

中医针灸助力中风康复

中风通常表现为突然言语不清、一侧手脚不听使唤，甚至瘫倒在地。在我国，中风的发病率、致残率和死亡率均处于较高水平。尽管随着临床诊疗技术的不断进步，众多患者的生命得以成功挽救，但半身不遂、言语障碍等后遗症，仍给患者的康复之路增添了诸多艰辛。

中风后身体会发生什么？

从现代医学角度来看，中风是指脑血管突然破裂或阻塞，导致脑组织缺血、缺氧而受损。受损脑区无法正常指挥身体，从而会出现各种功能障碍。中医理论中，中风的病机为气血逆乱、风火痰瘀阻络，导致“窍闭神匿，神不导气”。简单来说，就是身体内部的平衡被打破，邪气阻塞了气血运行通道，导致心神无法指挥肢体活动。

针灸在中风康复道路中的作用

一、疏通经络、重启信号通路
中医认为“经脉所过，主治所及”。针灸通过针刺特定的穴位，比如肩髃穴、曲池穴、合谷穴、环跳穴、足三里穴、

阳陵泉穴等，能够疏通被阻滞的经络，促进气血运行。肩髃穴、曲池穴和合谷穴针刺法能够疏通手阳明大肠经，恢复手臂功能；环跳穴、足三里穴、阳陵泉穴可恢复腿部力量。这就像一条因为山体滑坡而发生中断的公路，针灸可以慢慢地清除路障，帮助恢复交通。

二、醒脑开窍，激发神经重塑

针灸治疗中风的精髓与现代医学的神经可塑性不谋而合。通过刺激头部的百会穴、四神聪穴位等，可直接提振被瘀阻的“清阳之气”，促进脑部血液循环，为缺血缺氧的脑组织输送养分，最大程度地保护神经元。颈后的风池穴作为入脑的重要门户，刺激该穴位具有开窍通络的作用。现代研究发现：针灸传导入脑后能够激发大脑的自我修复能力，激活内源性神经生长因子，为神经修复提供营养；并且可调节健康脑区的功能，重塑新的神经连接网络，接管受损区域的功能，实现信号的有效传递。

三、调节肌肉，改善运动功能

中风后，肌肉状态处于两极分化状态。一部分肌肉由于过度紧张而痉挛，另一部分肌肉由于松弛过度而弛缓，针灸可对肌肉发挥双向调节作用。首先，通过针刺痉挛肌肉的拮抗肌群穴位和特定的“解痉穴”，可抑制脊髓反射的异常亢进，让紧绷的肌肉放松下来；对于无力的肌群，针刺相关穴位配合提插捻转的手法，相当于对肌肉进行一次深层的刺激，有效提高肌肉的收缩能力，改善神经募集。只有肌肉的张力恢复正常，后续的物理治疗才可以安全、高效地进行，针灸可为此扫清障碍，奠定基础。

四、对症治实，实现个性化调理

除了宏观调节，针灸更擅长对中风后遗症进行定点清除：1.口眼歪斜：选择地仓透颊车、迎香穴、四白穴、翳风穴等面部穴位，疏通面部气血运行，改善面部肌肉的营养与控制，纠正口眼歪斜情况。2.言语不清：针刺颈前的廉泉穴、

点刺舌下金津穴、玉液穴，能够刺激舌咽部位的相关肌肉与神经，改善舌体灵活度和发声功能。3.吞咽困难：该症状与言语障碍的病机相似，可刺激廉泉穴、风池穴、翳风穴等，增强咽部肌群的感觉和运动功能，减少呛咳风险，保证进食安全。4.其他问题：中风后常见的肩痛、手肿、便秘、情绪抑郁等问题，针灸也有相应的穴位配伍进行有效干预。

中风康复阶段何时引入针灸？

针灸在中风康复阶段的介入时机非常重要：1.急性期：病情稳定后，即可在严密监护下开始针灸。以醒脑开窍为主，具有保护脑组织的作用。2.恢复期：发病后6个月内，是功能恢复的黄金期。此阶段采用针灸结合现代康复训练，能够最大程度的改善运动、感觉和言语功能。3.后遗症期：即使超过1年，针灸依然可以发挥疗效。可缓解中风、疼痛、麻木等后遗症，同时可预防脑梗复发。

