

# 中风患者常泡脚好处多

《黄帝内经》曾记载:阳气起于足五指之表。阴脉集于足下,而聚于足心。所谓经脉之行,三经皆起于足。足部是阴气阳气汇聚的地方,又是足三阴经的起点,足三阳经的终点,足部六条经脉的井、荥、输、原穴等穴位均位于足部。这些穴位对各种刺激都非常敏感,穴位又与全身各脏腑器官密切相连。所以泡脚可起到促进气血运行、温煦脏腑的作用,从而达到内病外治,上病下治的效果。大部分中风患者都会有不同程度的后遗症,中风泡脚可改善脑缺血或脑出血等血液不畅而导致的一系列症状。下面介绍一下中风患者泡脚的好处及注意事项,以帮助患者尽早康复。

## 中风患者泡脚有哪些好处?

那么对于中风患者而言,泡脚究竟有哪些好处呢?

(1) 中风患者通过泡脚可以促进足部血液循环,疏通经络;尤其在晚上睡前泡脚,还有利于缓解大脑疲劳,促进机体新陈代谢,达到帮助睡眠、增强睡眠质量的作用,对病情恢复有一定的帮助。

(2) 若是使用艾叶、红花、生姜等中药成分泡脚,还能有效缓解中风患者的疲劳,是一种很好的治疗方式。

(3) 中风患者大多会伴随偏瘫的情况,这时患者会出现肢体肿胀、疼痛等症状,还有的会

出现手脚发凉的情况,这时适当进行泡脚能有效缓解这些症状,使患者保持更好的状态。

## 中风患者泡脚时应注意什么?

由于中风患者的特殊情况,在给患者泡脚时应更加注意,以免造成二次伤害,影响正常恢复。

(1) 病情不稳,不宜泡脚。急性期中风患者、病情不稳定的中风患者、血压较高的中风患者不宜泡脚,防止病情出现变化。

(2) 水温过高,不宜泡脚。中风患者大多患侧肢体感觉功能减弱且不能言语,甚至无法清晰表达自己的实际需求,水

的温度最好保持在40℃~45℃之间。作为家属,应提前将泡脚水温调节好,避免患者因水温过高而损伤肌肤。

(3) 肌张力较高,不宜泡脚。足底比较敏感,多条经脉经过足部,肌张力较高的患者泡脚后可能会使肌张力进一步增高。

(4) 空腹及刚进餐后,不宜泡脚。中风患者应注意,空腹及饭后不宜马上泡脚,过饱时也不宜泡脚,最好是在饭后半小时以后开始泡脚,否则易出现头晕、心慌等不适症状。

(5) 若是中风患者的脚部出现伤口时,也不宜泡脚,以免对伤口造成伤害。

临湘市中医医院 姚金海

# 慢阻肺患者如何自我管理

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是临幊上一种常见的呼吸系统疾病。这种疾病的发病率、病死率均较高,老年人常见,主要症状是胸闷气短、咳嗽咳痰、呼吸困难等,因其反复发作,治疗难度大,给患者带来极大的痛苦。日常生活中,患者一定要做好有效的自我管理,做好慢阻肺疾病的预防,尽可能提高生活质量。

首先要戒烟和远离二手烟。戒烟、远离二手烟对于患有呼吸系统疾病的患者来说极为重要,患者不仅本人应该戒烟,而且家庭中如果有其他成员吸烟也需要尽量戒除,如果实在戒不掉,也

要尽量避免在与患者接触时抽烟,充分保障患者良好的居住环境。除了戒烟以外,患者也要尽量避免接触其他具有刺激性的油烟,如厨房油烟等。出门时,最好佩戴口罩,避免受到花粉、灰尘等外界因素刺激而产生不良反应。

其次要预防伤风感冒。预防感冒对改善患者的个体状况来说也极为重要,因为慢阻肺往往在气候突然变冷时容易发作。所以,患者一定要注意天气变化,避免过度劳累,根据气温变化及时增减衣物,以防感冒。由于老年人的抵抗力较差,因此,老年患者更要注意,避免这些外界因素对身体产生影响。

最后要经常进行适度的体力劳动或锻炼。适当的运动够提高患者的免疫力和抵抗力,改善患者的呼吸功能,是保障患者康复

的关键,还能够起到预防疾病的效果。可以进行一些低强度的运动,如太极拳、散步等。患者在日常生活中可以进行呼吸训练,例如腹式呼吸或缩唇呼吸等,这些方法都能够有效改善患者的呼吸状况。需要提醒的是,患者在进行体育锻炼时,一定要循序渐进,注意自己的呼吸状况和心率,如果出现了胸闷、心慌、呼吸急促或其他不良反应,要立即休息,以免引起其他不适,严重者立刻就医。

邵阳市武冈市中医医院  
内二科 潘小英

## 做好“造口”护理 预防“造口”并发症

通常情况下,“造口”一般指的是肠造口,临幊上主要用于结直肠癌等疾病。肠造口是指因治疗需要,把一段肠管拉出腹腔,并将开口缝合于腹壁切口上,以达到排泄粪便或尿液目的的手术。造口手术不仅可以帮助患者排泄肠内容物,还可保护远端肠道口,以免患者发生肠梗阻、排泄物感染伤口等,促进患者肠疾病的痊愈。由于缺少了肛门括约肌,造口排便时很难有效控制,所以需要使用造口袋对粪便进行收集。

近年来,随着腹腔镜手术的开展,肠道疾病患者的住院时间明显缩短,治疗效果也较为显著。但不可忽视的是,患者造口手术后并发症的发生率也较高,尤其是出院初期,患者发生不良事件的几率较高。对于患者来说,疾病不仅对其身体造成了巨大的损伤,也给其心理带来了一定的伤害,须采取相关的护理措施,减少造口并发症的发生。

关于造口后的护理工作,需要在掌握患者的各项信息的基础上开展,只有对患者的病情有一定的了解,清楚各种因素的潜在影响,才能施予正确的护理。临幊上有关“造口”的护理主要有心理护理、造口及其并发症护理等内容。

**1. 心理护理** 手术结束后,医护人员应当第一时间将手术成功的消息告知患者,并与患者保持一个良好的沟通状态,及时了解患者的身体状态及心理感受,便于采取相应的处理措施,促进患者身体的恢复。对于患者来说,多会存在焦虑、恐慌等情绪;家属这时应该多关心体贴患者,多与患者交谈,鼓励他们说出内心的真实感受,并有针对性地进行帮助。

**2. 造口护理** 医护人员要指导患者对造口周围的皮肤进行清洗,清洗需要用温开水,清洗之后及时擦干,并均匀涂抹造口粉、皮肤保护膜、防漏膏等。

**3. 预防并发症** 肠造口并发症分为早期并发症和远期并发症。早期并发症通常于术后立即发生或出现在住院期间,远期并发症通常在患者出院后发生。肠造口水肿、出血、缺血坏死、皮肤黏膜分离、回缩、狭窄、脱垂、肉芽肿是常见的肠造口并发症。患者应加强自我护理,预防并发症的发生,如给予足够的营养,加强造口周围皮肤的护理,选择适当的肠造口用具等。

**4. 营造舒适环境** 除了以上护理,还需为患者创造一个良好的生活环境,调节室内的温度、湿度,及时开窗通风。此外,患者也应保持心情舒畅,尽可能地融入正常的生活、工作和社交活动中。

张家界市慈利县人民医院  
肝胆乳甲胸外科 高瑛

