



# 中风引起的偏瘫，该如何治疗康复？

据相关临床数据显示，大约有55%至75%的中风患者会出现偏瘫的情况，极大影响着患者的身体健康和生活质量。在中风偏瘫之后，采用积极的康复治疗，可达到一定的病情缓解或者康复的效果。那么，中风引起的偏瘫有哪些症状及类型？该怎么治疗康复？

## 中风引起偏瘫有哪些症状？

中风偏瘫的典型症状为突然性的一侧肢体活动不利，或者一侧的肢体麻木、口角歪斜，患者出现吐字不清、吐字含糊、词句表达不畅、不能和别人正常交流等表现；意识障碍也是中风偏瘫的症状，患者出现嗜睡、昏睡、浅昏迷、深昏迷等表现，意识障碍较轻的患者，能被叫醒并且可以应答，意识障碍较为严重的患者，将可能出现四肢僵直或者四肢完全瘫软、大小便失禁等表现。

## 中风引起的偏瘫有哪些类型？

1. 意识障碍性中风偏瘫 患者出现突发性的意识障碍，出现嗜睡、意识模糊、头部或者眼向一侧偏斜等症状。

2. 轻度中风偏瘫 属于进行性偏瘫的早期，或一过性、发作性偏瘫的发作间隙期，症状较为轻微并不明显。通常情况下，患者可以自主活动，但走起路上肢会屈曲、下肢会伸直或者出现走一步划半圈



的偏瘫步态，面部随意肌可能不会出现麻痹情况，患者胃肠运动、膀胱肌等不会发生障碍。

3. 弛缓性中风偏瘫 患者主要表现为上下肢随意运动障碍，如手不能抬起或者下肢不能跨步等，同时可能伴有明显的肌张力低下问题，随意肌麻痹明显，但是面部随意肌可能不出现麻痹表现，胃肠运动、膀胱肌等可能不发生障碍。

4. 痉挛性中风偏瘫 通常情况下，由弛缓性中风偏瘫移行而来，患者主要表现为肌张力增高，上肢伸肌群及下肢屈肌群瘫痪明显，上肢屈曲、下肢伸直，手指呈屈曲状态且被动伸直手有僵硬抵抗感。

## 中风偏瘫该如何治疗康复？

临幊上治疗中风引起的偏瘫，

主要遵循个体化、综合性治疗原则，依据患者的实际病情和身体症状采用针对性的治疗措施，以缓解患者的症状，提高患者的生活质量。中风偏瘫常用的治疗方式为药物治疗、中医治疗及康复治疗等，具体如下：

1. 药物治疗 在对患者的身体情况和病情进行综合评估后，采用相应的治疗药物。肢体出现痉挛患者可采用巴氯芬、替扎尼定、石碳酸、盐酸乙哌立松、利多卡因等缓解症状；在中风偏瘫急性期患者，可给予吡拉西坦、奥拉西坦、神经节苷脂、脑蛋白水解产物等，具有一定的营养脑细胞、保护脑功能、促进肢体和语言功能恢复的疗效。

2. 中医治疗 一些中药及中成药也可用于中风偏瘫治疗中，如脑心通胶囊，其中含有桃仁、牛膝、红花、丹参、黄芪、没药、赤芍等多味药材，具有益气活血、化瘀通络的功效，对中风偏瘫症状具有缓解作用；银杏叶片主要成分是银杏叶，能活血化瘀、舒筋通络。临床研究认为，针灸、穴位按摩、推拿等中医治疗方法对中风偏瘫患者也有一定的疗效，依据患者病情选择适当穴位进行针灸治疗，能刺激运

动区，加速脑部血液循环，促进脑组织功能恢复，从而加快上下运动神经元支配及调节功能恢复；穴位按摩能使患者体内未完全坏死的神经细胞兴奋性增高，从而改善患者的运动功能。

3. 康复治疗 康复治疗是中风偏瘫患者极为重要的治疗方法，能极大降低患者的残疾程度，不断提升患者的生活质量。在患者病情稳定48个小时后可循序渐进开展康复治疗，主要分为5个阶段：第一个阶段，急性期，发病后的1~2周，通过调整肢体和变换体位预防各种并发症，并按摩肢体，促进血液循环；第二个阶段，恢复早期，发病后3~4周，加强患者肢体活动力度，促进分离运动恢复；第三个阶段，恢复中期，发病后4~12周，促进身体协调性和选择性随意运动，可进行上下肢体使用功能性训练，如肢体伸展、弯曲、步行、上举等；第四个阶段，恢复后期，发病4~6个月，纠正异常的运动模式为主，抑制痉挛，改善肢体运动控制能力，帮助患者掌握日常的生活技能，提升生存质量；第五个阶段，后遗症期，发病后6~12个月，部分患者发病后1~2年，可借助矫形器、步行轮、轮椅等工具，加强已有功能的恢复进程，防止肌张力和痉挛的进一步加重。

