激素作用下,头皮也会加速分泌油脂,所以脱发的同时头皮也油油的,会让人产生「头皮出油会导致脱发」的错误认知。

简单来说就是,头皮出油和脱发常同时存在,但二者并非因果关系。

所以,过度清洗头皮,对缓解脱发没有任何帮助。

眼霜能祛细纹吗?

眼霜能祛眼周细纹吗?

不能。 — NO

眼周皱纹的形成原因有好几种:

静态性老化皱纹,是皮肤老化的结果,表现为皮肤的沟壑加深;

动态性皱纹,与眼部肌肉的收缩有关,在面部表情时会变得明显,随着时间的累积,部分会变为静态皱纹。

坚持外用含A醇、甘醇酸等的眼霜产品,确实可以预防、延缓静态性老化皱纹加重,但想要祛除,作用实在有限。

另外,对于部分含有胜肽的眼霜产品,有少量证据显示可以放松眼部肌肉,但能否有效解决动态性皱纹,还需要更多的临床观察。

但有人会说,涂了眼霜,明显感觉眼周细纹减少了啊。

这是因为那些并不是真正的「皱纹」,而是因皮肤干燥而产生的「干性细纹」,加强保湿就能缓解,所以涂眼霜会让人感觉有用。

对抗皱纹,重点还是要重在预防。除了眼霜,充分的睡眠、避免用眼过度、做好防晒,也是都需要注意的。



讲文明 树新风 公益广告

读经典书

做精彩人

设计供稿:和仁百家信传媒

版画《雨一咏荷系列》 丁立松

