

# 脑卒中的中医防治

□周国锐

目前,脑卒中已经成为威胁人类健康的重要问题。脑卒中,即中医的中风,可分为缺血性中风(脑梗死)和出血性中风(脑出血)两大类,常见于中老年人,尤其是有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、吸烟、酗酒、肥胖及缺乏运动的中老年人。

患者一旦发生中风,脑部损害就不可避免,严重者可导致残疾,甚至死亡。尽早识别中风先兆、掌握急救知识,可以把伤害降至最低。

中医在预防和治疗脑卒中方面有着悠久的历史和丰富的经验。

**中风的中医概述**  
中风是由阴阳失调、气血逆

乱,上犯于脑窍导致的。其主要临床表现有突然昏倒、不省人事、半身不遂、口舌歪斜、言语不利、偏身麻木等。

**中医对中风病因病机的认识**  
中医认为,阴阳失调、气血瘀滞、痰湿阻络、脾虚生湿等会导致中风。

阴阳失调意味着机体内部的整体协调能力出现问题,使气血运行受阻。气血瘀滞可能导致血管的堵塞,痰湿阻络则影响血管的通畅,脾虚生湿则会产生痰湿,进而影响血管的健康。

**中医预防中风的方**  
调节饮食 适量摄入新鲜的蔬菜、水果,避免食用过油、过咸的

食物,减少摄入反式脂肪酸含量高的食物和糖分过多的食物,注意营养均衡。

**调畅情志** 保持心情舒畅,避免情绪波动,培养积极乐观的心态。

**适度运动** 根据个人情况,进行适度的体育锻炼,如慢跑、散步、打羽毛球、打太极拳等,增强心肺功能,促进血液循环。

**防范外邪侵袭** 避免受凉感冒,以免感染导致的疾病对脑血管造成损害。

**保持良好的生活习惯** 避免熬夜和过度劳累,确保充足的睡眠,同时注意戒烟限酒,保持身心健康和精力充沛。

**中医治疗中风的方法**  
针灸等传统特色疗法 针刺、艾灸、拔罐、刮痧等传统中医疗法,可以改善局部血液循环,有效缓解中风的症状,促进神经的康复。

根据患者的症状,有针对性地局部推拿治疗,可调节经络气血运行,舒缓局部肌肉紧张,进而减轻相关症状,提高患者的生活质量。

**中药治疗** 根据患者的具体情况,四诊合参,辨证施治,通过服用益气活血、化痰通络、化痰通络等中药,达到调节体内环境、恢复阴阳调和状态、改善脑供血的目的。

中医养生保健功法 如练八

段锦、打太极拳等中医养生保健功法,有助于调整身体阴阳平衡,增强自身协调性,使人体在各方面达到最佳状态,降低中风的风险。

总之,中医在预防和治疗脑卒中方面具有独特的优势。坚持合理饮食、调畅情志、适度运动,保持良好的生活习惯等,可以有效降低脑卒中的患病风险。在治疗方面,中医采用针刺、艾灸、拔罐、刮痧、推拿和中药口服等方法,针对不同的症状,辨证施治,可达到治疗脑卒中的目的。当然,中西医结合治疗脑卒中可取得更好的效果,患者应在医生的指导下进行治疗。

(作者供职于河南省开封市中医院)

## 家庭支持对精神疾病患者康复的重要性

□姬克朋

在现代社会,精神卫生问题日益受到关注。精神疾病不仅影响患者的日常生活和工作,还对其家庭和社会关系产生深远影响。

精神疾病的类型多样,包括功能性精神障碍(如精神分裂症、偏执性精神病、双相情感障碍、躁狂症等,导致自知力严重受损和日常生活困难)、器质性精神病(由脑部明确病理改变引起,如脑外伤或内分泌疾病导致的精神障碍)、人格障碍(如偏执型、反社会型、冲动型、依赖型等,与个性与行为紊乱导致,可伴有幻想、妄想等症),精神发育迟滞,性心理障碍,以及药物等物质引起的精神障碍。

**情感慰藉与安全**  
精神疾病患者常常经历情绪

波动、焦虑和孤独感。家庭能够为患者提供不可替代的情感慰藉。患者家属的关心、理解和包容,能让患者感受到被接纳和重视,从而减轻心理负担。这种情感支持,可以帮助患者增强面对疾病的勇气和信心。

