

化疗期手足麻木? 营养神经药物+中药熏洗缓解

化疗引发的周围神经病变(CIPN)是许多肿瘤患者的“隐形敌人”，约30%–40%使用奥沙利铂、紫杉醇等药物的患者会出现手足麻木、刺痛、冷热敏感等症状，轻则拿不稳筷子、扣不上衣扣，重则因神经损伤被迫中断治疗。然而，近六成患者误将麻木视为“化疗必经之路”而默默忍受，或盲目热敷、自行服用止痛药，反而加重病情。实际上，CIPN的早期干预至关重要，拖延可能导致神经损伤不可逆。现代医学的营养神经药物与传统中医的熏洗、针灸等外治法相结合，可有效缓解症状。

化疗药物对神经的损伤机制复杂多样。以奥沙利铂为例，其代谢产物会阻断神经细胞钠离子通道，引发“冷触发”的闪电样刺痛，甚至触碰门把手都会诱发剧痛；紫杉醇则通过破坏神经微管结构，导致袜套样麻木和肌肉酸痛，症状随剂量累积加重。中医认为，化疗药物属“药毒”，易耗伤气血、阻滞经络，形成“气血瘀阻”和“血虚风燥”两种证型，表现为遇冷加重、皮肤干燥皸裂或蚁行感。临床需根据药物类型辨证施治：奥沙利铂患者以温阳通络为主，紫杉醇患者侧重活血化痰。

血糖不稳的危害

血糖不稳是指血糖水平在较短时间内发生明显波动或不规律的情况。血糖在人体内起着重要的能量供应和稳定血糖浓度的作用，因此血糖的不稳定会对机体健康产生负面影响。导致血糖不稳的原因多种多样，可能涉及饮食、生活方式、遗传因素等。

1. 血糖不稳的可能原因
饮食因素：饮食中过多的高糖食物、高热量食物和精制加工食品会导致血糖快速升高，而低血糖的发生可能与长时间不进食或饥饿造成的血糖下降有关。
生活方式：缺乏运动、生活压力大、睡眠不足等都可能影响血糖水平的平衡，导致血糖不稳定。

药物或疾病：某些药物的副作用、胰岛素分泌异常、甲状腺功能亢进等疾病都可影响血糖的稳定程度。

2. 血糖不稳定可能对身体健康造成多方面的危害，具体包括但不限于以下几点：
情绪波动：血糖不稳定会导致血糖水平不断波动，使人容易出现情绪波动，如易怒、焦虑、情绪低落等。长期情绪波动可能会影响心理健康，甚至引发抑郁症等情绪问题。

