

中风后失语患者如何重新开口交流

失语症是由于大脑语言中枢受到损伤而引起的,患者表现为语言障碍,即听、说、读、写方面的障碍。目前国际上报道 85% 的失语症是由于脑卒中引起的,而在所有脑卒中病人中有 25%~40% 伴有失语症。语言障碍导致患者与家人沟通障碍,严重影响生活质量。

脑卒中遗留的言语障碍问题,在康复治疗的最佳时期,即卒中发病后 3 周到 1 年,如果能够接受正规的康复治疗,能显著提高患者的语言交流能力,使患者的生活质量得以明显改善。

药物治疗: 包括对于原发病的治疗,如缺血性脑卒中即脑梗死导致的失语,需要按照脑梗死的治疗原则进行抗血小板、调脂稳定斑块、控制好三高治疗,以及对于失语有改善作用的药物对症治疗,需要结合实际情况由医生选择治疗方案。

有一部分脑梗死患者经过住院治疗和一段时间的肢体康复锻炼,能够恢复行走,却仍然不能够开口和别人交流,这是怎么回事呢?原来这是患了卒中后失语症,脑梗病灶累及了大脑的语言功能区,出现了语言功能障碍。

传统语言康复训练: 根据临床评估的结果,即失语的类型及严重程度,制定详细的、有针对性的语言康



复计划,由康复医生对患者进行听、说、读、写方面的康复训练,需要科学有序的训练以及长期的坚持,从

而逐渐提升患者的日常交流能力。**计算机辅助语言康复训练:** 计算机辅助治疗在治疗语言障碍方面

越来越受欢迎,强调了心理语言机制中模块化关系的特点,可以实现反复训练、人机互动、个性化调整训练难度。目前最常用的是汉语失语症心理语言评价与治疗(PACA)系统。

非侵袭性脑刺激技术: 非侵袭性脑刺激技术可促进脑卒中后大脑代偿性可塑性的变化,如重复经颅磁刺激(rTMS)、经颅直流电刺激(tDCS)等。国际上已经有许多研究证实了 tDCS 对脑卒中后语言功能恢复的有效性,认为 tDCS 是一种前景广阔的治疗方法,在失语症的治疗中具有独特优势。

建议患者及其家属前往开展卒中后失语症康复治疗的神经内科接受系统性康复,进而提高卒中后失语症患者的日常交流能力,促进患者早日回归社会。

乔园 刘建仁(上海交通大学医学院附属第九人民医院神经内科)



养生茶与保温杯

中医认为,食物主要分为寒、热、温、凉四性,中医食疗讲究利用食物偏性来纠正人体的偏性。现代人的食物通常储存在冰箱之中,已经改变了食物的性状。例如原本温补的食物,放入冰箱之后,温补之性就会下降。所以摄入的大部分食物都是寒凉的,这也是阳虚体质越来越多的原因之一。由此可见,选择保温杯来饮水的良好初衷,首要在于它可以提供源源不断的温水,益处明显。其二,人们崇尚饮茶养生。茶水提神益思、解口渴消疲,有“康乐饮料”之王的美称。但是,选择用保温杯来泡茶、泡养生茶,却不太明智,但是

用保温杯盛放茶饮、养生茶液是可取的。

用保温杯泡茶,茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中,一是茶多酚、单宁、鞣酸、茶碱等大量渗出,使茶水颜色浓重、味道苦涩,更使有害物质增多。二是维生素、类黄酮不耐高温,长时间高温浸泡营养成分会被大力破坏,大大降低茶的滋养保健功能。三是茶叶中的芳香油会很快挥发,减少茶香。

更有茶专家提示,茶叶浸泡 4~6 分钟后饮用最佳。此时已有 80% 的咖啡因和 60% 的其他可溶性物质浸泡出来。而保温杯的长时间高温浸泡会使茶叶中浸出过多的咖啡因、

茶碱、鞣酸,对胃肠刺激性太大,不利于健康。

市场上出售的保温杯,功能如一,但内胆材质各异,陶质、瓷质、不锈钢、塑料等等,这些材质对待不同酸碱度的内容物,所引起的化学反应也各有千秋。所以,这也是保温杯泡茶、泡各种中药材养生茶,甚至冲泡果汁、牛奶等等所引起关注的。