例如,当一位抑郁症患者陷入自我否定的情绪漩涡时,患者家属的鼓励和肯定如同一束光,照亮前行的道路。患者家属的陪伴和倾听,让患者不再感到孤立无援,而是有人愿意与他们共同面对困难。

**提高治疗依从性**  
精神疾病的治疗往往需要长期服药和心理干预,家庭支持在提高患者治疗依从性方面发挥着关键作用。患者家属的监督和提醒,能够确保患者按时服药,不随

意中断治疗。此外,患者家属的积极参与,还能帮助患者更好地配合医生治疗,提高治疗效果。

以精神分裂症为例,患者可能因为幻觉和妄想而拒绝服药。此时,患者家属的耐心解释和劝导,协助医生制订治疗计划,能够显著提高患者的服药依从性,减少病情复发。

**构建良好的康复环境**  
家庭环境对患者的康复非常重要。一个充满爱、理解和支持的家庭氛围,有助于患者恢复社会功能,重新融入社会。患者家属可以通过共同参与、日常交流等方式,营造积极向上的康复环境,促进患者心理状态的改善。

例如,患者家属可以鼓励患者参与家务劳动、外出散步或参

加社交活动,这些都有助于患者重建生活规律,增强社会适应能力。同时,患者家属的积极态度和行为,也能为患者树立榜样,激励他们努力康复。

**应对社会偏见与歧视**  
精神疾病患者常常面临社会偏见和歧视,这加剧了他们的心理负担。患者家属作为患者的坚强后盾,能够为他们提供必要的保护和支持,帮助他们应对外界的误解和排斥。

患者家属可以积极学习精神卫生知识,消除对精神疾病的误解和偏见。他们可以向亲朋好友普及精神疾病知识,共同营造包容和理解的社会氛围。这种积极的行动,不仅有助于患者减轻心理压力,还能推动社会对精神疾病患者的接纳和尊重。

**促进心理韧性发展**  
心理韧性是指个体在面对逆境时,能够积极适应并恢复的能力。家庭支持在促进精神疾病患者心理韧性发展方面具有重要意义。患者家属的鼓励和支持,能够激发患者的潜能,帮助患者学会应对困难和挑战的策略。

若双相情感障碍患者处于病情发展期,患者家属的耐心陪伴和积极引导,能够让患者逐渐学会调节情绪,增强心理韧性。这种能力的提升,不仅有助于患者更好地管理疾病,还能提高他们的生活质量和参与度。

随着精神卫生知识的普及和人们对精神疾病认识的提高,家庭支持已成为精神疾病患者康复道路上不可或缺的力量。  
(作者供职于河南省荣康医院)

## 尘肺病:被忽视的“沉默杀手”

□张荣青

现今,工业化进程不断加速,职业病问题日益凸显。其中,尘肺病作为一种典型的职业危害,正悄无声息地侵蚀着不少劳动者的健康。

《尘肺病治疗中国专家共识(2024年版)》的数据显示,我国职业病报告系统累计报告尘肺病患者91.5万例,约占所有职业病的90%,平均每例患者终生经济负担为207.5万元。

**尘肺病的定义**  
尘肺病是一种由于在职业活动中长期吸入生产性粉尘(如煤尘、矽尘、石棉尘等),并在肺内留

留而引起的以肺组织弥漫性纤维化(瘢痕)为主的全身性疾病。

**易感人群**  
从事矿山开采、隧道施工、金属冶炼、石材加工等行业的工人,以及长期接触粉尘的其他职业人群。

**尘肺病的临床表现**  
尘肺病的发展往往是一个缓慢而隐蔽的过程,初期可能无明显症状,或仅表现为轻微的咳嗽、咯痰、气短等,很容易被患者忽视。随着病情的加重,患者会出现持续性的呼吸困难、胸痛、乏力、体重下降等症状,严重时可能导致心

肺功能衰竭,甚至危及生命。尘肺病还常伴随肺结核、肺部感染等并发症,进一步加重病情。

**治疗要点**  
目前,尘肺病尚无特效治疗方法,主要采取综合治疗措施,包括药物治理、氧疗、肺灌洗、抗纤维化治疗等,以缓解症状、延缓病情进展。其中,全肺灌洗治疗可以帮助患者有效排出肺泡里残留的粉尘及大量的巨噬细胞,从而保护肺部,让肺部细胞不再受损。对于病情严重的患者,可能需要肺移植手术。此外,心理支持和社会关怀也是治疗尘肺病不

