

中风患者饮食应以“三低”为宜

□ 杨波 王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图

中风如何早期识别?如何进行早期干预?中风病人在饮食方面需要注意哪些?中风半身不遂怎么治疗?中风有哪些并发症,如何治疗和康复?2015年12月29日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院脑病科王震副主任医师为大家提供健康服务。



本期指导专家 王震

安徽省中医药管理局“十二五”重点专病(卒中后抑郁)学科学术继承人。擅长针灸治疗临床常见病、多发病,尤其是中风(脑血管疾病)、头痛、眩晕、面瘫、耳鸣、颈肩腰腿痛及部分疑难病(血管性痴呆、顽固性失眠),尤其擅长应用针灸配合康复训练治疗卒中后吞咽障碍,卒中后抑郁等疾病。

中风患者饮食低盐、低脂肪、低胆固醇为宜

读者:我老伴几个月前突发中风,现病情稳定,请问脑中风患者在饮食方面需要注意哪些?

王震:中风患者饮食要有合理的结构,以低盐、低脂肪、低胆固醇为宜,同时戒除吸烟、饮酒等不良习惯;多吃蔬菜和水果,因蔬菜和水果中含丰富的维生素C和钾、镁等微量元素,维生素C可调节胆固醇的代谢,防止动脉硬化的发展,同时可以增强血管的致密性;饮食还要适当补充蛋白质,如瘦肉、鱼等等,饮用牛奶最好是脱脂牛奶;为了防止中风,老年人应每日进食蒜、姜、葱、醋、含乳酸菌类饮料,抑制肠道有害细菌;同时注意及时饮水,绿茶、蜂蜜水、低糖天然果蔬汁等均可适量饮用。

针灸可治疗中风后半身不遂

读者:我父亲一个月前得了脑梗塞,在当地医院住院治疗15天,目前主要问题是左边手脚不灵活,活动没有力气,医生让出院

回家锻炼就行了,可是我觉得自己没有完全好,请问我们现在应该怎么办?真的只能回家锻炼吗?

王震:你父亲现在正处于脑梗塞恢复期,有条件的话建议你父亲做针灸、推拿等中医康复治疗。中风后遗症主要表现就是半身不遂、一侧面部或手脚麻木、软弱无力、口角歪斜、流口水、言语不清、头晕等症状,如果能在中风后及早的介入针灸治疗,会减轻这些中风后遗症,提高病人的生活质量,同时还能降低中风的复发率,像你父亲目前这种情况就非常适合针灸治疗。

针灸配合抗抑郁药治疗卒中后抑郁

读者:我父亲今年70岁,以前性格很开朗,去年因得了脑梗死,后遗留有半身不遂,反复行康复治疗,最近一段时间情绪低落、语言减少、入睡困难、食欲下降,有时感心慌、胸闷、气短,以至于不愿意进行锻炼,请问中医有什么好的办法治疗吗?

王震:根据你的描述,你父亲可能患了卒中后抑郁。脑卒中后抑郁是脑卒中常见的并发症之一,严重病人可能会产生轻生的念头,如不及时防范,部分病人可能导致自杀的后果。老年抑郁症的治疗应当是综合性的,在使用抗抑郁药物治疗的基础上可加用针灸治疗,比单一疗法起效更快,疗效更好。同时还要求家属要配合医生进行治疗,帮助病人解除精神压力和负担,提高其生活自理及社会适应能力。

针灸治疗中风后睡眠障碍

读者:我爱人去年6月得了脑梗塞,现在左边胳膊和腿脚不利索,睡眠也不好,晚上很难入睡,甚至整夜睡不着,有时候睡着了,但是会憋气,十几秒钟都不呼吸,白天没精神、犯困,情绪也不稳定,精神不集中。有医生让吃安眠药,我害怕有依赖性,不敢给他吃。请问除了吃安眠药外,可有什么其他方法了?

王震:你说的这种情况,属于卒中后睡眠障碍,是中风后的并发症之一。主要表现为:晚上入睡困难,白天无力、疲乏,甚至日间过度睡眠,严重者可伴发异常呼吸时间,如呼吸睡眠暂停综合征等。长期失眠,大脑得不到充分的休息,将影响卒中患者的生活质量和健康状况。口服安眠药是治疗方法之一,建议你们尝试中医治疗,针灸结合中药、拔罐等,可显著改善患者的睡眠状况。

一周病情播报

清淡饮食预防消化性溃疡

近日,前来合肥市一院消化内科就诊患者人数明显增加。据该院消化内科主任彭琼介绍,生活压力大,生活节奏快,不合理饮食,容易导致消化性溃疡多发。

消化性溃疡在临床上以胃及十二指肠最为多见,分别称为胃溃疡和十二指肠溃疡。发病的原因有胃酸分泌过多、幽门螺杆菌的感染等,另外精神心理因素也有一定影响。

消化性溃疡穿孔在饮餐或剧烈运动后发生,主要表现为患者突然出现剧烈的上腹部

刀割样疼痛,病人疼痛难忍伴恶心、呕吐,随时可能有面色苍白,血压下降等休克症状及急性弥漫性腹膜炎体征。一旦出现以上症状,应及时去医院就诊,胃镜检查有助于病情的确诊。