原则上,中药材不可以用金属制品盛放,以防引起化学反应。这点相信大家已经统一认识了。其他的譬如蜂蜜水、牛奶、果汁,当然也包括茶叶,也要尽量避免使用金属与塑料内胆保温杯。

综上所述,用保温杯来直接泡茶、泡养生茶的确是不可取的。但要想保留选择保温杯随时能喝上温水、喝上各类保健液体,还是有办法的。

办法一:先用玻璃杯、瓷器杯、紫砂壶冲泡热茶饮(去掉茶叶)或者养生药液,再倒进保温杯。随时可以饮用,但不建议过夜。

办法二:养生切忌人云亦云,切忌跟风随大流。即便是便秘,有的是肝火太旺引起,有的是气血不足导致,如果对后者用泻下通便药,反而会越来越严重。所以不建议市民自选药材养生。市民要根据不同季节、不同体质,在医生指导下用适合自己的中药材处方泡水喝,不能过量饮用,要点到即止。

严晓慧(复旦大学附属公共卫生临床中心)

中医防治冬季糖尿病足病



为你搭脉

很多糖尿病患者到了冬天,足部的麻木不适、发凉疼痛症状加重,甚至局部出现溃破、发黑坏死,治疗相当困难,后果非常严重。这到底是一种什么疾病呢?能否用中医药防治呢?

糖尿病足病是糖尿病患者长期血管、神经病变导致的足部病变,可以累及足部皮肤、肌肉、骨骼等,是一种严重的糖尿病慢性并发症。

冬季症状加重的原因是天冷足部末梢体表温度降低,寒冷使血管病变患者的外周血管收缩,血供更加不足,导致患肢麻木、发凉、疼痛。天冷应用热水袋、取暖器的老年人增多,糖尿病伴有神经病变的老年患者局部感觉减退,很容易出现烫伤水疱。

人们对于糖尿病足病不甚了解,有人毫不在乎、听之任之;有人害怕截肢,谈“足”色变。其实,这都是很极端的做法,糖尿病足病需要一系列的综合治疗,比如控制血糖、控制感染、清创、负压吸引、溃疡修复术、血管腔内介入治疗。在此基础上,中医药治疗糖尿病足病还有很多特色疗法,比如拖线疗法、垫棉压迫法、冲洗疗法、滴灌疗法等,以及多种特色药物,如金黄膏、红油膏、冲和膏、生肌散、清凉油等。这些药物多是根据古方制作,应用于糖尿病足病的不同阶段。中医药综合方案治疗,可以明显降低糖尿病足病的高位截肢率。

那么,冬季该如何预防糖尿病足病呢?

积极控制血糖 冬季天气寒冷,运动减少,更要积极控制血糖,做到高蛋白低脂低热禁糖饮食。建议在家中从小腿和足部的运动,比如甩腿运动、提脚跟-抬脚尖运动等。

未病先防,注重局部护理 患者要注意



观察病足皮肤的色泽、温度,创面的部位、范围、深度、组织坏死的情况。注重足部护理,比如及时修剪趾甲,避免热水或热水袋等烫伤,选择合适的鞋袜等。适当涂抹润肤霜,避免皮肤干裂等。出现足部压力改变、足部畸形时,建议定制或购买糖尿病足病专用鞋子,以减轻足部压力。

局部保暖,适当按摩 天气寒冷,不要一味追求时尚,一定要注重下肢保暖。进行适当的足部按摩,比如按压足三里、三阴交、阳陵泉等穴位。平时多抬高患肢。对于患肢冷痛者,可适当外用中药泡脚。

以下推荐两款外用浸足方:

温经活血方 桂枝、红花、透骨草、鸡血藤、乳香、没药、花椒,加水 1000 毫升煎汤,保持水温 38℃~40℃,浸泡足部,每次 15~20 分钟。

适用于足部发凉、麻木、疼痛,局部未溃破的患者。

清热解毒方 黄柏、苦参、大黄、黄芩、丹皮、蒲公英、白芷,加水 1000 毫升煎汤,保持水温 38℃~40℃,浸泡足部,每次 15~20 分钟。

适用于糖尿病足病局部红肿患者。

王云飞(上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师) 本版图片 TP

拥有合理期待让人更快乐



知“心”话

“佛系”一词在 2017 年末流行开来,其含义是指一种怎么都行、不太走心、看淡一切的活法和生活方式。有人对此很支持,认为“无欲则刚”,把期待缩到最小,“没有比较就没有伤害”,没有希望就不会失望,没有失望内心就不会受伤。的确,降低期望可能会让人更加现实、更理智。然而,“佛系”人生就是快乐的人生吗?