疲劳和乏力：血糖不稳定会导致能量供给不足，使身体感到疲劳乏力，影响工作和生活。长期疲劳状态容易引发睡眠问题和注意力不集中，严重时还可能导致慢性疲劳综合征。

代谢紊乱：血糖不稳定会对人体代谢产生不良影响，可能导致血糖、血脂、血压等指标异常。长期血糖不稳定还会增加患慢性疾病如糖尿病、心血管疾病的风险。

神经系统影响：血糖不稳定可能导致神经系统受损，引起头晕、注意力不集中、记忆力减退等问题。严重时还可能导致神经痛、神经炎等神经病变。

心血管影响：长期血糖不稳定会增加心血管疾病的风险，如高血压、动脉硬化、冠心病等，进而增加心脏疾病的发生率。

影响生活质量：血糖不稳定会给个体的生活和工作带来困扰，频繁的疲劳、焦虑、头晕等状态会严重影响生活质量，增加患者身心负担。

3. 怎么预防血糖不稳的发生
预防血糖不稳的关键在于维持良好的生活习惯和饮食结构。

均衡饮食：建议保持饮食均衡，包括蔬菜、水果、全谷类食物、低GI食物、足够的蛋白质等，避免过量的高糖、高热量食物，适量摄入膳食纤维有助于控制血糖波动。

规律饮食：保持规律的进餐时间和食量，避免暴饮暴食和长时间不进食，可以帮助维持血糖平稳。三餐多餐，避免长时间空腹或过饱。

注意碳水化合物摄入：限制过量高糖和高GI食物的摄入，控制米饭、面包、糖果等碳水化合物的量，可有助于血糖的稳定。

适度运动：适当的有氧运动如散步、慢跑、游泳等有助于促进血糖调节，提高身体对胰岛素的敏感性，有助于保持血糖的平稳。

定时监测血糖水平：对于存在血糖不稳症状或高危人群，定期监测血糖进行控制是非常重要的。及时发现并处理血糖波动，有助于避免进一步恶化状况。

保持健康体重：维持适当的体重有助于控制血糖水平，减轻肥胖对血糖的不利影响，有助于维持血糖的稳定。

减压放松：长期的紧张情绪和压力都会对血糖造成影响，保持心情愉快、定期进行放松的活动，如瑜伽、冥想等有助于缓解压力、维持血糖平稳。

戒烟限酒：研究显示吸烟和过量饮酒都与血糖不稳有关，戒烟限酒有助于降低患糖尿病和血糖不稳的风险。

4. 怎么治疗血糖不稳
西医治疗方法：对于血糖升高，医生通常会建议控制饮食，降低糖分摄入，规律运动，药物治如胰岛素注射或口服降糖药物等。如果血糖过低，可适量吃些快速释放的碳水化合物，如果果汁、饼干等，及时补充葡萄糖，以提高血糖水平。

中医治疗方法：中医认为血糖不稳可能与气血失调、脏腑功能失调有关。中医治疗常采用中药调理和针灸疗法，调理脾胃、清热燥湿、活血化痰等。饮食方面，中医强调均衡饮食，少食多餐，避免生冷、辛辣、油腻食物，多富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等。

综上，血糖不稳定在很大程度上取决于我们的生活习惯和饮食结构。预防血糖不稳的关键是保持良好的生活方式和饮食习惯。适度的运动、规律的作息、合理的饮食搭配是预防血糖不稳的重要措施。同时，定期体检，及时发现和处理潜在的疾病因素也是非常重要的。对于治疗血糖不稳，西医和中医可综合运用，根据个人情况选择合适的治疗方法，以维持血糖平稳状态，保障身体健康。希望大家能够重视血糖调节，远离血糖不稳的困扰，保持健康的生活状态。

（合肥市第三人民医院全科医学科 魏娟娟）

（健脾益气）、合谷（调通气血）每日15分钟，能升高血清神经生长因子(NGF)水平；从指尖向心性按摩配合花椒油揉搓，既能缓解麻木又能预防肌肉萎缩。内服中药强调分期论治：化疗期间以四物汤养血活血，间歇期改用八珍汤气血双补，合现代提纯的黄芪多糖胶囊，可促进神经轴突再生速度达1.2倍。

中西医结合治疗能实现“1+1>2”的效果。在化疗后72小时关闭窗口期，西医钙镁输液可快速稳定神经细胞膜，同步进行40℃艾草熏洗能加速药物代谢物排出；长期管理中，甲钴胺与α-硫辛酸搭配八珍汤内服，可同步修复神经结构与改善全身气血状态。典型案例中，一名乳腺癌患者使用多西他赛后出现重度手脚麻木，夜间疼痛评分达7分(满分10分)，经度洛西汀口服+黄芪桂枝汤熏洗+足三里电针治疗，2周后疼痛降至3分，化疗周期得以顺利完成。这种整合方案需肿瘤科与中医科紧密协作，根据患者药物类型、症状特点及体质差异动态调整。

生活细节管理是巩固疗效的关键。日常防护需“全副武装”：冬季外出佩戴加绒手套/袜子，避免接触冷金属物体；

居家老年病人的个性化用药计划

随着社会的进步和医疗水平的提升，老年人群体的健康状况要得到更多关注。许多老年人由于身体机能的逐渐下降，常常需要长期服用药物来管理慢性疾病或缓解症状，由于年龄的增长，老年人的身体对药物的反应可能发生变化，因此，合理制定个性化的用药计划显得尤为重要。一个好的用药计划能提高治疗效果，减少药物不良反应的发生，从而提高老年人的生活质量。