专家提醒市民,预防消化性溃疡,在饮食上要注意清淡,尽量不要吃辛辣刺激的食物,注意饮食卫生,不要偏食、挑食。另外,要避免精神紧张,保持良好的心态。

苏洁 记者 李皖婷

冬春季谨防流行性腮腺炎

冬春季是流行性腮腺炎多发季节,发病对象以5~15岁儿童少年为主。据了解,接触腮腺炎病人或病毒携带者后2日内可发病,病毒可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心脏、关节等器官。合肥市蜀山区疾控中心专家提醒,患上腮腺炎后要注意口腔清洁,避免酸性食物。

专家提醒,发生腮腺炎后要卧床休息,直至腮腺肿胀完全消退,并注意口腔清洁,饮食以流质或软食为宜,避免酸性食物,保证液体摄入量。中小学、托幼机构和广大儿童家长若发现可疑患儿应立即采取隔离措施,做到早隔离、早诊断、早治疗,确保儿童少年身体健康。
鲁胜利 记者 李皖婷

准妈妈也要及时治牙病

患牙周炎的孕妇早产率以及生产低体重儿的几率要比正常孕妇高7.5倍,并可能导致胎儿的口腔及全身发育异常。合肥市口腔医院牙体牙髓一科主任姚莉莉提醒,准妈妈若发现口腔疾病,也要及时治疗。

“一般来说,怀孕后4~6个月是口腔治疗相对安全的时期。”姚莉莉建议,准备怀孕的妇女最好在孕前进行一次全面的口腔检查,孕期要更多关注口腔卫生,坚持早晚刷牙、饭后漱口,刷牙时要选用刷头小、刷毛软的保健牙刷。

同时,孕妇要多吃营养丰富的豆、蛋、鱼、肉及新鲜蔬果等,以利于胎儿的发育、骨骼和牙齿的形成和钙化。
张婷婷 记者 李皖婷

老年“糖友”冬季注意防感染

进入冬季,老年糖尿病患者很容易出现呼吸道、胆道、泌尿道感染,且很多患者感染症状不明显,容易被忽视。省中医院内分泌科主任方朝晖提醒,感染会导致血糖升高,血糖升高又会加重感染,因此老年糖友一定要高度警惕感染的发生。

“老年糖尿病患者应急反应功能下降;高血糖容易造成细菌繁殖;糖毒性影响免疫蛋白功能的发挥。”方朝晖解释说,这三个方面是老年糖尿病患者容易出现感染的主要原因。

需要注意的是,这部分患者在出现感染后症状表现并不明显,因此患者若出现血糖波动或血糖突然升高,厌食、全身乏力、咳嗽反复不愈等情况,一定要及时就医,否则感染会迁延成难治性感染,还会造成糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等,危及患者生命。
陈小飞 记者 李皖婷

正确喝水对预防颈椎病很重要

天气转凉后,医院的颈椎病患者明显增多。颈椎病的出现通常有一个过程,防止颈椎病,还要从保持好的生活习惯开始。安医大二附院康复科副主任医师洪永锋就给出了几条建议。

睡前起床喝温水。洪永锋解释说,水能稀释血液,避免血管阻塞。白天补水要少量多次,水温不能太凉,避免身体受刺激。

选择合适的枕头。枕头的高低以自己握拳后平放的高度为准,侧卧睡时可以拉背角垫高枕头。

避免受寒。避免洗冷水澡,避免空调冷风对吹。如果感觉受凉了,或者颈部比较紧张,可用热毛巾热敷脖颈和肩膀,帮助增加血液循环和肌肉放松。
郑慧 戴睿 记者 李皖婷

冬季,当心娃娃被肺炎“赖”上

记者日前从省儿童医院了解到,小儿肺炎在冬季的发病率最高,几乎占全年的80-90%,是小儿最常见的疾病。专家提醒,要降低小儿肺炎的发病率,做好预防很重要。

小儿肺炎主要是指婴幼儿支气管炎肺炎,多为急起发病,主要表现为发热、咳嗽、睡眠不安,或有轻度腹泻、胃口不开、恶心呕吐。有佝偻病、营养不良或先天性心脏病、肺发育不良或其他畸形的小儿感染肺炎时,病情更加严重,甚至会危及生命。

想要预防小儿肺炎,专家提醒,平时就要注意给孩子提供合理的饮食,防止营养不良和饮食失调,供给充足的维生素和必要蛋白质,以保证小儿的正常营养发育,加强体育锻炼,增强小儿的抵抗力,防止病原菌的侵入。在麻疹、百日咳、流行性感冒流行期间,应采取预防措施,防止儿童感染,特别对3岁以下的小儿更应防止发病。
记者 李皖婷