

中风快速反应指南：牢记这几点，不再被错误观点所迷惑！

龚小航

大竹县人民医院神经内科 635100

[中图分类号] R743.3 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 09-075-01

中风就像一场不打招呼的暴风雨，总是让人措手不及。虽然我们不能控制天气，但我们可以提前准备好雨衣和雨伞。对于中风也是如此，掌握一些快速反应的知识，不仅能让我们应对时更为镇定，还能避免被一些流传已久的错误观点所迷惑。现在，让我们一起走进这个有趣而又重要的科普之旅。

关于中风的误解可谓是一本厚厚的“奇思妙想录”，比如有人认为可以通过观察看看病情是否会自己好转，但中风可不是什么小感冒，指望它会自己消退可能是一种奢望。而真正的处理之道是立刻求助专业的医疗帮助。如果这种情况下“等一等、看一看”，有时可能会错失重要的治疗窗口期。为了不把宝贵的时间浪费在等待中，行动起来是一个明智的选择。

有些人可能会想靠“家庭疗法”来处理突发的中风，比如喝一些特殊的饮品或使用家中某种偏方。然而，中风的复杂性远非某种简单的自制方法可以解决。当脑血管出现问题时，还是交给专业的医生来进行处理才是妥当的。此时的任务是尽快送医，而不是研究厨房里的那些瓶瓶罐罐。

说到中风，还有一个广为流传的误解是认为中风只发生在老年人身上。尽管风险随着年龄的增长确实增加，但中风并非银发族的专属烦恼。高血压、糖尿病、高胆固醇等都可能是导致较年轻人群中风的风险因素。因此，无论年纪几何，大家都不妨对这些潜在的健康隐患多加关注，同时也不应忽视任何一个可能的症状。

大家都可能听说过“时间就是大脑”这个说法。对中风来说，时间确实非常宝贵。当怀疑自己或家人可能中风时，快速反应是首要任务。中风的症状可能包括突发的面部、手臂或腿部麻木，特别是如果症状发生在身体的一侧。同样，突然的困惑、言语不清或理解困难，也可能是不容忽视的预警信号。此外，眼睛的突然视力减退、视物模糊，以及无法解释的行走困难、眩晕或失去平衡，也是中风的常见表现。记住这些征兆，及时拨打急救电话，可以为获得医疗帮助赢得宝贵的时间。

很多人误以为中风只与心脏问题有关。但事实上，中风主要涉及脑部血流异常，尽管心脏健康和中风风险有联系，但两者并非完全一致。因此，关注全身的血管健康，包括控制高血糖、高血压、高胆固醇等因素，对于预防中风非常重要。

还有一种误解是认为症状消失就意味着不需要担心。即便症状短暂，所谓的“小中风”可能预示着更严重的中风风险。它是一种警告，提示需要立即采取行动和咨询医生，以防止更大的健康事件发生。

此外，人们有时认为中风后无法恢复正常生活，从而失去信心。尽管中风可能导致不同程度的功能障碍，但通过及时医疗和康复练习，许多人可以逐渐恢复部分甚至大部分功能。关键在于不给误解和恐惧留下空间，积极寻求专业指导和支持，保持积极的心态，探索并发挥自身的康复潜力。通过科学和理性的态度处理中风及其相关风险，可以为健康生活构建更牢固的基础。

当家中有人不幸发生中风，家属也不必过于慌乱，反而应成为冷静高效的“指挥官”。迅速评估情况，确保患者的安全是最重要的，应避免让其单独行动，以防跌倒或者其他二次伤害。当然，在等候救护的时候，与其坐立不安，不如做一些准备工作，比如收集患者的病史资料，准备好药物信息，这些都将有助于医生在第一时间获得有效信息，进行正确的诊断和治疗。

在这个过程中，保持一个平和乐观的心态，可以让事情变得稍微简单些。毕竟，过度的紧张不仅帮不上忙，反而可能会让情况更糟。试着用幽默化解些许焦虑，或许能让整个情况更宜人些。可以想象一下，好比在面对一场紧张的足球比赛时，偶尔的笑声和互信能够让队伍更有凝聚力。

通过正确的知识和反应，您可以面对中风做好及时应对。在这场与时间的赛跑中，您将不再是茫然无措的旁观者，而是一名沉着应对的坚强支持者。希望这样的指南能成为您日常健康知识储备中的一部分，为您和您的家人带来更多的安全感。

(上接第 74 页)

女性从孕妈妈荣升为新手妈妈后的第一个月，需要进行休息，也就是我们常说的坐月子。在坐月子期间，不能洗澡、不能洗头是自古传下来的习惯，但要在长达 40 天时间内无法对自己进行个人卫生清理，对很多女性来说无疑是件十分痛苦且无法忍受的事情。其实站在科学的角度讲，新手妈妈在坐月子期间是可以根据个人的身体情况利用热水进行身体擦拭的，同时，也是可以利用姜水在月子期间洗一两次头。通过这些清理手段，可以使产妇的身体保持清爽干净，从而保持心理上的愉悦，有助于新手妈妈的产后恢复。

3.2 注意伤口清理

关于伤口清理方面，无论是顺产还是剖宫产的新妈妈都会有伤口。在进行伤口清理时，如还在医院，就需要注意每天两次由护士用高锰酸钾进行冲洗。如出院后，也要注意每天用烧开的水晾温对伤口进行两次冲洗。在用温水对伤口进行冲洗的时候要重点注意一定要用烧开的水，将烧开的水放晾温。

3.3 注意保暖和避寒

孕妇在生产后要保暖和避寒引起重视，新妈妈因为生产时伤了元气，比起一般人会更容易觉得冷，而秋冬季的溫度比较低，在秋冬季生宝宝的亲妈妈一定要注意多穿衣服，尤其是室内外温差大的时候，开门关门都需要时刻注意，要避免寒气进入新妈妈体内，从而防止各种疾病的发生。