1. 注意服药方法。老年人在服药时要格外注意服药的时机和方式。很多药物对服用时间有严格要求，若不按规定服用，可能会影响药效。比如，有些药物需要空腹服用才能更好地被身体吸收，而有些药物则必须在饭后服用，以减少对胃的刺激。因此，老年人在服药时，一定要仔细阅读药品说明书，遵循医生的建议，确保药物能够充分发挥效果。服药时，要特别注意服药的方式。老年人由于牙齿不齐、吞咽困难等问题，可能难以吞下药片或胶囊。如果药物是硬性剂型，可以考虑将药片切成小块或研成粉末，与食物混合后服用，当然，前提是药品说明书允许这样做。如果药物说明书中没有明确要求，要咨询医生或药师，避免误用。

2. 妥善保管药物。药物的存放条件对其效果和安全性有很大影响。首先，药物应存放在阴凉、干燥、通风的地方，避免阳光直射和高温环境，因为温度过高或过低都可能影响药物的效能。其次，药品要远离儿童，以免误服。此外，定期清理过期药物也非常重要。许多老年人可能会因为记忆力衰退而忘记清理掉已经过期的药物，家属需要定期检查药品的有效期，并及时丢弃过期药物。

3. 选择合适的剂型。随着年龄的增长，老年人的消化系统、口腔及吞咽功能可能会出现不同程度的衰退，因此是一些患有中风、老年痴呆或其他慢性病的老人，更容易出现吞咽障碍。因此，选择适合老年人服用的药物剂型就显得尤为重要。目前市场上有多种药物剂型可以选择，除了传统的药片、胶囊外，还有液体剂型、口嚼片、口服颗粒等多种形式，方便老年人服用。液体药物通常比固体药物更易吞咽，且药效吸收较快，因此适合有吞咽困难的老年人。而口嚼片则适合那些能够咀嚼的老人，既能保证药物的吸收，又能减少服药的难度。

4. 避免重复用药。随着老年人健康问题的增多，他们往往需要服用多种药物来治疗不同的疾病。由于不同药物的成分可能相同，老年人在服用不同药物时，可能会出现重复用药的情况。为了避免这一问题，家属要帮助老年人整理药品，确保每一种药物的使用都是必须的。尤其是对于长期使用药物的，要定期与医生沟通，确认是否有重复用药的情况。如果老年人正在服用多种药物，家属可以帮助其建立药物管理表，记录每一种药物的名称、服用时间、剂量等信息，避免出现服用重复药物的情况。

5. 慎用保健品。老年人大多迷恋保健品。但是，保健品并不是药物，不能代替正规的治疗。如果老年人擅自服用保健品来代替治疗药物，可能会导致病情恶化。因此，在老年人服用保健品

时，家属需要帮助其辨别，避免误用保健品。如果老年人有服用保健品的需求，家属应与医生沟通，确保所服用的保健品不会与治疗药物发生不良反应。并且，要注意不要过量服用保健品，因为过量服用某些保健品也可能对身体产生负面影响。

6. 关注心理因素。许多老年人可能面临孤独、焦虑、抑郁等心理问题，这些问题往往会影响他们对药物的依从性。有些老年人可能因情绪问题导致过度用药或滥用药物，甚至会忽略医生的嘱托，随意停药或更改剂量。因此，家属在关心老年人身体健康的同时，还要特别关注他们的心理状态。如果发现老年人情绪不稳定或出现焦虑、抑郁等情绪问题，应及时与医生沟通，寻求专业帮助。同时，家属的陪伴和关爱也是老年人保持良好心理状态的关键，适当的关怀和支持能够帮助老年人更好地管理自己的健康。