心理学家研究发现,对充满期待的人来说,发生好事都是应得的,发生的坏事都是偶然、都可以避免;那些对大多数事情都不抱期待的人认为,发生好事都是偶然,发生坏事才是日常状态。

因此,无论这个期待是要实现还是会落空,充满期待的人通常总是更快乐。虽然我们

无法确定是期待使他们快乐,还是快乐使他们充满期待,但从研究结果看来,快乐和期待,总是同时出现。人们常说“得不到的才是最好的”,其实也说明了期待是最快乐的。如果对生活完全没有期待,尤其是没有与自我价值密切相关的期望,人就很可能陷入“人生无意义、无价值”的消极抑郁状态。

然而,期望也常常是生活压力的来源,过多过高的期待常常让我们筋疲力尽。但是需要明白一个公式,压力=期望÷能力。我们不但要适当调整自己的期望,抛掉不切实际的幻想,把大目标化解为小目标逐步实现,更要着力提升自己的能力,锻炼身体增强身体抗压力,学会时间管理和情绪管理,增强心理韧性,才能更好地减轻压力,拥有快乐充实的人生。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会)

口干口臭 有治了

养明口香合剂 已到货

主治: 口臭、口腔溃疡、口干、口苦、牙龈咽喉肿痛、便秘、胃灼热痛等。

全市各大药房有售 电话: 62041665

销售热线: 2017090101 号, 已备案; 2017090102 号, 未备案; 2017090103 号, 未备案; 2017090104 号, 未备案; 2017090105 号, 未备案; 2017090106 号, 未备案; 2017090107 号, 未备案; 2017090108 号, 未备案; 2017090109 号, 未备案; 2017090110 号, 未备案; 2017090111 号, 未备案; 2017090112 号, 未备案; 2017090113 号, 未备案; 2017090114 号, 未备案; 2017090115 号, 未备案; 2017090116 号, 未备案; 2017090117 号, 未备案; 2017090118 号, 未备案; 2017090119 号, 未备案; 2017090120 号, 未备案; 2017090121 号, 未备案; 2017090122 号, 未备案; 2017090123 号, 未备案; 2017090124 号, 未备案; 2017090125 号, 未备案; 2017090126 号, 未备案; 2017090127 号, 未备案; 2017090128 号, 未备案; 2017090129 号, 未备案; 2017090130 号, 未备案; 2017090131 号, 未备案; 2017090132 号, 未备案; 2017090133 号, 未备案; 2017090134 号, 未备案; 2017090135 号, 未备案; 2017090136 号, 未备案; 2017090137 号, 未备案; 2017090138 号, 未备案; 2017090139 号, 未备案; 2017090140 号, 未备案; 2017090141 号, 未备案; 2017090142 号, 未备案; 2017090143 号, 未备案; 2017090144 号, 未备案; 2017090145 号, 未备案; 2017090146 号, 未备案; 2017090147 号, 未备案; 2017090148 号, 未备案; 2017090149 号, 未备案; 2017090150 号, 未备案; 2017090151 号, 未备案; 2017090152 号, 未备案; 2017090153 号, 未备案; 2017090154 号, 未备案; 2017090155 号, 未备案; 2017090156 号, 未备案; 2017090157 号, 未备案; 2017090158 号, 未备案; 2017090159 号, 未备案; 2017090160 号, 未备案; 2017090161 号, 未备案; 2017090162 号, 未备案; 2017090163 号, 未备案; 2017090164 号, 未备案; 2017090165 号, 未备案; 2017090166 号, 未备案; 2017090167 号, 未备案; 2017090168 号, 未备案; 2017090169 号, 未备案; 2017090170 号, 未备案; 2017090171 号, 未备案; 2017090172 号, 未备案; 2017090173 号, 未备案; 2017090174 号, 未备案; 2017090175 号, 未备案; 2017090176 号, 未备案; 2017090177 号, 未备案; 2017090178 号, 未备案; 2017090179 号, 未备案; 2017090180 号, 未备案; 2017090181 号, 未备案; 2017090182 号, 未备案; 2017090183 号, 未备案; 2017090184 号, 未备案; 2017090185 号, 未备案; 2017090186 号, 未备案; 2017090187 号, 未备案; 2017090188 号, 未备案; 2017090189 号, 未备案; 2017090190 号, 未备案; 