

# 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？下面为您一道来。

## 脑卒中的症状

脑卒中，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。

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关键阶段，其中前3周至3个月为痉挛期，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，再到抗拒运动；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，促进患者神经营养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，促进神经营养的恢复；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。这对于非机理性损伤引起的吞咽障碍患者尤为重要，通过刺激喉部肌肉，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。

# 应对透析后疲乏

芜湖市中西医结合医院(湾沚区总医院) 血液净化中心 后翠萍

血液透析治疗作为慢性肾脏病患者生命维持的主要方式，但在完成透析之后容易产生疲乏感，是大部分患者关注的主要问题。血液透析患者出现的疲乏症状不但对生活质量会产生影响，还会让患者身心处于疲乏的状态。本文通过对血液透析后出现疲乏的因素进行了解，且通过针对性的自我护理措施进行干预，能促使整体生活质量得到明显改善。本文对血液透析产生的疲乏因素进行了解，且制定针对性的自我护理策略。

## 1.透析后疲乏的常见原因

液体和电解质失衡：在血液透析期间体内存在的多余水分、废物、毒素等会受到清除，导致电解质与体液失衡，容易引发疲乏等症状。当钙、钾、钠等水平急剧变化时，会出现肌肉虚弱或无力等情况。

血压波动：在透析治疗期间会清除大量的体液，会造成血压波动或者低血压等症状，不但会造成乏力、头晕等症状，还会引起休克感等问题。

贫血：慢性肾脏病患者因红细胞生成素分泌不足常合并贫血症状，且透析无法完全解决贫血问题。贫血会造成组织供氧缺乏的情况，导致患者出现极度疲劳的感觉。

营养不良：长时间血液透析的情况下会造成矿物质、维生素、蛋白质等摄入不足或者丢失等情况，以上营养不良状态会导致疲劳有所增加。

心理因素：透析患者可能因长期患病承受压力，从而出现抑郁或焦虑等不良心理状态，这些也会导致疲劳症状。

## 2.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。

## 4.肌肉强化训练

肌肉强化训练：需要将四肢肌肉

# 自我护理很关键

# 脑梗死护理要点

马鞍山市人民医院神经内科 陶玉环

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影响。

## 2.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。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。

### 2.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。

### 3.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。

### 4.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。

### 5.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。

### 6.肌肉强化训练

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。

### 5.营造舒适的睡眠环境

卧室保持安静、黑暗和适宜的温度。

### 6.避免刺激性饮食

睡前避免咖啡因和高糖食物的摄入。

### 7.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。

### 8.参加患者互助组织

与其他血液透析患者交流治疗经验，获取情感支持。

### 9.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。

### 10.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。

### 11.遵医嘱补充药物

如红细胞生成素、铁剂和维生素补充剂。

### 12.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。

### 13.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：

· 关心患者的饮食和运动情况，帮助患者完成运动效果、饮食日志的记录工作。

· 加强心理支持干预，有助于患者乐观态度的维持。

· 告知患者按时服用药物或者按期复查，防止由于疏忽而引起健康问题的出现。

## 四、患者应注意的危险信号

虽然透析后常会出现疲乏症状，但若出现以下情况应该特别重视，且及时到医院进行治疗：

· 出现明显加重的疲乏感，在休息之后仍然无法获得缓解。

· 发生明显的意识模糊、头晕、气短、胸闷等症状。

· 肌肉抽搐的次数较多，并维持在持续的状态。

· 出现低血压症状，且合并恶心呕吐等症状。

总而言之，尽管血液透析患者容易出现疲乏等症，但采取合理、科学的自我护理措施能完全改善相关问题。患者可以从健康监测、心理调整、运动、饮食等方面进行干预，对于血液透析后出现的疲乏症状可明显改善。另外，家属的支持以及关爱也能促使患者的生活质量明显提高，选择积极的心态以及规律性的生活方式进行应对能促使疲乏症状得以战胜。

若在护理期间出现问题，需要马上向专业的医生进行咨询，根据自身的实际情况完成个性化护理方案的制定。希望通过本文的科普，能为血液透析患者应对疲乏提供帮助，让每一天充满活力以及希望！

脑梗死是一种高致残率和高致死率的临床常见病和多发病。随着社会的发展，现代医疗水平的不断提高，脑梗死的治疗手段越来越多，但仍有一部分患者存在着严重的功能缺损，严重影响着患者的生活质量，给个人及家庭造成了很大的负担与压力，因此，有效的护理对降低并发症的发生率、提高患者的生活质量具有重要意义。那么，在日常生活中该如何照顾好病人呢？本文为您简单介绍脑梗死后患者的护理措施，以及一定要注意的护理事项。

## 1.脑梗死的症状

脑梗死在医学临床中又被叫作缺血性脑卒中，是由于局部脑组织缺血和缺氧，进而引起脑组织局部的缺血性坏死、软化等不良情况，引起血液循环障碍。如果脑血管出现阻塞或发生断裂情况，就会影响到大脑供氧及营养物质的供应，瘫痪会严重影响患者的正常行走能力与日常生活。脑梗死除肢体麻痹外，还可导致病人出现语言方面的障碍；患者可能突然出现发音困难、理解能力下降等症状，导致其与他人交流障碍，给生活带来极大不便。

## 2.脑梗死的护理措施和注意事项

### 1.饮食调理

脑梗死病人的饮食护理是非常重要的一环。合理膳食有助于调整机体状态，促进身体早日康复。

①低糖低盐低脂类饮食原则：脑梗死病人每天应控制食盐的摄入量，每天的摄入量在6克以下，尽量少吃肥肉、猪油，以及动物内脏等高脂、高胆固醇类的食物。此外，脑梗死病人也尽量不要吃高糖类食物，以免血糖升高。

②多吃富含膳食纤维的蔬果：新鲜的蔬菜水果当中含有丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，防止便秘。便秘可使脑梗死病人颅内压增高，对身体不利。

③多吃一些优质的蛋白质食物：牛奶、豆类、鱼肉、鸡蛋等食物，对维持身体机能大有裨益。

④忌吃辛辣刺激的食物：脑梗死病人应当少吃一些辛辣刺激的食物，这些食物会增加胃肠道的负担，加重病情。

⑤注意日常服药方法：对于存在吞咽困难的病人，宜喂一些流质食物或半流质食物，并注意喂药的速度，避免病人出现误吸情况。

### 2.皮肤护理

脑梗死病人卧床时间长了，皮肤受到压迫，从而很容易形成压疮。因此，做好脑梗死病人的皮肤护理至关重要。

①保持身体皮肤的洁净：定时协助病人翻身，轻轻拍打其背部，使皮肤保持干爽，防止压疮。

②利用辅助器材：对于一些长期需要卧床的脑梗死病人，可让其使用气垫床，有效减轻患者局部的压力，防止褥疮的发生。

③避免牵拉：搬动病人时，要把病人从床面抬起来，避免拖动。

### 3.口腔护理

脑梗死病人做好口腔方面的护理，能够有效预防口腔的不良感染情况，提高食欲，提高生活质量。

①有规律的口腔护理：无法自己刷牙的病人，可以适当使用口腔护理液擦拭口腔，保持病人的口腔清洁。

②注意口腔方面卫生：鼓励病人正确刷牙，指导其饭前饭后漱口，预防口腔感染。

### 4.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。

### 5.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。

④加强心理支持：护理人员要加强对病人的心理支持，鼓励病人积极配合作治疗及康复训练。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。

⑤观察其意识状态：仔细观察病人的意识，看他是否处于清醒、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

&lt;p