

# 严重可致脑卒中！总是呛咳别大意

## 一杯水能判断患病风险，锻炼吞咽能有效预防老年人呛咳

很多老年人都有喝水时被呛得拼命咳嗽的经历，可能对此也不是太在意，以为是喝得“太快太急”了，但如果这种情况经常发生，而且久咳不止，应引起足够重视。

### 【诊室案例】

李大爷常到棋牌室打牌，习惯了边打牌边喝茶，顺便唠唠家常。这天他像平时一样喝了口茶，却突然发生呛咳。一起打牌的老人以为他是喝得太急，还调侃了几句。李大爷说这几天喝水总是呛，也不知是怎么了。这天晚饭时间到了，大家散了局各自回家，李大爷走着走着就觉着腿不听使唤了，越来越沉，视线也越来越模糊，一下倒在了地

上。邻居赶忙打120把他送到医院，急诊科诊断李大爷是急性脑卒中，因为送医及时李大爷并没留下太多的后遗症。

真是奇怪，单单的一个呛咳就能得脑卒中？这人也太脆弱了吧，以后还怎么吃饭呢？其实并非呛咳导致了李大爷患上卒中，而是他血管发生堵塞却不自知，当李大爷站起来走路回家肢体无力的症状表现出来后才意识到自己生病了。

### 洼田饮水试验法判断呛咳程度

据推算我国年龄≥40岁居民卒中现患人数1318万，每年190余万人因卒中死亡，40岁至74岁居民首次卒中标准化发病率年均增长8.3%。

导致呛咳的因素有很多，对合并有脑梗中后遗症、认知障碍症、帕金森病、牙齿缺失等情况的老人，出现吞咽呛咳的几率会更高。还有就是李大爷所说的气管不好也容易出现呛咳。尤其是长期卧床的老年人，如果反复呛

咳，有可能逐渐发展为吸入性肺炎，从而引发致命危险。

那么如何判断呛咳是不是脑卒中的前兆呢？首先，看老人是否有过脑血管病史，一旦有过病史频繁出现呛咳应警惕脑梗发作；其次，在发现家中老人频繁出现呛咳后，可以采用简单的洼田饮水试验的方法来判断老人呛咳程度，来决定是否需要进一步到医院治疗。

### 洼田饮水试验

患者端坐，喝下30毫升温开水，观察所需时间和呛咳情况。

评级	咽下	呛咳
1级(优)	能顺利地1次将水咽下	无
2级(良)	分2次以上不呛咳地咽下	无
3级(中)	能1次咽下但有呛咳	呛咳
4级(可)	分2次以上咽下但有呛咳	呛咳
5级(差)	频繁呛咳不能全部咽下	频繁呛咳

### 锻炼吞咽 预防老年人呛咳

日常生活中为预防呛咳的发生，老年人还能通过以下方式锻炼吞咽功能：

■做好饮食管理，包括食物选择、进食环境与体位、进食状态等。

■平时多做器官功能训练。如进行空咀嚼、鼓腮、吹气、张颌、闭颌、磕牙等动作，以上运动反复10次为一组，每日进行三组以上。

■吞咽困难者可采用“空吞咽法”。即吃一口，咽一口，再空咽一口，使食团全部咽下，再继续进食。(北京晚报)

