

## 把握脑梗康复“黄金期” 助力患者恢复身体机能

脑梗死作为高发高危的脑血管疾病,严重威胁市民身体健康,多数患者救治后会遗留肢体偏瘫、言语不清、吞咽困难、认知下降等后遗症,给家庭和个人带来沉重负担。近日,沈阳急救中心医生针对脑梗死患者康复期护理展开专业科普,纠正大众“出院即康复”的认知误区,讲解科学康复与居家护理要点,帮助患者抓住康复关键时机,最大程度恢复身体机能。

医生指出,脑梗死发病后3~6个月是康复黄金窗口期,其中前3个月神经修复效果最佳。患者生命体征平稳、度过急性期后,无需等到完全静养再开展训练,应尽早启动规范康复干预。临床数据表明,康复训练介入越早、护理越规范,患者肢体、语言、吞咽功能恢复效果就越好;一旦超过半年,神经修复速度大幅放缓,康复难度将显著提升,极易造成永久性功能障碍。

针对脑梗死后最常见的肢体偏瘫问题,居家护理需严格遵循“先被动、后主动,循序渐进”的原则。卧床期间,家属需每2小时为患者翻身一次,保持正确肢体功能体位,有效预防压疮、下肢静脉血栓与肌肉萎缩。康复初期,由家属辅助患者完成关节屈伸、抬举、旋转等被动训练,放松僵硬肌肉;待患者肌力逐渐恢复后,再逐步过渡到坐起、站立、慢走、抬手勾脚等自主训练。医生特别提醒,康复训练切忌急于求成,避免高强度、超负荷训练,防止引发肌肉拉伤、关节痉挛,只需每日规律坚持、稳步推进即可。

对于吞咽、言语障碍患者,需开展针对性专项护理。吞咽困难、饮水呛咳患者,饮食优先选择软烂、糊状易吞食物,远离干硬、流质等易呛咳食材;进食时保持端坐姿势,小口慢食,餐后切勿立即平躺,避免食物误吸引发吸入性肺炎。重度吞咽障碍患者,需严格按照医嘱做好鼻饲护理,待功能逐步改善后,再缓慢过渡到自主进食。言语障碍患者康复,从鼓腮、伸舌、吹气等基础口型训练入手,逐步过渡到单字、短句认读;家属要给予患者足够耐心,多沟通、多鼓励,不催促、不责备,持续刺激语言神经恢复。

同时,严控日常管理、做好慢病防控,是杜绝脑梗死二次复发的核心。饮食上坚持低盐、低脂、低糖、高纤维原则,远离油炸、腌制等高油高糖食物,多摄入优质蛋白与新鲜果蔬,保持排便通畅;生活中保证规律作息,避免劳累、熬夜,保持情绪平稳,远离暴怒、焦虑等剧烈情绪波动。患者出院后,需每日监测血压、血糖、血脂,严格遵医嘱按时按量服药,绝不擅自停药、减药,全方位降低复发风险。

单强



## 立夏养生别盲目 这些妙招让你安稳入夏

立夏已至,作为夏季首个节气,大地万物蓬勃生长,自然气候也悄然发生变化。随着气温逐步升高、降水日渐增多,湿热交织的气候特征愈发明显,暑湿之邪易侵入人体,容易诱发心烦失眠、胃口变差、身体困重、湿气淤积等多种不适症状。沈阳市第六人民医院中医康复科主任中医师李研提醒广大市民,立夏养生需顺应节气变化,围绕养阳护心、健脾祛湿核心要点,从饮食、起居、情志、运动等方面科学调理,安稳舒适地度过初夏时节。

### 饮食牢记“三增三减” 清补健脾最关键

饮食是四季养生的基础,立夏饮食调理遵循清补原则,践行“三增三减”调养法则。适当增加酸味食物摄入,山楂、乌梅、葡萄等食材能够固表敛汗、滋养肝气,缓解夏季出汗过多造成的气阴损耗;多食苦瓜、苦菊、莴笋等苦味食材,可清心降火、清除烦热,改善心火旺盛带来的口舌生疮、情绪烦躁等问题;日常搭配薏米、赤小豆、山药等清淡利湿食材,辅以茯苓、芡实等药食同源材料,有效改善湿热困脾引发的身体困倦、腹胀。

同时,立夏需减少生冷饮品、油腻厚味、辛辣刺激食物的摄入。频繁食用冰饮会损伤脾胃阳气,重油重辣饮食会加重体内湿热堆积,加剧身体燥热不适。

### 顺应昼夜调作息 动静结合养阳气

起居作息顺应昼夜变化,做到动静结合、调和阴阳。立夏过后昼长夜短,建议市民调整作息,尽量晚间十一点前入睡,清晨六至七点顺应阳气生发早起。夏季心火易盛,每日午间抽出二十至三十分钟闭目小憩,能够滋养心阴、平复心神,缓解日间疲惫。同时可参考三时养生法,清晨晨光柔和之时,通过散步、练习八段锦等方式舒展筋骨、升发阳气;正午时段避开烈日暴晒,安心午休静养;傍晚气温回落,散步、练习太极拳,助力脾胃运化,调和周身气血。

