

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、荣、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，是临床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。适当的运动能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，临床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，才能给予正确的护理。临床上有关“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。患者应加强自我管理，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