中风康复周期虽漫长，但现代临床中不仅有先进医疗技术的保障，更有着针灸这历经千年的中医智慧辅助。将现代康复治疗与传统中医疗法相结合，有效促进了中风患者机体功能康复，由此可见，中医针灸技术在中风康复阶段有着重要应用价值。
(安庆市中医医院康复科 黄木林)

针对步态不稳或是下肢力量差的老年人，正确使用辅助器具可提升行走安全性。根据老年人的身高及身体状况，选择高度适宜的拐杖、助行器等辅助器具，并确保使用过程中保持规范姿势。护理人员需指导老年人熟练掌握辅助器具的正确使用方法，避免因使用不当而增加跌倒风险。

加强心理支持与行为引导

老年人在经历跌倒后易产生害怕心理，过度限制日常活动会引起身体功能退化。通过科学的健康宣教与心理支持，引导老年人建立正确的心态的良性运转。家庭成员应给予耐心陪伴与支持，避免简单地限制老年人的日常活动。

家庭与社会支持的协同作用

预防跌倒不仅是个人责任，更需要家庭与社会的共同参与。家属应关注与心理支持，引导老年人建立居家环境，提醒按规用药，并留意日常生活安全。社区卫生服务机构可通过健康讲座、上门评估等形式，普及防跌倒知识，提升老年人整体防护意识。

护理人员防跌倒中的专业角色

护理人员在老年健康管理工作中扮演重要角色。通过持续评估，针对性较强的指导及个体化干预，可以高效识别高风险老年人群并采取应对方法。日常生活当中需重视跌倒预防的健康教育，全面提高老年人的跌倒防范意识。通过预防跌倒纳入常规护理工作，有助于实现风险的早发现、早干预，从而有效降低跌倒发生率。

老年人跌倒受多种因素影响，预防工作需从身体功能、用药管理、居住环境、心理状态以及社会支持等多方面综合入手。通过完善科学评估与规范干预，可有效降低老年人跌倒风险，减轻伤害后果。创建以护理专业为支撑、家庭与社会共同参与的防护体系，是实现健康老龄化目标的关键路径。
(宁国市中医院内二科 李再红)

老年人如何预防跌倒？

重点随访与干预机制，将预防措施落到实处

改善身体功能可降低跌倒风险

身体维持良好功能是预防跌倒的关键基础。适量、有规律的运动可加强下肢肌肉力量，提升关节灵活性及平衡能力。老年人可按照自身情况选择步行、太极拳、简易力量训练等适宜运动。运动时避免过度劳累以及高风险动作。

合理摄取营养有助于维持机体功能

摄入充足的蛋白质、钙、维生素D等营养元素，可延缓肌肉力量衰减与骨量的流失，对降低骨折风险起到有效作用。患有骨质疏松症的老年人，应在医生的指导下做规范治疗。

规范用药减少不良影响

合理用药是预防跌倒的关键部分。老年人应定期开展用药评估，避免因多种药物联用引发不良反应。护理人员在开展健康宣教时，应重点强调遵医嘱服药的重要性，同时指导老年人留意服药后身体的异常变化，一旦出现头晕、乏力、视物模糊等症状，应立即就医，以便及时调整用药方案。对于夜间服用镇静类药物的老年人，应特别提醒其在起床活动时务必小心，必要时使用辅助器具以确保安全。

优化居家环境提升安全性

居住环境的安全性是预防跌倒的关键要点。居室内的地面要保持干燥、平整，避免使用不防滑的地毯，通道少放置杂物，保证老年人有宽敞的行走空间。卫生间、浴室等潮湿区域需铺设防滑垫和稳固的扶手，老年人夜间活动的主动通道需确保充足的照明。床铺高度应调整至适宜位置，便于老年人轻松完成上下床活动。这些简单有效的环境适老化改造，能显著降低居家跌倒的风险。

合理使用辅助器具

系统评估是制订有效预防措施的关键环节。在开展老年人健康管理过程中，护理人员应详细了解其既往跌倒史、行走能力、视力状况、用药情况及居家环境安全性。通过简单的步态测试、平衡功能检查及日常生活能力评估，可初步判定老年人的跌倒风险等级。对于存在高风险因素的老年人群，应建立基础作用。

血液透析是一种长期、规律的治疗手段

而真正的挑战不仅在于透析治疗本身，更在于日常生活中的自我管理。居家阶段的管理水平，直接影响到透析的效果和整个生活质量。科学的居家护理不是简单地罗列注意事项，而是一套以身体状况、生活习惯、风险控制为基础的稳定模式。掌握正确的护理方法，能让透析生活更加安全、有序，也更具有持续性。