## 冬天腰腿疼 试试点按揉掐拍

一到冬季，不少老人腰腿疼的老毛病又犯了。这类反复发作、迁延难愈的病统称为慢性筋骨病，于冬季高发，常表现为身体局部疼痛、麻木、酸楚、活动受限、乏力等。

今天为大家推荐几个温筋止痛妙穴以及简便有效的外治法，方便大家正确运用中医方法预防冬季筋骨病。

### 四穴合用 强筋健骨

古时多将本病称为经筋腰腿痛，但疾病部位不仅限于腰腿，故现多统一归为筋骨病。

冬季寒冷，寒邪收引凝滞，气血运行无力，不能濡养筋骨，不通则痛，故表现为疼痛等一系列症状。

《素问·生气通天论》称：“骨正筋柔，气血以流。”即柔筋以正骨，温通以行血。以温筋止痛为法，犹如寒冬中的一道暖阳，可有效预防、延缓病痛的复发或加重。

可温筋止痛的穴位主要包括合谷穴、外关穴、神阙穴、足三里穴，取手阳明大肠经、手少阳三焦经、任脉及足阳明胃经之穴，四穴合用，共奏培元固本、宣通气血、强筋健骨之功。

合谷穴位于拇指与食指之间，此二指紧贴，于最高处取穴；外关穴位于前臂背侧，于腕横纹上三指宽中点处取穴；神阙穴位于肚脐中央；足三里穴位于小腿外侧，于外侧膝眼下四指宽处取穴。

颈痛配穴为风池穴、大椎穴，可祛风散寒、驱邪外出；肘痛配穴为天井穴、曲池穴，可调和气血、疏经通络；腰痛配穴为肾俞穴、腰阳关穴，可祛寒除湿、舒筋活络、宜肾健骨；膝痛配穴为阳陵泉穴、犊鼻穴，可舒筋壮筋；踝痛配穴为丘墟穴、太溪穴，可疏肝利胆、滋阴益肾、通经活络。

### 酌情点穴 疏经通络

根据患病部位和穴位位置，可酌情选择点穴法，对局部进行刺激，以疏经通络止痛。

点穴法是指在穴位上，用手进行点、按、揉、掐、拍等手法刺激，以疏通经络、调理气血。

揉法是揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织，以穴位为中心，作一小圆形转动，不要使手指与皮肤呈摩擦状态。

打法是将手指端深深按压皮肤及皮下组织深部，以感到酸麻胀痛为止。当指端按入时，应逐渐减轻指力，最后停止，每穴3分钟为宜。

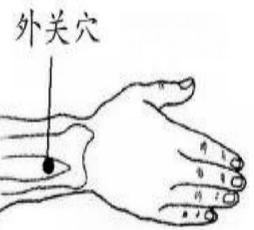
切法是用拇指指甲切按穴位的手法，操作时可用脱脂棉少许，覆于指甲下，防止切伤皮肤。

捏法是用两个手指对称捏压穴位的手法，可用拇指、食指，也可用拇指、中指或拇指与其他各指，在选定部位的上下方或左右方对称相向用力。

点法是用拇指或食指、中指点在痛点或穴位上的方法。操作是宜先轻后重，逐渐深透。(中国中医药报)



合谷穴



外关穴



神阙穴



足三里穴

### 大动脉管

作为中国脉管病泰斗，无锡籍海派名医，奚九一教授生前有个心愿，希望自己对脉管病的毕生经验，能够传给年轻一代，造福故里。

## 瘙痒疼痛3年，竟变老烂腿 “脉管大咖”这样保腿

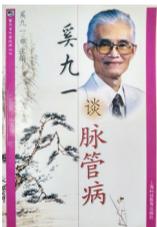
新吴区华阿姨：3年前腿开始瘙痒，偶尔红肿发烫。今年腿上刺痛，后来抓烂，一直不封口，被建议截肢保命，一定要截肢吗？

朱成河：肿痛痒黑烂等炎变综合征，是一个逐步“毁腿”的过程——腿部血液长期流通不畅，就会发炎，红肿、疼痛，慢慢的腿发黑，皮肤变脆，抓烂了还流水，变成了老烂腿。此外，多年的糖尿病患者，腿出现发冷、疼痛

时，一定要抓紧治疗，避免糖尿病足溃烂的出现。

“奚氏清法”通过独有方剂，内外治结合，采用秘方熏蒸、奚氏清创等，改善深静脉高压、瓣膜功能，血液中致病、炎性因子得到稀释减少，最终血管改善了，血液顺利回流，就能保腿。

特邀：每周三，奚氏清法第三代传人、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。



奚九一  
谈脉管病