2017090191 号, 未备案; 2017090192 号, 未备案; 2017090193 号, 未备案; 2017090194 号, 未备案; 2017090195 号, 未备案; 2017090196 号, 未备案; 2017090197 号, 未备案; 2017090198 号, 未备案; 2017090199 号, 未备案; 2017090200 号, 未备案; 2017090201 号, 未备案; 2017090202 号, 未备案; 2017090203 号, 未备案; 2017090204 号, 未备案; 2017090205 号, 未备案; 2017090206 号, 未备案; 2017090207 号, 未备案; 2017090208 号, 未备案; 2017090209 号, 未备案; 2017090210 号, 未备案; 2017090211 号, 未备案; 2017090212 号, 未备案; 2017090213 号, 未备案; 2017090214 号, 未备案; 2017090215 号, 未备案; 2017090216 号, 未备案; 2017090217 号, 未备案; 2017090218 号, 未备案; 2017090219 号, 未备案; 2017090220 号, 未备案; 2017090221 号, 未备案; 2017090222 号, 未备案; 2017090223 号, 未备案; 2017090224 号, 未备案; 2017090225 号, 未备案; 2017090226 号, 未备案; 2017090227 号, 未备案; 2017090228 号, 未备案; 2017090229 号, 未备案; 2017090230 号, 未备案; 2017090231 号, 未备案; 2017090232 号, 未备案; 2017090233 号, 未备案; 2017090234 号, 未备案; 2017090235 号, 未备案; 2017090236 号, 未备案; 2017090237 号, 未备案; 2017090238 号, 未备案; 2017090239 号, 未备案; 2017090240 号, 未备案; 2017090241 号, 未备案; 2017090242 号, 未备案; 2017090243 号, 未备案; 2017090244 号, 未备案; 2017090245 号, 未备案; 2017090246 号, 未备案; 2017090247 号, 未备案; 2017090248 号, 未备案; 2017090249 号, 未备案; 2017090250 号, 未备案; 2017090251 号, 未备案; 2017090252 号, 未备案; 2017090253 号, 未备案; 2017090254 号, 未备案; 2017090255 号, 未备案; 2017090256 号, 未备案; 2017090257 号, 未备案; 2017090258 号, 未备案; 2017090259 号, 未备案; 2017090260 号, 未备案; 2017090261 号, 未备案; 2017090262 号, 未备案; 2017090263 号, 未备案; 2017090264 号, 未备案; 2017090265 号, 未备案; 2017090266 号, 未备案; 2017090267 号, 未备案; 2017090268 号, 未备案; 2017090269 号, 未备案; 2017090270 号, 未备案; 2017090271 号, 未备案; 2017090272 号, 未备案; 2017090273 号, 未备案; 2017090274 号, 未备案; 2017090275 号, 未备案; 2017090276 号, 未备案; 2017090277 号, 未备案; 2017090278 号, 未备案; 2017090279 号, 未备案; 2017090280 号, 未备案; 2017090281 号, 未备案; 2017090282 号, 未备案; 2017090283 号, 未备案; 2017090284 号, 未备案; 2017090285 号, 未备案; 2017090286 号, 未备案; 2017090287 号, 未备案; 2017090288 号, 未备案; 2017090289 号, 未备案; 2017090290 号, 未备案; 2017090291 号, 未备案; 2017090292 号, 未备案; 2017090293 号, 未备案; 2017090294 号, 未备案; 2017090295 号, 未备案; 2017090296 号, 未备案; 2017090297 号, 未备案; 2017090298 号, 未备案; 2017090299 号, 未备案; 2017090300 号, 未备案; 2017090301 号, 未备案; 2017090302 号, 未备案; 2017090303 号, 未备案; 2017090304 号, 未备案; 2017090305 号, 未备案; 2017090306 号, 未备案; 2017090307 号, 未备案; 2017090308 号, 未备案; 2017090309 号, 未备案; 2017090310 号, 未备案; 