

脑卒中康复的那些事儿

枞阳县人民医院康复医学科 王林

脑卒中,作为一种常见的严重急性脑血管疾病,对患者的身心健康和生活工作质量都产生了巨大影响。然而,随着医疗水平的提高,通过科学的康复治疗,可以帮助脑卒中患者实现功能的部分或全部恢复,从而提高他们的生活质量。那么,您对脑卒中康复有多少了解呢? 脑卒中康复有哪些误区呢? 下面为您一一 道来。

脑卒中的症状

脑卒中中,俗称中风,主要是由于脑部血管突然破裂(出血性)或阻塞(缺血性)导致脑组织血液供应中断引起的,具有极高的复发率、致残率和致死率,其典型症状包括突发性面部下垂,出现严重的语言表达或理解障碍;肢体无力(单侧为主),行走困难或平衡失调;视力模糊;剧烈头疼(常见于出血性卒中)

等等。

您知道脑卒中康复的黄金期吗?

脑卒中患者发病后,尽早进行康复治疗尤为重要,通常3个月内是患者功能恢复的最关键阶段,其中前3周至3个月为痊愈期,需重点进行抗痉挛训练与运动模式重建;发病后6个月内仍属于快速恢复期,做好持续科学康复可显著改善预后。

脑卒中康复常见误区

一是康复时机与强度方面的误区:认为康复越早越好,在患者发病后立即进行高强度的训练,并认为训练强度越大越利于患者的恢复;还有些人以为康复仅仅等同于被动按摩或简单活动。二是治疗方式方面的误区:过度依赖药物而忽视患者自身的系统康复;在康复治疗过程中忽视患者心理康复。三是患者

功能恢复与步态方面的误区:让患者过早下地行走,追求快速步行而忽视并发症预防。四是家庭与社会支持误区:过度依赖医院,患者家庭或社会成员没能给患者营造良好的家庭康复环境。

科学做好脑卒中康复治疗

脑卒中康复对明显改善患者的功能障碍、预防二次损伤以及降低并发症、提升患者生存质量等方面发挥着极为重要的作用。那么脑卒中康复治疗有哪些途径呢? 主要有以下几种:

一是物理治疗。这是脑卒中康复的核心部分,包括运动疗法和物理因子治疗。其中,运动疗法借助神经肌肉促进技术,开展关节活动范围训练、肌力训练、平衡训练、站立步行训练等,逐步恢复患者的运动功能,训练应根据患者的具体情况制定,循序渐进,从被动运动到

主动运动,再到抗阻运动;而物理因子治疗则是利用电子生物反馈、功能性电刺激、光疗、热疗、水疗等手段,促进患者神经功能的恢复和肌肉功能的改善。

二是药物治疗。根据患者的具体情况,医生可能会开具降压药、降糖药、扩张血管药等西药,以及活血通络的中药,中西药的联合治疗可以更好地促进患者的康复。

三是采用中医适宜技术治疗。譬如针灸、推拿、按摩等,在脑卒中康复中也发挥着独特的作用。针灸可以疏通经络、调节气血,促进神经功能的恢复;推拿和按摩则有助于肌肉松弛,改善血液循环。

四是作业治疗与言语训练。作业治疗针对患者功能障碍,开展有针对性训练,助力恢复日常生活能力。而言语

训练则是针对患者失语或构音障碍,进行唇部、舌部、口腔的运动训练和发音练习,逐步恢复患者的语言表达能力。

五是吞咽功能训练。这对于非机械性损伤引起的吞咽障碍患者尤为重要,通过刺激咽喉部肌肉,使其正常收缩,减少误吸和饮水呛咳,逐步恢复患者的吞咽功能。

六是康复工程。主要包括假肢、矫形器、助行器以及轮椅等代偿设备的应用,可以替代脑卒中后出现的某些功能障碍,从而提高患者的自理能力和生活质量。

七是加强患者心理康复与家庭康复。脑卒中患者常常伴有焦虑、抑郁等不良情绪,因此要给予患者关心、鼓励和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心,积极面对康复训练。同时,当患者