### 静心戒躁不生气 远离“情绪中暑”

夏季五行属火,心气旺盛,情绪波动、烦躁易怒是立

夏后的常见状态,做好情志调护尤为关键。日常需保持静心养神,戒躁戒怒,睡前静坐冥想,配合深呼吸调节气息,帮助气机下沉、安神助眠。季节交替花粉增多,易诱发过敏问题,可定期用艾叶熏蒸居室,净化室内环境;过敏人群外出规范佩戴口罩,减少花粉、粉尘接触。闲暇之余,培养书法、垂钓、聆听轻音乐等舒缓爱好,舒缓身心压力,有效规避“情绪中暑”。

### 辨证祛湿更有效 不同体质各有方法

地域气候与个人体质不同,祛湿防病需因人而异、内外同调。湿热体质人群,常伴舌苔发黄、口苦尿黄等表现,可常喝绿豆冬瓜汤、土茯苓赤小豆鲫鱼汤清热利湿,日常按摩丰隆、阴陵泉两大穴位,辅助排出湿气;虚寒体质人群多畏寒怕冷、大便溏稀,适合饮用黄芪生姜羊肉汤、当归红枣粥温补身体,通过艾灸关元、命门穴位,温补脾胃阳气。针对哮喘、过敏性鼻炎患者,需做好日常防护,远离尘螨、花粉等过敏原,适量饮用鱼腥草罗汉果茶,舒缓呼吸道不适。

### 温和运动不出汗,疏通经络不伤身

合理运动能够疏通经络、调和气血,但立夏运动切忌过量。李研建议,优先选择太极拳、八段锦、慢走等低强度舒缓运动,以身体微微出汗为宜,切勿剧烈运动大汗淋漓,避免耗气伤津。运动尽量选择清晨或傍晚凉爽时段,避开正午高温暴晒,运动结束后及时补充温水或淡盐水,维持身体电解质平衡。

单强

## 假期过敏高发 专家揭秘致敏元凶

“五一”假期,不少市民外出游玩,出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、起红疹等不适症状频发。很多人误以为这是免疫力低下、身体虚弱导致,殊不知,这是身体发出的过敏预警。沈阳市第六人民医院呼吸与危重症医学科主任毛爽提醒,过敏并非“矫情”,而是人体免疫系统对无害物质产生的过度防御反应,若忽视过敏信号、不及时规避过敏原,轻则加重不适症状,重则可能引发危及生命的严重反应,认清过敏原、科学防敏至关重要。

### 四大类过敏原 潜藏在日常生活中

毛爽主任介绍,过敏原无处不在,根据接触方式,可分为四大类,贯穿衣食住行各个方面。

吸入式过敏原堪称空气中的“隐形刺客”,也是假期外出最易接触的致敏原。春季花粉随风飘散,树木、杂草花粉是诱发呼吸道过敏的主要元凶;尘螨长期藏匿于床垫、枕头、地毯、布艺沙发中,是居家常见致敏源;潮湿墙角、空调滤网、卫生间易滋生霉菌,同样会诱发过敏。食入式过敏原则是“吃出来的健康隐患”。牛奶、鸡

蛋、鱼虾蟹等高蛋白食物,花生、核桃等坚果,芒果、菠萝、香菜等果蔬,以及酒精、各类食品添加剂,都可能成为致敏原,引发身体不适。

化妆品、染发剂、金属饰品、化纤衣物、乳胶手套等接触式过敏原,通过皮肤接触即可诱发过敏;而蚊虫叮咬、疫苗、青霉素类药物类注入式过敏原,致敏风险更高,严重时可引发过敏性休克,需格外警惕。

### 过敏信号别忽视 严重时需紧急就医

毛爽主任表示,过敏反应可累及身体多个部位,症状表现各不相同。

累及呼吸道时,会出现频繁打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷、气喘等症状,严重时诱发哮喘;累及皮肤,会出现红斑、丘疹、瘙痒、脱皮、荨麻疹、湿疹等问题;累及消化道,则会引发腹痛、腹泻、呕吐、口唇肿胀等不适。

一旦出现喉头水肿、呼吸困难、血压急剧下降等严重过敏反应,需立即拨打急救电话就医,切勿拖延,避免危及生命安全。

单强

### 新婚之喜



新郎 李乡先生  
新娘 刘锐女士  
于公历2026年5月6日  
正式结为夫妻。  
与你同行,  
相伴终生。  
特此登报,敬告亲友,亦作留念。