总而言之，为居家老年病人制定个性化的用药计划是一项系统的工作，涉及到多方面的因素，包括老年人的健康状况、药物的选择、用药的方式、家属的支持等。只有综合考虑这些因素，才能制定出一个科学合理的用药计划，帮助老年人更好地管理健康，减少不必要的医疗风险，提高生活质量。

随着老龄化社会的到来，老年人群体的健康问题将成为社会关注的重点。在这个过程中，个性化的用药计划将起到举足轻重的作用。我们每个人都应该更加重视老年人的用药安全和管理，为他们的晚年生活提供更多的关爱和保障。

（六安市中医院老年医学科 史秀娟）

痔疮，是一种频发的肛肠健康问题，其主要症状包括肛门区域的疼痛、瘙痒感、出血以及肿物脱出等。此病症多源于久坐不动、便秘困扰、饮食习惯不佳及妊娠等诱因。从类型上划分，痔疮可被分为内痔、外痔及混合痔三种形态。

一、症状识别与判断
(1)内痔：常见症状包括无痛性便血、肛门坠胀感，严重时可能脱出肛门外。(2)外痔：主要表现为肛门部疼痛、肿块，尤其在排便或坐立时加剧。(3)混合痔：兼具内痔和外痔的症状。

二、痔疮的预防
(1)生活习惯调整。定期进行体育锻炼，避免长时间久坐或久站。定期进行提肛练习，增强盆底肌肉力量。保持规律排便，避免用力过猛或长时间排便。不要忽视便秘问题，及时采取措施缓解。肥胖者应积极减肥，以减轻肛门周围压力。注意卫生，避免长时间重体力劳动。

(2)饮食调理与禁忌。多吃高纤维食物如蔬菜、水果、全麦面包等，以促进肠道蠕动，预防便秘。多喝水，保持充足的水分摄入，软化粪便，便于排出。避免刺激性食物如辛辣、油腻、酒精等，这些食物可能加重痔疮症状。

(3)日常清洁与护理。保持肛门清洁，便后用温水清洗肛门，避免使用刺激性强的清洁剂。正确使用坐垫，避免直接坐在硬物上，可使用软垫减轻肛门压力。勤换内裤，保持内裤清洁干燥，减少细菌滋生。

痔疮的治疗手段涵盖药物治

疗、外科手术及其他多种方法。对于轻度痔疮患者，药物治疗是首选，通过外用栓剂、膏剂等来减轻症状。针对重度痔疮，例如内痔脱出或外痔引起的剧烈疼痛，则可能需要采取手术治疗。此外，根据个人情况，患者还可以选择坐浴、激光治疗等其他治疗方法。在治疗期间，患者应当维持清淡的饮食，避免久坐久站，保持肛门部位的清洁卫生。同时，严格遵守医生的治疗建议，并定期回医院复查，以确保治疗效果。

四、痔疮术后护理
痔疮手术后的恢复阶段，细致的护理工作是不可或缺的。患者要确保肛门区域保持清洁，排便后应用温水进行清洗；同时，要适当进行身体活动；饮食宜清淡，多摄入蔬菜和水果，避免食用辛辣或刺激性强的食物；注意休息，严格按照医生的指示使用药物，并定期前往医院进行复查。一旦发现任何异常情况，应立即就医。

在日常生活中，应保持肛门部位的清洁卫生，排便后宜用温水轻柔清洁，并避免使用具有刺激性的清洁产品。选择穿着柔软且透气性好的内裤，并勤予更换清洗。此外，建立规律的排便习惯，如定时排便，同时尽量减少长时间坐着或站立不动的行为。

