

“中风”后要尽快抓住康复时机

◎高飞

脑卒中,民间俗称叫“中风”,是由脑血管发生病变导致的。有些人认为,发生了脑卒中,应当让患者多卧床静养、少活动。殊不知,这种完全静养可能会影响患者偏瘫肢体的功能恢复,甚至出现肌肉萎缩或者关节僵硬。及时的康复治疗可以有效改善患者功能。那么,“中风”的康复时机如何把握,又要进行哪些康复呢?

康复治疗能有效降低卒中致残率

脑“中风”主要包括脑梗死和脑出血两大类。随着我国人民生活水平的日益提高,该病的发病率也呈现逐渐上升的趋势。很多患者得了脑卒中,经过治疗后,病情稳定了,可是常常遗留一些功能障碍,比如说话不清楚、吃饭喝水反复呛咳、走路不利索等。这时候,及时进行规范化的康复治疗就尤为必要了。

大量研究证明,脑卒中康复治疗是降低致残率最有效的办法。康复治疗的目的是减轻障碍、改善功能、预防并发症、提高患者生活自理能力,最终争取能够在家庭内生活、减少家属的看护负担,有条件的甚至可以争取重新融入社会生活。

轻型患者72小时内就可做康复

脑卒中后什么时候可以开始进行康复治疗?一般在患者病情稳定后就可以开始。病情稳定就是指体温、血压、心率等这些生命体征稳定了,症状和体征也不再进展了。有一些轻型的脑卒中患者,发病72小时内就可以开展康复治疗,大多数患者在两周之内可以进行,病情比较严重的患者则需要延缓康复治疗开始的时间。患者开始康复治疗的具体时间,建议和经治医生沟通确定。

需要提醒的是,康复治疗的同时仍然要进行药物治疗。包括脑卒

中后二级预防药物、缓解痉挛改善认知功能等治疗功能障碍的药物和控制并发症的药物等。随意停药,可能造成病情控制不佳,甚至再发。

康复项目选择因人而异

康复治疗的内容包括对脑卒中直接引起的功能障碍的治疗和脑卒中并发症的治疗。不同患者疾病出现的位置不同,遗留的功能障碍也不同,因而具体的康复治疗项目是因人而异的。康复医护人员会对患者进行系统而全面的康复评估,根据评估结果开展针对性的康复治疗。

具体的康复措施包括良肢位摆放、诱发肢体活动、进行坐立位平衡训练、语言训练、吞咽训练和认知训练等。此外,中医针灸和按摩治疗对脑梗死后康复也有很好的疗效。近些年来,神经调控技术在康复中也得到了广泛的应用。

此外,脑卒中后主要并发症有骨质疏松、肩痛、肩手综合征、压疮、肺部感染、体位性低血压、下肢静脉血栓和肺栓塞等。逐渐抬高床头坐起、协助患者翻身、排痰、应用弹力袜和肩吊带等都是常见的预防措施,并发症严重的病人还需要药物治疗,甚至需要暂停康复治疗。

需要注意的是,康复治疗不单是医护人员的事情,需要患者本人、家属和看护者、康复医生护士、康复治疗师共同参与,尤其鼓励患者和看护者参与其中,了解康复治疗的目的,配合康复治疗,争取最好的康复效果。

康复治疗可分三级进行

我们国家倡导的是“三级康复网”。一级康复是指在急诊或神经内科进行的早期康复治疗。前面提到,有些轻症病人在发病72小时以后就可以开始康复治疗,这时候患

者还在急性期病房,可以从床旁康复训练开始,逐渐过渡到离床的康复训练。经过急性期病房的治疗和康复训练后,有些病人恢复较好,没有后遗症,或者症状很轻,给予一定的出院指导即可直接回家;仍然遗留明显功能障碍的病人,需要转入康复机构进行治疗。

二级康复是指患者在康复病房或康复中心进行的康复治疗。大多数二、三级医院都设置有康复科室,每个地区还设有专门的康复中心。患者从急性期病房出院后,可以及时联系康复病房进行康复治疗。经过一段时间的专业康复治疗后,根据患者的康复效果,确定是否进入社区康复。

三级康复是指在社区或家庭内进行的康复治疗。现在很多社区都设有康复设施,患者可以每周几次到社区内进行康复锻炼,接受康复专业人员的指导。也可在家庭内根据康复专业人员的建议进行家庭支持和改造,在日常生活中继续进行康复训练。

这些措施预防卒中再发

脑卒中后一定要重视危险因素的控制。有高血压、高血脂、糖尿病的患者,要注意按医生制定的治疗方案按时服药,监测血压、血糖,还应该每隔1~3个月到医院复诊,检查各项指标控制的结果和使用药物的副作用情况。

除了以上常说的“三高”以外,还有一种危险因素往往容易被大家忽视,那就是“睡眠呼吸暂停”。我们看到有些人睡着之后鼾声如雷,但会出现突然“不喘气儿”的现象,间隔一段时间后又开始打鼾,这就是典型的“睡眠呼吸暂停”,它也是脑卒中的重要危险因素之一。对于这样的病人,要及时到医院进行睡眠呼吸监测,接受医生专业的建议,有些病人可能还需要佩戴呼吸机等治疗。

白蒲 百岁寿星图

(二十七)

◎吴信礼



唐荣林 男,生于1922年10月,享年101岁,白蒲姜北人。平时吃素,没和人红过脸,生活朴素,轻活干到老。



匡桂生 男,生于1909年10月,享年107岁,白蒲林梓人。为人直爽,活泼开朗,农活、家务样样行。未生育,爱清洁,不挑食,喜吃荤。有一手篾工绝活,能编织精美竹器。



冒秀英 女,生于1908年3月,享年105岁,白蒲唐堡人。心态平和,生活基本自理,闲不住,一天到晚做家务,一日三餐几乎都要吃芋头,儿孙孝顺。



人体衰老新指标你知道吗

◎金晚

国家老年疾病临床医学研究中心的研究人员在《中华老年医学杂志》上发表文章指出,身体抗逆力下降是衰老的一个关键表现。

国家老年医学中心于普林教授介绍:“通俗来说,身体抗逆力就是

身体受到外力打击后恢复平衡状况的能力,也可称为自我修复能力。”老人可主要从四方面提升抗逆力:

1. 保证充足营养。以一般老人为例,每人每天蛋白质的需要量约72克,其中40~50克应为优质蛋

白,可每天摄入一个鸡蛋、一瓶牛奶、50克豆腐,以及至少100克鱼虾、禽肉、瘦肉等。

2. 坚持日常锻炼。
3. 控制基础疾病。
4. 保持心情愉悦。