2017090311 号, 未备案; 2017090312 号, 未备案; 2017090313 号, 未备案; 2017090314 号, 未备案; 2017090315 号, 未备案; 2017090316 号, 未备案; 2017090317 号, 未备案; 2017090318 号, 未备案; 2017090319 号, 未备案; 2017090320 号, 未备案; 2017090321 号, 未备案; 2017090322 号, 未备案; 2017090323 号, 未备案; 2017090324 号, 未备案; 2017090325 号, 未备案; 2017090326 号, 未备案; 2017090327 号, 未备案; 2017090328 号, 未备案; 2017090329 号, 未备案; 2017090330 号, 未备案; 2017090331 号, 未备案; 2017090332 号, 未备案; 2017090333 号, 未备案; 2017090334 号, 未备案; 2017090335 号, 未备案; 2017090336 号, 未备案; 2017090337 号, 未备案; 2017090338 号, 未备案; 2017090339 号, 未备案; 2017090340 号, 未备案; 2017090341 号, 未备案; 2017090342 号, 未备案; 2017090343 号, 未备案; 2017090344 号, 未备案; 2017090345 号, 未备案; 2017090346 号, 未备案; 2017090347 号, 未备案; 2017090348 号, 未备案; 2017090349 号, 未备案; 2017090350 号, 未备案; 2017090351 号, 未备案; 2017090352 号, 未备案; 2017090353 号, 未备案; 2017090354 号, 未备案; 2017090355 号, 未备案; 2017090356 号, 未备案; 2017090357 号, 未备案; 2017090358 号, 未备案; 2017090359 号, 未备案; 2017090360 号, 未备案; 2017090361 号, 未备案; 2017090362 号, 未备案; 2017090363 号, 未备案; 2017090364 号, 未备案; 2017090365 号, 未备案; 2017090366 号, 未备案; 2017090367 号, 未备案; 2017090368 号, 未备案; 2017090369 号, 未备案; 2017090370 号, 未备案; 2017090371 号, 未备案; 2017090372 号, 未备案; 2017090373 号, 未备案; 2017090374 号, 未备案; 2017090375 号, 未备案; 2017090376 号, 未备案; 2017090377 号, 未备案; 2017090378 号, 未备案; 2017090379 号, 未备案; 2017090380 号, 未备案; 2017090381 号, 未备案; 2017090382 号, 未备案; 2017090383 号, 未备案; 2017090384 号, 未备案; 2017090385 号, 未备案; 2017090386 号, 未备案; 2017090387 号, 未备案; 2017090388 号, 未备案; 2017090389 号, 未备案; 2017090390 号, 未备案; 2017090391 号, 未备案; 2017090392 号, 未备案; 2017090393 号, 未备案; 2017090394 号, 未备案; 2017090395 号, 未备案; 2017090396 号, 未备案; 2017090397 号, 未备案; 2017090398 号, 未备案; 2017090399 号, 未备案; 2017090400 号, 未备案; 2017090401 号, 未备案; 2017090402 号, 未备案; 2017090403 号, 未备案; 2017090404 号, 未备案; 2017090405 号, 未备案; 2017090406 号, 未备案; 2017090407 号, 未备案; 2017090408 号, 未备案; 2017090409 号, 未备案; 2017090410 号, 未备案; 2017090411 号, 未备案; 2017090412 号, 未备案; 2017090413 号, 未备案; 2017090414 号, 未备案; 2017090415 号, 未备案; 2017090416 号, 未备案; 2017090417 号, 未备案; 2017090418 号, 未备案; 2017090419 号, 未备案; 2017090420 号, 未备案; 2017090421 号, 未备案; 2017090422 号, 未备案; 2017090423 号, 未备案; 2017090424 号, 未备案; 2017090425 号, 未备案; 2017090426 号, 未备案; 2017090427 号, 未备案; 2017090428 号, 未备案; 2017090429 号, 未备案; 2017090430 