五、心理护理
痔疮患者往往因病情而遭受心理困扰，如焦虑和抑郁，这使得心理护理显得尤为重要。医疗

洗碗洗衣时使用橡胶手套，水温控制在38℃–40℃；皮肤护理可每日涂抹含尿素的护手霜预防皸裂，指缘处用碘伏消毒后涂抹凡士林防止感染。饮食需兼顾营养与药食同源：早餐推荐燕麦粥配核桃仁(富含α-亚麻酸修复神经)，午餐多食菠菜猪肝(补充维生素B12)，下午茶来一杯蓝莓酸奶(抗氧化)；严格忌口生鱼片、冰淇淋等生冷食物，以及辣椒、酒精等加重炎症的刺激性食品。特别提醒患者避免三大误区：一是自行拔罐放血，可能引发血小板减少者出血不止；二是迷信“以毒攻毒”过量服用蜈蚣、全蝎等毒性药材，反而损伤肝肾功能；三是误用红外线理疗仪热敷奥沙利铂导致的手足麻木，可能诱发严重过敏反应。

面对化疗期手足麻木，患者不必被动忍受。通过早期识别症状、定期使用神经毒性评分量表自我监测，并在肿瘤科医生指导下，结合营养神经药物、中医熏洗及科学护理，多数症状可获得显著缓解。更重要的是，治疗期间保持积极心态——练习深呼吸放松训练、参与患者互助小组分享经验，都能提升治疗信心。

（庐江县中医院 陈曼曼）

当急性胰腺炎患者从剧烈的腹痛中缓过神来，最常听到的医嘱便是“先禁食，让胰腺休息”。然而，许多患者误将这句话理解为“饿得越久越好”，甚至出院后仍赖顿清汤寡水，结果不仅面黄肌瘦、免疫力低下，还因营养不良导致胰腺修复缓慢，埋下复发隐患。这种极端做法背后，隐藏着对疾病认知的致命误区——胰腺需要的是科学“减负”，而非一味“罢工”。

急性胰腺炎的发作如同胰腺上演的“自我消化”惨剧：本该流向肠道的消化酶提前激活，将胰脏自身当作食物分解，引发剧烈炎症。在疾病急性期，医生要求患者禁食2–3天，本质是按下胰腺分泌酶的“暂停键”，如同给着火现场切断电源。但若将这种紧急处置延续到康复期，就会走向另一个极端。长期禁食会导致肠道黏膜萎缩、菌群失衡，反而削弱胰腺的恢复能力。因此康复期的饮食管理必须精准拿捏“饿”与“补”的平衡。

第一大禁忌——高脂饮食，堪称胰腺康复路上的“隐形炸弹”。曾有患者出院后自例恢复良好，一顿红烧肉下肚便腹痛卷土重来，化验单上血淀粉酶数值飙升至正常值的5倍。这是因为油脂会刺激胆囊收缩素分泌，迫使胰腺加倍生产脂肪酶。而受损的胰脏如同超负荷运转的旧机器，稍有不慎就会再次“宕机”。更危险的是，约40%的急性胰腺炎与高脂血症直接相关，油腻食物可能让血液变成“乳糜血”，形成恶性循环。聪明的选择是替换食材：用蒸鲈鱼替代红烧肉，以脱脂牛奶代替全脂奶，把每日脂肪摄入量严格控制在30克以内，相当于5个核桃仁的重量。

第二大禁忌暴饮暴食，则是现代人最易踩中的“过劳陷阱”。一位年轻患者因康复期参加婚宴，连续进食两小时后突发呕吐，CT显示胰周渗出液增多——他的胰腺在盛宴中再次“罢工”。研究表明，单次进食量超过500克(约两碗米饭加一份荤菜)会使胰腺分泌量骤增3倍以上。康复期的胰脏就像初愈的伤员，需要“少食多餐”的温和训练：将一日三餐拆分成5–6顿，每餐分量不超过一个拳头大小。例如早餐喝半碗小米粥配蒸蛋羹，三小时后再吃半个煮苹果，既能持续供能，又避免胰液分泌过山车式的波动。