建立规律生活节律，减少身体负担

血液透析患者生理上对环境及生活节律的变化比较敏感，生活作息的紊乱会导致血压波动、乏力加重、睡眠不好。居家期间应尽量保持固定的起床、用餐和睡眠时间，帮助身体建立稳定的生活节律。透析当天以及非透析日的作息规律不能太大，避免透析后长时间熬夜或白天补觉过长，导致昼夜节律被打破。午休时间要适当控制，以保证夜间有良好的睡眠质量。

科学管理体重变化，掌控水分安全边界

体重管理是居家护理的重要内容之一，每天定时测量体重，及时发现水分滞留的趋势。体重增长过快一般提示液体负荷增大，容易引起透析过程中出现的不适。每月体重增长不宜超过1公斤，居家期间要根据自身的状况合理安排饮水，将饮水合理分配在全天多个时段，避免在短时间内大量饮水。口渴时可漱口，含冰块或更换饮食口味的的方法来缓解。体重记录要长期保存，以便于观察变化的规律，给透析方案的调整提供可靠的依据。

重视饮食结构调整，支撑长期治疗需求

透析患者饮食管理要兼顾营养供给和代谢负荷，居家饮食应以结构合理、种类多样为原则。蛋白质的摄入要满足身体修复的需求，应选择优质蛋白来源(如鸡蛋、牛

血液透析患者居家健康管理

奶、瘦肉等)，并控制好每日总摄入量，以防止因蛋白质过量分解而产生过多的代谢废物。钠、钾、磷等元素的摄入要根据个体情况来控制，高盐饮食会引起水钠潴留，血压升高，高钾、高磷食物存在潜在风险。烹饪方式要清淡，减少加工食品的食用，逐渐形成适合自己口味的饮食习惯。长期坚持科学饮食有利于提高整体的耐受性。

关注血压和身体信号，及时调整生活安排

居家期间定时测量血压，可以了解循环系统的状况变化。测量的时间要固定，记录数值和伴随的症状，形成连续的观察。如果出现头晕、乏力、心悸或者异常的疲乏，可适当降低活动强度。透析患者对于环境温度变化也比较敏感，在寒冷或者炎热的气候下要注意保暖、防暑，避免对心血管系统造成刺激。对身体信号的敏锐观察，是预防突发情况的关键。

合理安排活动方式，维持身体功能状态

长期透析会使人体导致体能上的降低、肌肉力量的减退，因此居家期间要按照自身的状况来安排适量的活动。以节律稳定、负荷适中为活动方式，如散步、轻微拉伸等，有助于改善血液循环以及关节的灵活性。活动时间可以选择在精神状态较好时，不能在透析结束之后立刻开始。运动时要注意呼吸、心率的变化，一旦发现不适立即停止。长期坚持合适的活动安排，有利于延缓功能的衰退，提高日常生活自理能力。

维护居家环境安全，降低意外风险

居家环境对于透析患者的安危起着重要的作用。居室应该有良

揭开肠息肉是否会癌变的真相

如今，越来越多的人在体检时发现肠道有息肉，虽然肠息肉通常属于良性病变，但人们仍不免担忧它是否会癌变。那么，什么是肠息肉？肠息肉是否会癌变呢？该如何降低癌变风险呢？本文将从专业的角度为大家揭开关于肠息肉是否会癌变的真相。

什么是肠息肉？

肠息肉是肠道黏膜上皮细胞过度增生形成的隆起性病变，可单个或多个存在。其发病和多种因素有关，包括长期饮酒、家族遗传、长期腹泻、便秘以及膳食纤维摄入不足等。多数情况下，早期无明显症状，部分可出现便血、黏液便、腹痛、腹胀、排便习惯改变等，往往通过肠镜检查发现。