可或缺的一部分。

**尘肺病的影响**  
尘肺病对患者的身体健康产生严重影响,导致生活质量下降,甚至威胁生命。此外,由于患者需要长期治疗和护理,会给家庭和社会带来巨大的经济负担和负面影响。因此,预防和治疗尘肺病,对于保障劳动者健康、促进社会和谐发展具有重要意义。

**尘肺病的预防**  
对于尘肺病,关键在于预防。企业应严格执行国家职业卫生标准,采取有效的防尘措施,如安装除尘设备、佩戴防尘口罩、定

## 正确认识与预防乳腺癌

□应晓珍

乳腺癌,这个令人闻之色变的词汇,已经成为全球女性健康的重大威胁之一。相关统计数据显,乳腺癌的发病率在全球范围内呈逐年上升趋势,严重威胁女性的身体健康和生命安全。因此,打响一场乳腺保卫战,远离癌症威胁,对于每一位女性都非常重要。

**认识乳腺癌**  
乳腺癌是指发生在乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤。乳腺由腺体、腺管、结缔组织、脂肪组织和血管、淋巴管等组成,乳腺癌多起源于乳腺上皮细胞。其发病原因复杂,包括遗传因素、激素水平异常、生活方式不良等因素。

遗传因素在乳腺癌的发病原因中占有一定比例。如果家族中有乳腺癌患者,尤其是直系亲属,如母亲、姐妹等患乳腺癌,那么个体患乳腺癌的风险会显著增加。这是因为某些基因的突变可能会在家族中遗传,这些突变基因会影响细胞的生长和分裂过程,增加细胞癌变的可能性。

激素水平异常也是乳腺癌发病的重要因素之一。女性体内的雌激素和孕激素在乳腺的发育和生理功能中起着关键作用。当雌激素水平过高或孕激素比例失调时,会刺激乳腺腺体的过度增生,从而增加癌变的风险。如月经初潮年龄过早、绝经年龄过晚、长期服用含雌激素的药物或保健品等情况,都可能导致体内激素水平失衡,进而诱发乳腺癌。

不良的生活方式同样会对乳

腺健康造成威胁。长期吸烟、饮酒、熬夜、缺乏运动等不良习惯,会影响身体的免疫功能和内分泌平衡,使乳腺组织更容易受到癌变因素的侵袭。此外,高脂肪、高热量的饮食结构也会增加乳腺癌的发病风险,因为过多的脂肪摄入会导致体内雌激素水平升高,从而增加发生乳腺癌的概率。

**早期发现是关键**  
乳腺癌的治愈率和生存率非常重要。早期乳腺癌往往没有明显的症状,但随着病情的发展,会出现一些典型的临床表现。

乳腺肿块是乳腺癌常见的早期症状之一。肿块通常质地较硬,边界不清,表面不光滑,活动度差。在月经周期结束后,如果发现乳房内有持续存在的肿块,应及时就医进行检查。需要注意的是,并非所有的乳腺肿块都是乳腺癌,但也绝不能掉以轻心,因为早期乳腺癌的肿块往往较小,容易被忽视。

乳头溢液也是乳腺癌的一个重要信号。在正常情况下,乳头不会出现溢液现象。如果出现血性、浆液性或水样溢液,尤其是单侧乳头溢液,应高度警惕乳腺癌的可能。乳头溢液可能是由于乳腺导管内的癌细胞刺激导管壁,导致液体分泌异常。

乳腺皮肤改变也是乳腺癌的常见表现之一。当乳腺癌侵犯到乳腺周围的皮肤时,会出现皮肤凹陷、橘皮样改变、红肿热痛等症状。皮肤凹陷通常是由于癌细胞

侵犯乳腺悬韧带,使其收缩牵拉皮肤所致;橘皮样改变则是由于癌细胞堵塞了皮肤下的淋巴管,导致淋巴回流障碍,皮肤水肿而形成。

除了上述症状,腋窝淋巴结肿大也是乳腺癌的一个重要体征。从乳房的外围向乳头方向转移至腋窝淋巴结,导致淋巴结肿大、变硬。如果发现腋窝有无痛性肿大的淋巴结,应及时进行检查,以排除乳腺癌的可能。