号, 未备案; 2017090431 号, 未备案; 2017090432 号, 未备案; 2017090433 号, 未备案; 2017090434 号, 未备案; 2017090435 号, 未备案; 2017090436 号, 未备案; 2017090437 号, 未备案; 2017090438 号, 未备案; 2017090439 号, 未备案; 2017090440 号, 未备案; 2017090441 号, 未备案; 2017090442 号, 未备案; 2017090443 号, 未备案; 2017090444 号, 未备案; 2017090445 号, 未备案; 2017090446 号, 未备案; 2017090447 号, 未备案; 2017090448 号, 未备案; 2017090449 号, 未备案; 2017090450 号, 未备案; 2017090451 号, 未备案; 2017090452 号, 未备案; 2017090453 号, 未备案; 2017090454 号, 未备案; 2017090455 号, 未备案; 2017090456 号, 未备案; 2017090457 号, 未备案; 2017090458 号, 未备案; 2017090459 号, 未备案; 2017090460 号, 未备案; 2017090461 号, 未备案; 2017090462 号, 未备案; 2017090463 号, 未备案; 2017090464 号, 未备案; 2017090465 号, 未备案; 2017090466 号, 未备案; 2017090467 号, 未备案; 2017090468 号, 未备案; 2017090469 号, 未备案; 2017090470 号, 未备案; 2017090471 号, 未备案; 2017090472 号, 未备案; 2017090473 号, 未备案; 2017090474 号, 未备案; 2017090475 号, 未备案; 2017090476 号, 未备案; 2017090477 号, 未备案; 2017090478 号, 未备案; 2017090479 号, 未备案; 2017090480 号, 未备案; 2017090481 号, 未备案; 2017090482 号, 未备案; 2017090483 号, 未备案; 2017090484 号, 未备案; 2017090485 号, 未备案; 2017090486 号, 未备案; 2017090487 号, 未备案; 2017090488 号, 未备案; 2017090489 号, 未备案; 2017090490 号, 未备案; 2017090491 号, 未备案; 2017090492 号, 未备案; 2017090493 号, 未备案; 2017090494 号, 未备案; 2017090495 号, 未备案; 2017090496 号, 未备案; 2017090497 号, 未备案; 2017090498 号, 未备案; 2017090499 号, 未备案; 2017090500 号, 未备案; 2017090501 号, 未备案; 2017090502 号, 未备案; 2017090503 号, 未备案; 2017090504 号, 未备案; 2017090505 号, 未备案; 2017090506 号, 未备案; 2017090507 号, 未备案; 2017090508 号, 未备案; 2017090509 号, 未备案; 2017090510 号, 未备案; 2017090511 号, 未备案; 2017090512 号, 未备案; 2017090513 号, 未备案; 2017090514 号, 未备案; 2017090515 号, 未备案; 2017090516 号, 未备案; 2017090517 号, 未备案; 2017090518 号, 未备案; 2017090519 号, 未备案; 2017090520 号, 未备案; 2017090521 号, 未备案; 2017090522 号, 未备案; 2017090523 号, 未备案; 2017090524 号, 未备案; 2017090525 号, 未备案; 2017090526 号, 未备案; 2017090527 号, 未备案; 2017090528 号, 未备案; 2017090529 号, 未备案; 2017090530 号, 未备案; 2017090531 号, 未备案; 2017090532 号, 未备案; 2017090533 号, 未备案; 2017090534 号, 未备案; 2017090535 号, 未备案; 2017090536 号, 未备案; 2017090537 号, 未备案; 2017090538 号, 未备案; 2017090539 号, 未备案; 2017090540 号, 未备案; 2017090541 号, 未备案; 2017090542 号, 未备案; 2017090543 号, 未备案; 2017090544 号, 未备案; 2017090545 号, 未备案; 2017090546 号, 未备案; 2017090547 号, 未备案; 2017090548 号, 未备案; 2017090549 号, 未备案; 201709