第三大禁忌常被急于恢复正常生活的患者忽视——过早摄入刺激性食物。38岁的张先生刚结束流质饮食，便迫不及待地约朋友吃麻辣火锅，结果当晚因剧烈腹痛再次入院。辛辣调料中的辣椒素、酒精中的乙醇，都会像火柴般重新点燃胰腺的炎症反应。康复饮食应遵循“阶梯式重启”原则：前两周以无油米汤、藕粉为主，第三周尝试清水煮挂面拌少许盐，一个月后经医生评估方可少量进食嫩叶菜。需特别警惕的是，酒精对胰腺的毒性具有累积效应，即便症状消失，也应严格戒酒至少3个月。

科学的康复饮食离不开“三要”原则：循序渐进地增加食物种类，像给婴儿添加辅食般谨慎；确保每餐包含优质蛋白(如去皮鸡肉、豆腐)和易吸收的碳水化合物(如软米饭、土豆泥)；定期检测血脂血糖，及时调整饮食方案。当患者疑惑“喝鸡汤是否安全”时，要明白汤中溶解的脂肪和嘌呤反而有害，不如改喝撇去浮油的冬瓜汤；当纠结“吃素是否更保险”时，需知道缺乏蛋白质会延缓组织修复，适量摄入低脂乳制品才是正解。

在急性胰腺炎康复期，患者常陷入饮食选择的困惑：“能不能喝鸡汤、骨头汤补充营养？”实际上，这类肉汤看似滋补，却隐藏风险——长时间熬煮使脂肪和嘌呤大量溶解，一碗鸡汤的脂肪含量可能高达10克，相当于半勺食用油，可能刺激胰液分泌。建议康复初期选择撇去浮油的蔬菜汤或冬瓜汤，既能补充水分又避免负担。

另一个常见误区是“吃素更安全”，但纯素食可能导致蛋白质摄入不足，反而延缓胰腺修复。正确做法是在医生指导下搭配低脂乳制品(如脱脂牛奶)和易消化的植物蛋白(如嫩豆腐)，确保每日蛋白质摄入不低于50克。

对于“多久能恢复正常饮食”，答案因人而异：年轻患者若血脂、淀粉酶指标稳定，可在3个月后续试少量低脂饮食；而合并糖尿病或高脂血症的患者，需延长至6个月甚至更久。

饮食管理从来不是简单的“吃或不吃”，对于急性胰腺炎患者而言，掌握“控脂肪、控总量、控制酸”三大禁忌，如同为脆弱胰腺筑起保护屏障。细嚼慢咽是对胰腺的温柔呵护，暴饮暴食则是无声的伤害。在与疾病博弈的过程中，科学饮食策略永远是预防复发的第一道防线。

（六安市人民医院西院区急诊外科 陈会）

脑出血的科学预防

脑出血是一种非常严重的疾病，通常表现为突发性的头痛、呕吐、偏瘫等症状。若不及时治疗，会对生命造成严重威胁。随着现代社会生活节奏的加快和压力的增大，脑出血的发病率逐年上升，已成为威胁人们健康的重要疾病之一。然而，很多人并不了解脑出血的发生原因，也不清楚如何有效预防。其实，预防脑出血并不难，关键在于日常的生活习惯和健康管理。如果能够从生活中做起，改善不良的习惯，加强健康管理，就能大大降低脑出血的风险。

脑出血是一种突发性疾病，发生时通常伴随着大脑血管的破裂，导致脑部出血。引起脑出血的原因较为复杂，常见的高血压、动脉硬化、脑血管畸形等问题。而其中，高血压是最常见的诱因。当血压长期处于高水平时，会使血管的壁变薄、变弱，甚至出现破裂现象，导致脑部出血。动脉硬化则是血管内壁逐渐变厚、变硬，血流不畅，血管破裂的风险也随之增加。

那么，生活习惯如何影响脑出血的呢？

1. 高盐饮食。盐分摄入过多会导致血压升高，进而增加脑出血的风险。我们每天需要摄入一定量的盐，但过量的盐分会让血液中的钠浓度升高，导致血压升高。长期高血压会加速动脉硬化的进程，使得血管壁变脆，增加脑出血的风险。为了降低这一风险，建议每日摄入的盐分不超过6克，尽量减少加工食品和快餐的摄入，这些食品通常含盐量较高。