为了能够早期发现乳腺癌,女性应定期进行乳房自查和专业检查。乳房自查是一种简单易行的方法,女性可以在每次月经结束后的一周内进行。首先,面对镜子,观察乳房的外形、大小、乳头的位置等是否有异常变化;然后,平躺或站立,用手指指腹轻轻触摸乳房,按照一定的顺序,从乳房的外围向乳头方向螺旋式触摸,注意是否有肿块、压痛等异常感觉;最后,挤压乳头,观察是否有溢液现象。如果在自查过程中发现任何异常情况,应及时就医。

专业检查包括乳腺超声检查、乳腺X线检查(钼靶)和乳腺磁共振成像(MRI)检查等。乳腺超声检查是一种无创、无辐射的检查方法,可以清晰地显示乳腺内部的结构,对于发现乳腺肿块、判断肿块的性质等具有重要价值。乳腺X线检查是筛查乳腺癌的重要手段之一,能够发现一些乳腺超声检查难以发现的微小钙化灶,这些钙化灶可能是早期乳

腺癌的迹象。乳腺MRI检查具有更高的灵敏度和特异性,对于一些复杂病例或高危人群的筛查具有重要意义。女性应根据自身年龄、乳腺癌风险等因素,选择合适的检查方法,并定期进行检查。

**积极预防乳腺癌**  
对于乳腺癌,需要从多个方面入手,采取综合措施进行预防。首先,要保持健康的生活方式。合理膳食是预防乳腺癌的重要环节。应多摄入富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、全谷物等,这些食物可以帮助调节体内激素水平,促进肠道蠕动,减少有害物质在体内的停留时间。同时,要限制高脂肪、高热量食物的摄入量,控制体重,避免肥胖。肥胖是形成乳腺癌的危险因素之一,过多的脂肪组织会增加体内雌激素的合成和分泌,从而增加乳腺癌的发病风险。

适度运动对于预防乳腺癌也具有重要作用。运动可以增强机体的免疫力,促进血液循环和新陈代谢,有助于维持激素水平的平衡。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,同时结合适量的力量训练,如举哑铃、做俯卧撑等,以增强肌肉力量和身体的协调性。

其次,要避免不良生活习惯。吸烟和饮酒是乳腺癌的危险因素。吸烟会产生大量的有害物质,如尼古丁、焦油等,这些物质会进入血液循环,影响乳腺组织的正常生理功能,增加癌变的风

期进行工作场所粉尘浓度监测等。同时,加强职业健康教育和培训,增强工人的自我保护意识。

尘肺病,这一无声的“杀手”提醒着我们职业健康的重要性。只有全社会共同努力,从源头抓起,加强预防,完善治疗与保障体系,才能有效遏制尘肺病的发生与发展,保护广大劳动者的生命健康权益。

让我们携手行动起来,构建一个更加安全、健康的工作环境而努力。  
(作者供职于山东省泰安市公共卫生医疗中心)

## 精神疾病患者在家如何安全过大年

□席娜

一年一度的春节即将来临,郑州市第八人民医院的门诊似乎也比平时热闹了许多。这也充分反映了人们对精神疾病的重视程度,但临床上遇到的一些问题也难免让医生担忧。

一部分病情比较严重的患者不能被及时送到医院进行治疗。患者家属认为,快过年了送患者住院不吉利,仅在门诊为患者开点药,在家应付几天,等春节后再送患者入院。这样做会使患者病情逐渐加重,也使医院春节后住院患者数量猛增。

一部分住院患者病情不稳定而急于出院。患者家属认为春节在院度过不是好事,因此不听医生劝告就匆忙让患者出院。还有一部分急于出院的患者可能存在于其他原因,如春节期间需要相亲、结婚,担心被亲友知道患者住院,导致患者名声受影响等。这样做会导致患者病情加重,不得已重返医院。

郑州市第八人民医院业务副院长孔德荣认为,广大患者及其家属要遵从医嘱,防患于未然。

**坚持服药**  
春节期间,有部分患者及其家属受传统观念影响,认为过年吃药不吉利,因此主动停药几天;有的患者家属担心春节期间会有亲朋好友来串门,怕患者服药后出现的一些副作用被别人看出来,面子上过不去,因此让患者减药或停药。还有个别人家属因为患者春节期间需要相亲或办婚事让患者停药;也有一部分患者家属整日忙于走亲访友而忽略了患者的服药问题,上述情况容易导致患者病情加重或复发。因此,患者坚持服药仍是预防精神疾病复发的主要措施。