柳州市融水县中西医结合康复医院  
林海

# 老年人如何正确降血压？

高血压是老年人常见的健康问题，如何正确降压，让老人们过上更加健康的生活呢？首先要知道，血压降到什么程度才算合适？140/90毫米汞柱（mmHg）是一个公认的理想血压值，但并不是每个人都适用。老年人的身体情况有别于其他人群，所以血压降压的目标也应该因人而异。

## 老年高血压的特点

压差大 压差指的是收缩压与舒张压之间的差值，通常在30~60mmHg之间。随着年龄的增长，老年人血管硬化和心脏功能的减退，导致收缩压升高，而舒张压相对降低，从而使得压差增大。这种压差大的现象在老年人高血压患者中尤为常见。

波动大 由于老年人血压调节机制减弱，容易受到情绪、气候、体位等多种因素的影响，导致血压波动明显。这种波动可能会增加心血管疾病的风险，因此在治疗过程中需要特别注意血压的监测和管理。

体位性低血压多 体位性低血压是指在站立时，由于血压调节机

制受损，导致血压下降至危险水平。这可能会导致头晕、晕厥等症状，甚至增加跌倒和骨折的风险。这主要源于老年人自主神经系统功能减退、血管硬化、血容量减少和药物影响等因素。

并发症与合并症多 随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐减弱，血管硬化程度增加，这使得高血压对心脏、大脑、肾脏等重要器官的损害更为严重。如冠心病、脑卒中和糖尿病等，这些症状相互影响，使得治疗更加复杂。因此，在治疗老年人高血压时，需要全面评估患者的健康状况，制定个体化的治疗方案，以降低心血管疾病风险，提高生活质量。

## 老年人高血压应该怎么降？

对于老年人来说，降低血压非常重要的，但是要注重用温和的手段。

### 1. 注意饮食

应该遵循低盐饮食，因为钠能够促使体内的水分滞留，加重高血压病情。建议每天的食盐摄入量不要超过6克。此外，老年人还应该多摄入富含磷、钾、钙、维生素C

等的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果。这些食物有助于降低血压，并且对老年人的身体健康也有益处。

### 2. 合理的运动

适度的身体锻炼可以帮助老年人降低血压，可以选择一些轻度的有氧运动，如散步、太极拳、慢跑等，每天坚持30分钟左右。这样可以促进心血管系统的健康，改善血液循环，从而降低血压。但是老年人在进行运动时要注意避免剧烈运动和过度疲劳，以免造成身体不适。

### 3. 良好的心理状态

老年人在面对生活中的压力和困难时要保持乐观的态度，避免过度焦虑和紧张，因为长期的心理压力会影响血压的稳定。可以通过与家人和朋友交流，参加一些兴趣爱好活动，进行适当的休闲放松等方式来调节心理状态。

### 4. 定期监测血压

应该定期测量血压，一旦发现异常，及时去医院进行就诊。医生会根据每个人的具体情况制定合适的治疗方案，可能包括药物治疗。同时，老年人还要按照医生的建议规律服药，并定期复查血压，以调

整用药剂量和治疗方案。

## 老年人血压降到什么程度合适？

老年人高血压控制的目标是将血压降到合适的水平，以降低心血管疾病的风险。通常来说，对于大部分老年人来说，目标血压应该是收缩压（高压）控制在140毫米汞柱（mmHg）以下，舒张压（低压）控制在90 mmHg以下。

在老年人中，140 mmHg以下的收缩压是相对理想的控制目标。但是，因为老年人往往伴随着心脏和血管的一些变化，如血管硬化和心脏功能下降，可能会有较松的指导目标，因此根据个体情况，医生可能会有一定的调整。而舒张压控制在90 mmHg以下是目标值。较松的指导目标是因为某些老年人可能有低血压的情况，如果过于严格控制，有可能加重低血压的风险。

需要指出的是，控制目标不是一成不变的，要根据具体情况进行调整。一句话总结：老年人高血压的降压目标维持在一个相对安全的范围内便可。

崇左市宁明县那堪镇卫生院  
玉峰庆