2. 缺乏运动。现代人由于工作压力大，很多人没有足够的时间进行体育锻炼。缺乏运动会导致血液循环不畅，增加脑出血的风险。每天进行适量的运动，有助于保持血压稳定，增强心血管健康，减少脑血管破裂的风险。建议每周至少进行150分钟的中等强度运动，像是快走、游泳、骑行等，都是非常不错的选择。

3. 吸烟与饮酒。烟草中的尼古丁和酒精中的乙醇，都会对血管造成伤害。吸烟会导致血管收缩、血液粘稠，增加血栓形成的风险。酒精则会使血压升高，长期酗酒会使动脉硬化加剧，增加脑出血的风险。为了健康，最好戒烟限酒，或是尽量减少烟酒摄入。

4. 熬夜与压力。如今很多人由于工作或者生活的压力，常常熬夜加班，这会打乱正常的生物钟，影响身体的各项机能。长期熬夜不仅容易引发高血压，还会加重精神压力，进而影响心脏和脑血管的健康。研究表明，睡眠不足与高血压的发生密切相关，而高血压又是脑出血的主要诱因。因此，保持良好的作息习惯，避免熬夜，保证每天7到8小时的睡眠是非常重要的。

如何有效预防脑出血？

1. 控制血压。控制血压是预防脑出血的首要任务。如果有高血压的人群，应定期监测血压，遵医嘱合理用药，保持血压在正常范围内。若血压过高，要使用药物进行降压治疗，并结合健康饮食和运动来进一步降压，尽量避免过度劳累和精神紧张，保持良好的心理状态。

2. 均衡饮食。均衡的饮食能有效控制血压，预防脑出血。应多摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷类食物，这些食物能预防动脉硬化。尽量减少动物脂肪和高胆固醇食物的摄入，选择植物油、鱼油等对心脑血管有益的食物。适量补充钾、钙、镁等矿物质，也有助于维持血压稳定。

3. 适量运动。适当的运动能增强心肺功能，减少血液粘稠度，防止血栓形成。每天应进行30分钟至1小时的中等强度运动，如步行、慢跑、游泳等，降低高血压的风险，增强血管弹性，减少脑血管破裂的可能性。

4. 避免过度紧张和情绪波动。长期的压力和情绪波动也会影响血压，增加脑出血的风险。因此，要学会调整情绪，保持乐观心态，减少心理压力，预防脑出血。选择自己喜欢的方式放松身心，保持良好的心理状态。

5. 定期体检。定期的健康检查非常重要，特别是对于高危人群，如中老年人、高血压患者等。应定期进行体检，尽早发现潜在的健康问题，如高血压、糖尿病、动脉硬化等，及时采取措施，避免疾病的一步发展。

6. 戒烟限酒。吸烟和饮酒都是脑出血的诱因，因此戒烟限酒是保护血管健康的重要措施。尽量避免接触烟草和酒精，保持良好的生活习惯。若有吸烟和酗酒习惯，应逐渐减少，并寻求专业的帮助来戒除烟酒。

7. 改善睡眠。保持规律的作息时间，避免熬夜，尽量保证每天有7至8小时的高质量睡眠。良好的睡眠能够帮助身体恢复，提高免疫力，调节血压，减少脑出血的风险。

总而言之，脑出血的预防并不是一朝一夕的事，而是一个长期坚持的过程。要重点控制血压、保持健康的饮食和生活习惯，同时，进行适量的运动、戒烟限酒，降低脑出血的发生率。在日常生活中，只要树立健康管理的观念，从细节入手，就能大大降低脑出血的风险，保护我们的脑部健康，享受更加美好的生活。

（六安市中医院神经外科二病区 曾思静）



卫生
科普天地

本栏责任编辑:宋金婷
E-mail:784542876@qq.com