**远离烟酒**  
节日期间,亲朋好友相聚,难免借酒助兴。少量饮酒或许会有某些好处,但饮酒过量不仅伤害身体健康,还会导致精神障碍;烟可加速精神药物的代谢,降低药物的疗效。因此,精神疾病患者一定要控制烟酒。在这里还要提醒患者家属,当你们开怀畅饮、吞云吐雾时,也要顾及患者的感受,只有为患者做好榜样,才能使患者安下心来远离烟酒。

**娱乐有度**  
忙碌了一年,好不容易有个长假,应该好好放松一下。看电视、打扑克等活动往往会使患者过度兴奋,得不到充分休息。因此,精神疾病患者春节期间作息要有规律,一定要坚持早睡早起。患者家属娱乐也应有节制,督促患者有规律的生活。

**调整心态**  
春节期间,亲朋好友相聚,难免聊一聊生活、工作、家庭情况等。对于工作顺利、家庭幸福的患者来说无疑是皆大欢喜,可对于一些生活不顺的患者,总会生出一些伤感来。因此,心态调整非常重要。不能以己之短比人之长,那么结果是越比越短,况且自己认为的短处很可能就是别人认为的长处。因此,要看到自己的长处和优势,或许会有失败,但要相信自己,这一切是暂时的,过去的事情就让它过去,只要自己努力了,未来会是美好的。  
(作者供职于河南省郑州市第八人民医院)

## 精神分裂症 到底是什么“分裂”了

□邹钰婷

精神分裂症是我们熟知且经常发生的一类精神疾病。为了让更多人正确认识精神分裂症,下面笔者将介绍精神分裂症的相关知识。

**什么是精神分裂症**  
精神分裂症是一种慢性且严重的精神障碍,常发生于青壮年时期,对患者的思维、情感、行为和感知觉等方面产生深远影响。

**精神分裂症是什么“分裂”了**  
我们都听说过精神分裂症,那么精神分裂症到底是什么“分裂”了呢?思维过程的“分裂”出现精神分裂症后,思维连贯性遭到破坏,很多精神分裂症患者说话的时候,可能会前言不搭后语,话语也毫无逻辑。

**情感体验的“分裂”** 出现精神分裂症后,患者会有情感与现实情境脱离等问题。患者可能会在欢乐的聚会场合中表现得冷漠或者愤怒,而在严肃悲伤的环境下却不合时宜地大笑。

**自我意识的“分裂”** 在正常情况下,我们可以清楚地区分自己和外部世界,一旦出现了精神分裂症,患者很可能会出现自我意识障碍,分不清自己和周围环境的界限,导致主体和客体割裂。同时,患者还会出现过去、现在和未来的自我割裂,可能会突然忘记自己过去的身份或经历,对自己现在的处境感到困惑,并且对未来没有正常的规划和预期。

**感知觉的“分裂”** 出现精神分裂症之后,很多患者会出现幻觉,常见的包括幻视、幻听等。一些患者会听到可能不存在于周围环境中的声音,或者看见一些不真实的物体。

**应该怎么治疗精神分裂症**  
**药物治疗** 常见的药物包

括氯丙嗪、氟哌啶醇、利培酮、奥氮平等,通过抗精神病药物的使用,可以改善精神疾病症状,下面笔者将介绍精神分裂症的相关知识。

**心理治疗** 心理治疗师可以通过倾听、理解和共情,与患者建立良好的信任关系,引导患者讲述自己的负面体验或内心的恐惧。在患者讲述的时候,心理治疗师不加以评判,让患者感到被接纳,从而更愿意信任心理治疗师;患者会因为疾病产生各种负面心理和压力,学习能力和工作能力也会下降,甚至会产社交隔离,所以心理治疗师还需要及时给予患者情感支持,帮助他们应对现实情境脱离等问题。患者可能会在欢乐的聚会场合中表现得冷漠或者愤怒,而在严肃悲伤的环境下却不合时宜地大笑。

**家庭治疗** 精神分裂症患者的家庭往往存在沟通问题,家庭治疗可以让患者及其家属掌握有效沟通方式。在日常生活,患者家属要避免指责、批评等不良的沟通方式,多使用肯定、鼓励的语言,认真倾听患者的心声。同时,心理治疗师还可以帮助家庭成员调整对患者的期望和应对疾病的方式。

总之,多了解精神分裂症的相关知识,可以及时发现精神分裂症的临床表现,然后积极配合完成治疗。  
(作者供职于新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第四人民医院)