离院后,其家属应给予患者更多的帮助,全力做好家庭康复。

八是养成正确的生活习惯。脑卒中患者在康复过程中应养成适当规律的进食、补充营养、保持合理的作息时间、及时休息、避免过度劳累、戒烟限酒等正确的生活习惯,这些习惯有助于患者的身体康复和心理调整。

九是要定期复查与随访。通过定期复查,医生可以及时了解患者的康复进展和病情变化,调整治疗方案。同时,患者也应积极配合医生的治疗和建议,确保康复效果。

综上,科学做好脑卒中康复是一个长期性的系统医疗工作,只有通过多方面的共同努力、多措并举,大多数脑卒中患者才可以实现功能的部分或全部恢复,早日回归正常生活。

脑梗死护理要点

马鞍山市人民医院神经内科 陶玉环

4. 大小便护理

做好脑梗死病人大小便护理,尤其是尿失禁及尿潴留病人,防止细菌滋生和褥疮。

①会阴部的清洁护理:定期帮助病人更换尿垫,保持会阴部干净清爽,防止泌尿系统感染。

②润肠通便:如果脑梗死病人存在便秘情况,可以让其服用一些可以润肠通便的药物,也可以调整饮食,防止便秘导致的颅内压增高。

5. 生命体征的监控

对脑梗死病人的生命体征进行严密监测,如病人的体温、脉搏、呼吸等。

①监测血压变化:血压过高或血压过低都会影响脑梗死病人的病情,所以要定期监测其血压指数,并根据病人身体状况及时调整治疗方案。

②观察其意识状态:仔细观察病人的意识,看他是否清醒、昏迷等哪种状态,如果意识状态发生变化,就说明病情发生变化,应当及时告知医生。

6. 康复训练治疗

脑梗死病人的康复护理对恢复功能和提高生活质量具有重要意义。

①肢体功能方面的康复:当病人的病情稳定以后,就应当尽快进行肢体方面的功能训练,主要对其进行被动活动、主动活动、按摩等,目的是促进患者肢体血液流通,避免肌肉出现萎缩,以及关节僵硬等不良情况。

②语言功能康复:对于语言方面存在障碍的病人,要对其进行语言功能方面的康复训练,如发音训练、理解能力训练、语言表达等方面的训练,使其能够恢复正常沟通能力。

③日常生活功能方面的锻炼:鼓励病人多做一些日常生活中力所能及的事情,如自己穿脱衣服,洗脸刷牙,大便小便等,提高生活自理能力。

7. 心理疏导

脑梗死患者通常会出现一些心理疾病,如焦虑、害怕、烦躁、抑郁等。因此,对于脑梗死病人来说,心理护理也是十分重要的一环。

①加强心理支持:护理人员要加强了对病人的心理支持,鼓励病人积极配合治疗及康复训练。家属要多给予病人关爱,帮助病人增强战胜疾病康复的信心。

②营造舒适的居住环境:尽量给病人营造舒适、整洁的环境,以缓解病人的焦虑情绪。

8. 安全护理

对脑梗病人来说,做好安全的护理是很重要的。

①预防摔倒:对于存在肢体活动障碍的病人,日常要做好防滑、防摔倒的安全措施,如使用防滑地垫等,以防跌伤。

②预防烧伤烫伤:对于体感方面存在障碍的病人应注意预防其烧伤和烫伤,如使用暖水袋时,要将毛巾包好,避免温度过高烫伤。

③预防误吸:对存在吞咽困难的脑梗死病人,应注意预防病人出现误吸情况。吃饭时,慢慢喂食,减少呛咳。病人在进食后要保持坐位或半卧位,避免因食物反流而引起的误吸。

三、结语

总之,脑梗死病人的康复训练和日常护理工作是一项长期而复杂的任务,需要病人、家属和医务人员共同努力。根据以上护理措施,可以帮助脑梗死病人早日康复,提高生活质量。

应对透析后疲乏 自我护理很关键

芜湖市中西医结合医院(湾址区总医院) 血液净化中心 后翠萍

内炎症反应受到激发,以上慢性低度炎症对患者的精力水平也会产生一定的影响。

二、自我护理策略

为了促使患者血液透析后产生的疲乏感得以减轻,可以指导患者从以下方面开展自我护理干预,主要方式体现如下:

1. 优化饮食结构

补充优质蛋白质:优质的蛋白质不但能促使组织修复速度明显加快,对机体的免疫功能可起到维持的作用,常见选择蛋白、鸡肉、鱼肉等食物。

控制钠和钾的摄入:按照医生的嘱咐对高钾、高钠饮食的摄入给予严格限制,促使血液透析引起电解质失衡产生的风险明显减少。

补充维生素和铁:重视铁元素、B族维生素的补充,能促使贫血症状得到明显改善。

摄取足够热量:长时间疲乏主要是由于能量摄入缺乏引起的,在饮食方案的设计中应该重视维持健康脂肪、碳水化合物等比例的合理状态。

2. 注意透析前后的饮水控制

保持适量饮水:在血液透析之前应该防止出现液体负荷较高的情况,能促使透析期间体液大量波动引起的不适症状明显减轻。

分次小口饮水:可明显减轻一次性过多饮水造成的不适感。

3. 规律的 运动

适度锻炼:选择骑自行车、慢跑、散步等强度较低的有氧运动能促使体能水平明显提高,对疲乏可起到缓解的作用。

肌肉强化训练:需要将四肢肌肉

力量增强,特别是下肢肌肉,能促使血液循环速度明显改善。

避免过度劳累:按照循序渐进的原则控制运动强度,且按照自身的耐受情况合理调整。

4. 改善睡眠质量

规律作息:每天固定时间上床和起床,避免昼夜颠倒。

营造舒适的睡眠环境:卧室保持安静、黑暗和适宜的温度。

避免刺激性饮食:睡前避免咖啡因和高糖食物的摄入。

5. 心理健康管理

接受心理支持:定期加强和心理医生的沟通交流,对于抑郁、焦虑如何有效应对应该给予学习。

参加患者互助组织:与其他血液透析患者交流治疗经验,获取情感支持。

保持积极心态:患者可以选择瑜伽、冥想等方式,促使心理压力明显减轻。

6. 监测血液指标

定期复查:定期完成血压水平、铁蛋白、血红蛋白等监测,以便能在第一时间发现异常症状。

遵医嘱补充药物:如红细胞生成素、铁剂和维生素补充剂。

7. 合理安排透析后的活动

短时间休息:在完成血液透析治疗之后,应该事先给予10~20分钟的卧床休息之后再给予活动干预。

分配精力:防止在血液透析当天安排繁重的活动或者工作。

三、家属的支持和帮助

血液透析患者康复期间家庭支持占据着非常重要的位置,家属可以从以下几个方面为患者提供支持以及帮助:

