

脑中风中医生活管理方法有哪些？

朱伯强

前海人寿广西医院中医康复科 520000

【中图分类号】R255

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-071-01

脑中风，也被称为中风或中风病，是一种常见的神经系统疾病，严重影响患者的生活质量。中医作为我国传统医学的重要组成部分，对于脑中风的治理有着独特的理论和方法。除了医疗治理外，日常中医生活治理也是非常重要的。下面将介绍脑中风患者在日常生活中的中医治理方法和注意事项。

1 饮食治理

高盐饮食会导致血压升高，增加脑中风的危险。患者应限制食盐的摄入量，每天不超过 6 克。蔬菜水果富含纤维、维生素和矿物质，有助于降低血压和改善血液循环。建议每天摄入 5 份以上的蔬菜水果。高血脂是脑中风的危险因素之一。患者应避免高脂肪、高胆固醇的食物，如油炸食品、动物内脏等。烟草和酒精对脑中风的治理和康复都有不良影响。患者应避免吸烟和饮酒，以减少脑中风的危险和促进康复。

2 运动治理

适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以促进血液循环，增强心肺功能，有助于降低血压和改善病情。建议每天进行 30 分钟到 1 小时的有氧运动。脑中风患者应避免剧烈运动，以免引起血压升高和心脏负荷过重。

3 作息治理

保持规律的作息时间，有助于调节生物钟，维持身体的平衡。建议每天保持固定的起床和睡觉时间。睡眠不足会导致身体疲劳，影响康复。建议每天保持 7~8 小时的充足睡眠。

4 情绪治理

保持积极乐观的心态，有助于减轻压力和焦虑，促进康复。可以通过参加兴趣爱好、与亲友交流等方式来保持良好的情绪状态。情绪波动会导致血压升高，增加脑中风的危险。患者应避免过度激动、愤怒等情绪，保持情绪的稳定。

5 环境治理

脑中风患者的行动能力可能受到影响，家居环境应保持安全，避免摔倒和其他意外伤害。可以采取安装扶手、防滑垫等措施，减少意外危险。保持室内外环境的舒适，避免过度寒冷或过度炎热的环境，以免影响患者的康复。

6 中医按摩和穴位按压

中医按摩可以促进血液循环，舒缓肌肉紧张，改善神经功能。患者可以学习一些简单的按摩手法，如头部、颈部、手臂等部位的按摩，以促进血液循环和神经恢复。穴位按压是

中医常用的治理方法之一。患者可以学习一些常用的穴位按压方法，如太阳穴、风池穴、合谷穴等，以缓解头痛、眩晕等症。

7 中医草药熏蒸

中医草药熏蒸可以通过吸入草药的挥发物，起到舒筋活络、祛湿化痰的作用。患者可以选择一些适合自己的中草药，如艾叶、薰衣草等，进行熏蒸治理。

8 中医养生治理

中医强调养生的重要性，通过治理身体的阴阳平衡，增强体质，提高抵抗力。患者可以根据自身情况，选择适合自己的养生方法，如食疗、气功、太极拳等，以增强身体的健康和康复能力。

9 定期测量血压和血糖

高血压和糖尿病是脑中风的常见危险因素，患者应定期测量血压和血糖，保持在正常范围内。如有异常，应及时就医调整治理方案。

10 避免过度劳累

脑中风患者的身体功能可能受到一定程度的损害，需要避免过度劳累，以免加重病情。患者应合理安排日常活动，避免长时间的剧烈运动或重体力劳动。

11 注意药物安全

脑中风患者常常需要长期服药，患者应按照医生的要求正确使用药物，并注意药物的副作用和相互作用。同时，患者应避免滥用药物，遵循医嘱，避免自行增减药量或停药。

12 定期复诊和随访

脑中风是一种慢性疾病，患者需要定期复诊和随访，以监测病情的变化和调整治理方案。患者应按照医生的要求，定期进行复诊和随访，及时沟通病情和调整治理计划。

以上是脑中风患者在日常生活中的中医生活治理方法和注意事项。患者应根据自身情况，结合医生的建议进行治理。通过合理的饮食、适量的运动、规律的作息、良好的情绪治理、安全舒适的环境以及定期复诊、药物安全、避免不良习惯等注意事项，可以提升脑中风患者的病情治理效果，促进康复。希望通过科学的中医生活治理，患者能够有效治理病情，提高生活质量。

(上接第 70 页)

分娩。因其它方法已经尝试且失败，此时胎儿窒息、产妇产宫破裂、出血及胎儿死亡等危险会大幅升高。

7. 耻骨联合切开术。做法：切开产妇产耻骨联合部位，随即胎儿前肩嵌顿消失，胎儿可进入骨盆并经阴道分娩。但这种方法一般不建议使用，只有其它方法都使用且失败后，迫不得已才能选择。

8. 锁骨切断法。做法：用剪刀或其它器材将胎儿锁骨折断，从上到下进行，避免损伤胎儿肺部。胎儿娩出后，对锁骨进

行固定，缝合软组织，能够自愈。但目前这种方法并不建议在胎儿存活的情况下使用，只用于肩难产死胎的分娩。

通常采用以上多种方法治理后，绝大多数胎儿都能娩出，所以胎儿锁骨切断法不主张使用，因为这种方法胎儿虽然容易娩出，但对胎儿带来的损伤太大，不建议使用。虽然对肩难产能够采用多种方法治理，但预防肩难产的发生才是关键，孕妇在孕期要适量锻炼、加强营养治理、控制体重，糖尿病孕妇要重视饮食与治理，减少巨大儿危险，才能最大程度的降低肩难产的发生。