肠息肉与癌变的关系

很多人在发现肠息肉后会过度恐慌，认为必然会发生癌变，这其实是一个误区。肠息肉是否会癌变，主要取决于息肉的大小、类型、数量和形态等。

1. 息肉大小：一般来讲，息肉体积越大，发生癌变的风险越高。直径在1cm以内的息肉，癌变风险低；直径介于1~2cm的息肉(腺瘤性息肉)，癌变风险明显上升；直径超过2cm的息肉，癌变风险大幅度增加。
2. 病理类型：腺瘤性息肉是临床公认的癌前病变，具有极高的癌变风险，且随时间推移，癌变风险逐渐升高。比如，管状腺瘤的癌变风险约5%，体积超过2cm的息肉癌变风险增至10%至20%；绒毛状腺瘤的癌变风险高达30%~50%；混合型腺瘤的癌变风险介于两者之间。同时，家族性息肉也有较高的癌变风险，如家族性腺瘤性息肉，息肉数量可达数百个，40岁前癌变风险达100%。相较之下，增生性息肉、炎性息肉、幼年性息肉等良性息肉的癌变风险低，几乎可以忽略。
3. 数量和形态：息肉数量为单个的情况下，癌变风险相对较低；而息肉数量多时，癌变风险大幅提升，且可能更早发生癌变。和带蒂息肉相比，广基型肠息肉的癌变风险更高，因其与肠壁接触面积较大，容易在遭遇刺激后再次异常增生。

4. 其他：长期吸烟、饮酒，烟草中的致癌物质可经血液循环到达肠道，直接刺激肠黏膜，促进异常增生；酒精代

卧床患者科学预防深静脉血栓

在重症监护室多年的临床工作中，我们始终密切监测着患者的各项生命体征。其中，深静脉血栓因其发病隐匿、后果凶险，被我们视为重点防范的“沉默杀手”。对于因病、手术或创伤需长期卧床的患者而言，这是一种极易被忽视的并发症。本文将结合临床经验与大家聊聊如何有效识别并预防这一隐患。

什么是深静脉血栓？

我们身体中的血管如同遍布全身的河流。深静脉血栓是指血液在深静脉内不正常地凝块，形成血凝块，阻塞了血管。最常发生的部位是下肢，如果血栓仅仅停留在局部，会引起腿部肿胀、疼痛。但真正的危险在于血栓可能脱落，随血液“漂流”到肺部，堵塞肺动脉，造成肺栓塞。这是极其凶险的急症，患者会突然出现胸痛、呼吸困难，甚至可能瞬间致命。

为什么卧床患者是高危人群？人体在正常行走时，小腿肌肉有节律地收缩与舒张，形成“肌肉泵”，通过挤压深静脉，有效促进下肢血液回流。然而，当患者因病情需要长期卧床，下肢活动严重受限，这种关键的“肌肉泵”作用便会减弱甚至消失。

卧床患者血栓形成的三个因素：

1. 血流缓慢：长时间卧床不活动，下肢血液回流速度减慢，为血小板聚集创造了条件。
2. 血管壁损伤：手术、创伤、反复静脉穿刺等都可能损伤血管内皮。
3. 血液高凝状态：大手术、严重创伤、感染等疾病本身，使血液处于容易凝固的状态。

简单来说，长期卧床导致血流缓慢，如同静止的河流容易结冰，这正是血栓形成的关键诱因。

如何早期识别深静脉血栓？

约50%~80%的卧床患者在早期可能没有任何症状。但随着病情发展，可能会出现一些“蛛丝马迹”：
1. 腿部症状：(1)肿胀：一侧下肢突然不明原因肿胀，比健侧明显变粗。按压肿胀处可能出现凹陷。(2)疼痛：小腿或大腿深处有疼痛感，按压小腿肚时感到疼痛。被动将脚尖朝自己时，小腿后侧可能出现剧痛。
2. 皮肤改变：患肢皮肤颜色可能发红、发紫，局部温度比对侧略高。
3. 全身症状：少数患者可能出现低热、心跳加快。
4. 需要高度警惕的肺栓塞信号：不明原因的呼吸困难、胸痛、咯血、头晕、晕厥或突然死亡。如果患者突然出现这些情况，应立即呼叫急救。

如何科学预防深静脉血栓？

预防胜于治疗

遗失

遗失六安市银辉社会工作服务中心社会服务机构登记证书正本，统一社会信用代码：52341500MJA968297T，声明作废。
遗失李璇马鞍山师范高等专科学校初等教育专业毕业证书，编号：137601201306002180，声明作废。
遗失六安市叶集区国库集中支付中心在中国邮政储蓄银行股份有限公司六安市叶集支行开立的户开户可证，核准号：Z3760000149302，账号：934005010023150035，声明作废。