的洗护用品对皮肤进行保护,在化疗期间可能会出现脱发等暂时的副作用,可以选择佩戴假发、围巾、帽子等方式促使心理压力明显减轻。

3. 预防感染:保护免疫系统

注意卫生:勤洗手,防止与病菌传播源接触,尤其是在白细胞减少的状况下。避免拥挤场所:化疗过程中应该防止在人多场所活动,能促使感染的风险明显降低。

关注伤口护理:若出现皮肤破损的情况,需要马上进行清洁,且通过医用敷料对伤口给予保护,避免出现感染症状。

4. 心理支持:与压力共存

接受心理咨询:若患者出现抑郁或者焦虑等感觉,应该及时咨询心理医生,掌握如何对情绪进行调节。

与家人朋友沟通:采取分享感受的方式能促使孤独感明显减轻,而家人的关爱以及陪伴对促进心理康复非常重要。

参与支持小组:可以在乳腺癌患者的支持组织中加入,通过和具有相似经历的人群交流治疗经验并鼓励,

能显著增强疾病康复的信心。

三、家属和护理者的角色

1. 提供实际支持

饮食准备:按照患者的需求以及口味为患者准备容易消化、健康的饮食。

帮助记录治疗过程:对化疗期间的医嘱、副作用表现、化疗时间等进行记录,有利于及时和医生沟通交流。

关注感染迹象:若患者出现感染、咳嗽、发热等症状,需要马上上报医生实施干预。

2. 提供心理支持

倾听与陪伴:对于患者的感受应

乳腺癌化疗护理指南

淮北矿工总医院肿瘤放疗二科 陈惠娟

等问题。

5. 情绪波动与心理压力

因为受到疾病带来的压力以及身体不适等因素的影响,患者容易发生抑郁、焦虑等心理问题。

二、化疗期间的护理要点

1. 饮食护理:吃得健康,提高耐力

抗恶心想食:按照少食多餐的原则进食,防止进食刺激性、油腻的饮食,可以选择含姜类饮品、清淡的汤类、含有淀粉的饮食等达到改善恶心的目的。

补充营养:选择维生素高、蛋白含量高的饮食给予摄入,常见新鲜蔬果、鱼类、鸡蛋等食物,不但能促使免疫力得以增强,对组织的修复可起到促进的作用。

保持水分:化疗会引起脱水的情况,所以,患者每天应该进食充足的汤盐水或者足够的水,对机体电解质的平衡可起到维持的作用。

管理便秘与腹泻:如患者出现便秘的情况,需要将膳食纤维的摄入明显增加,可以为患者选择蔬菜、全谷类的饮食,如患者出现腹泻的情况,饮食应该以低纤维、容易消化等为主,可以选择蒸苹果、白米粥等食物。

2. 生活方式护理:建立规律的作息

充足睡眠:患者在化疗过程中应该具有充足的休息时间,睡眠环境应该在舒适、安静的状态内,能促使疲劳得以缓解。

适量运动:若体力允许,应该开展伸展运动、散步等轻松的活动,不仅能显著加快身体恢复进程,还有助于缓解不良心理问题。

皮肤与头发护理:选择温和状态

乳腺癌在全球女性恶性肿瘤中发病率较高,及时发现且实施针对性的治疗能促使治愈率明显提高。化疗在乳腺癌的治疗中占据着非常重要的位置,通过药物杀灭癌细胞,进而抑制肿瘤组织的扩散和生长。化疗在提升治疗效果的情况下,也会引起一系列的副作用,导致患者的身体以及心理受到影响。因此,通过针对性的方法对以上问题进行科学护理,并制定针对性的有效应对方法,成为乳腺癌患者和家属关注的主要问题。本文对如何应对化疗引起的挑战进行科普,希望能为患者提供帮助以及支持。

一、化疗对乳腺癌患者的影响

1. 消化系统问题

恶心、呕吐:化疗药物对胃肠道或者大脑产生刺激,从而造成恶心呕吐等不适症状。

食欲下降:患者对于食物会丧失兴趣,严重的会引起厌食等行为。腹泻或便秘:损害消化道细胞会造成排便难度增加。

2. 免疫力下降

化疗会造成骨髓造血功能受到抑制,从而引起血小板数量、红细胞、白细胞等逐渐减少,导致患者出现感染的问题,严重的会造成出血或者贫血等倾向。

3. 体力下降与疲劳

在化疗过程中患者会出现乏力症状,主要是由于身体对于药物以及免疫消耗引起的综合表现。

4. 脱发与皮肤问题

化疗会造成毛囊受到损害,从而出现脱发的情况。另外,患者可能还会发生色素沉着,皮肤瘙痒、皮肤干燥