



脑出血患者日常注意事项

老年人容易患上脑血管疾病,生活中如果不注意,往往会发生脑出血,危及生命安全。那么,脑出血患者日常有哪些的注意事项呢?

- 1.预防脑溢血及血压过高。
- 2.功能锻炼。脑溢血患者在意识清醒后,瘫痪的肢体即应开始活动,越早效果越好。失语者,应早做语音练习。针灸效果理想。
- 3.脑溢血会大面积脑血栓所致脑梗塞引起广泛而严重的脑水肿,而后引发脑疝者预后不良。
- 4.未合并严重脑水肿者,早期神经功能即有改善。肢体尚保存一定随意运动能力者,恢复可能性大。
- 5.弛缓性瘫痪60天内不能随意运动,恢复可能性不大。
- 6.脑溢血患者感觉障碍突出者恢复差。
- 7.70岁以上首次发病者死亡率接近50%,多遗留不同程度后遗症。
- 8.保持乐观情绪,避免大喜或盛怒。做到心境平和,淡泊名利,知足常乐。人的情绪安然,就不会引起血压升高,从而也就减少了脑出血的发病概率。

9.在饮食上,老年人应做到低脂、低盐、低糖,少吃动物的脑、内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,搭配适量的瘦肉、鱼、蛋等。

10.由于吸烟、饮酒均可引起血管收缩、心跳加快、血压上升,加速动脉硬化,因此,冠心病、高血压及动脉硬化患者应戒烟、酒。

11.用力排便极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。老年人预防便秘,可多吃一些富含纤维素的食物,如芹菜、韭菜、水果等。也可做适当的运动及早晨起床前做腹部按摩。

脑出血患者会有一些先兆,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥、呕吐等。若发现这些情况,老年人应及时就医。 王丹



专家简介



郭清华, 市中医院内二科副主任, 主任中医师, 1991年毕业于山西中医学院, 本科学历; 擅长心脑血管疾病, 糖尿病的中西医结合诊治; 是市医学会心血管专业委员会副主任委员, 河南省中医学院兼职副教授; 2010年4月, 获漯河市“五一劳动奖章”, 2002年~2003年在北京西苑医院内科进修。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

本栏目上版电话: 13663958567 13839593178



贾长明, 出生于中医世家, 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号, 行医40年

擅长: 子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话: 13839502229



柴森, 1947年出生, 2008年, 当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员; 2012年, 被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长: 外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话: 13939537099

给老年生活增添幸福色彩

漯河日报社“老爸老妈俱乐部”成立



据了解, 该俱乐部入会要求年龄在55周岁~75周岁, 男女不限, 生活自理, 身体状况良好。“老爸老妈俱乐部”将分为普通会员(一年期)和金牌会员(一年期), 入会时根据身体状况和会员等级选择加入一个或多个社团, 不同会员享受不同权益:

一、加入“老爸老妈”俱乐部后, 会员将享受免费建立健康档案, 享受我市医疗界权威专家咨询团队服务。

二、定期举办绘画、书法篆刻、棋赛、摄影、手工制作、家史创作、微信使用等兴趣爱好学习班, 充实退休后的

生活。

三、不定期组织户外活动, 如参观企业、旅游、联谊会、社会公益活动等, 与同龄人一起走进大自然、用自己的微薄之力回馈社会, 再次感受生命的温暖与充实。

四、不定期举办健康养生、名家讲坛等各类免费讲座, 丰富会员的健康知识、指导会员的养生习惯, 让老年生活得更加有质量、有保障。

五、俱乐部会员的演出图片、书画作品、摄影作品、各类文章等还可优先刊登在《漯河晚报·老年专刊》和“老爸老妈”俱乐部微信平台上, 让自己的朋友、家人进一步了解自己快乐、充实的老年生活。

报名咨询电话: 15039571679

忌日晒过长。要适当晒太阳。日晒过长, 会损伤皮肤, 破坏人体的自然屏障, 让大气中的有害化学物质、微生物趁机侵袭人体, 造成感染。

忌蒙头睡觉。这样会造成被窝内的氧气含量减少, 二氧化碳增多, 影响人体正常呼吸, 甚至造成窒息或诱发心脑血管疾病。 据健康网

健康养生

老年人的养生禁忌

在冬季, 老年人应当重视养生, 尤其是身体锻炼这一方面。那么, 老年人养生的禁忌都有哪些?

忌外出过早。冬季清晨, 是室外温度最低的时候, 外出易引起感冒, 引发心脑血管疾病。

烧伤疤痕的治疗方法

1.对于那些烧伤后的大面积疤痕增生、疤痕疙瘩、不能做手术治疗的病人, 可以用镭电子束防治疤痕增生的治疗方法。在烧伤创面愈合后, 尚未形成硬节前即给予照射治疗, 连续4~6次为一疗程, 间隔1~3个月后可重复治疗, 收到明显效果, 至今未发现有副损伤发生。

2.采用扩张器修复方法,

利用扩张出多余的皮肤修复疤痕组织, 外形美观, 效果明显, 特别适合于面颈、四肢暴露部位的疤痕修复。

3.注射药物到疤痕组织中的方法, 随着新药的不断开发, 目前已经发展到从注射单一药物到联合用药, 并与手术、激光、外用药物相结合, 主要用于颜面、颈胸等部位的小块疤痕组织治疗。

柴森

小心宫颈癌“伪装”成尿失禁

对于一些宫颈腺癌患者来说, 她们可能出现另一种与阴道出血、白带改变等不同的症状——阴道排液, 由于排出的液体多数呈水样, 很多患者会误以为是尿失禁, 因羞于启齿而延误了病情。事实上, 宫颈腺癌引起的阴道排液和尿失禁是有区别的。一般压力性尿失禁会在打喷嚏、咳嗽、提重物等压力增加的情况下出现, 而宫颈腺癌引起的阴道排液是持续性的, 并且量非常多,

往往能够浸湿内裤。阴道排液对于宫颈腺癌患者来说属于早期症状, 如能在此时确诊治疗, 生存率和康复率都会高很多, 出现这样的情况时须提高警惕, 尽快就医。

预防宫颈癌, 要重视这几个方面: 保持科学健康的生活习惯, 均衡饮食, 适当运动。女性在有性生活后至少每年进行一次细胞学筛查, 以便及早发现宫颈腺癌前病变或早期宫颈癌。

贾长明