



脑梗塞偏瘫患者如何恢复行走能力

脑梗塞是指脑血液供应障碍，缺血、缺氧所引起的脑组织坏死和软化。脑梗塞是严重危害中老年人生命和健康的主要疾病，患者如果早期没有经历良好的康复治疗，那么会遗留不同程度的残疾。脑梗塞患者大多都会有一定的后遗症，其中偏瘫这一后遗症比较常见，需要引起患者和家属的重视，到正规医院康复科进行康复，若没有条件的情况下，需要家属合理科学陪伴患者进行康复训练，帮助患者早日恢复走路功能。

脑梗塞患者偏瘫的主要原因

发生脑梗塞时，脑血管供血出现了障碍，造成了局部的脑组织缺血缺氧，受到了损伤，影响了这部分脑组织的功能，大脑无法传输正确的信号，患者就会出现各项功能瘫痪，比如吞咽功能障碍、肢体运动功能障碍、自主呼吸功能丧失、视神经功能受损等。并且大脑控制肢体活动时一般是交叉控制，左脑控制右侧肢体，右脑控制左侧肢体，这也就是为什么许多脑梗塞患者病发后会出现偏瘫问题。

脑梗塞患者会感觉到自身肢体感觉发生改变，例如发作性单侧肢体麻木或者无力，手握住的物体掉落，出现单侧面瘫的情况，这些都属于偏瘫的症状。

偏瘫患者在家练习行走的方法

1. 分解动作训练 偏瘫患者在病愈初期，在练习行走时还是需要别人帮助，需要在家属的搀扶下，将行走的动作进行分解，再将分解的动作缓慢进行练习，把一些细小的步骤练习好是练习行走的基础。

患侧下肢负重训练：家属双手扶住患者的髋部，让患者尽量站直，并用患腿负重，健侧向前迈出半步之后，患肢缓慢进行移动。

2. 整体动作练习 将动作分解完成之后，患者在有家属搀扶的基础上，一步一步缓慢地在平地上行走，直到可以将分解的动作连贯起来，在有人帮助的基础上可以缓慢走出直线，下一步就是不需要旁人的帮助自主完成行走。需要站在患者的身后，帮助患者进行走路训练。

3. 扶着平行杆进行练习 患者在旁人的帮助下可以完成行走的各个步骤之后，下面就是将患者放在平行杆间，让患者扶着自主进行走步练习，先让患者扶着平行杆向前走，往后退，这两个动作练熟之后再慢慢练习转弯。

4. 练习关节屈曲 患者在地面上练习行走，关节弯曲程度可能不那么灵活，要想加强患者关节弯曲的练习，可以让患者坐着或者躺在床上练习关节屈曲，站着也可以练习

关节屈曲。每天坚持练习关节，患者可以早日自主走路。

5. 在楼梯上练习 关节弯曲练习，尤其是下肢膝关节的练习，刚开始时让患者借助楼梯扶手进行锻炼，缓慢上下楼梯，等到动作熟练之后，可以脱离楼梯扶手，独自上下楼梯练习。

偏瘫患者康复训练的注意事项

1. 开始康复训练时间越早越好 等到脑梗塞患者病情稳定之后，就是患者生命体征逐渐平稳之后，就可以对患者展开康复训练，若并发其他疾病，例如心肌梗塞、上消化道出血、肺部感染、肾功能不全，需要在专业人员指导下完成训练。

2. 康复训练强度不宜过大 训练强度需要由小到大，让患者有一个适应的过程，逐步恢复患者体力。例如安静的时候心率超过120次/分钟，收缩压超过180毫米汞柱，伴有心绞痛或者严重心律失常的患者，需要立即停止训练，在训练之后脉率尽量不要超过120次/分钟。若患者经过一天康复训练，



休息一夜过后还是身心疲惫，证明训练强度较大，需要适当减少训练强度。

3. 结合日常生活进行训练 鼓励患者自己更衣、梳洗、进食等活动，减少对旁人的依赖，提高独立自主的生活能力。

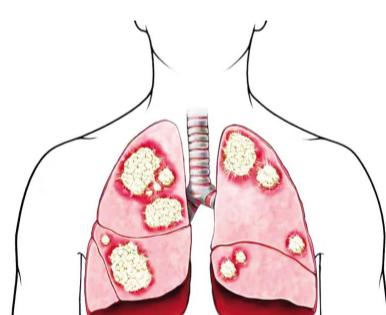
4. 注意日常保健 需要脑梗塞患者按时服药，养成良好的生活习惯，保持积极向上平稳的情绪，尽量多食用高维生素、高纤维素的食物，保持大便通畅，防止疲劳过度。

5. 在康复训练完成之后不要立马进行热水浴 防止循环血量集中于外周，从而导致血压急速下降，严重的情况下会导致心律失常。

6. 训练程度 每周2~3次，最好每天1~2次，每次大约半个小时。

7. 不要穿过紧的衣服 防止影响血液循环和肢体活动。

南宁市上林县人民医院 李丹



什么是肺纤维化？

肺纤维化就是肺组织伤痕累累，肺泡逐渐被纤维性物质所取代，导致肺组织变硬、变厚，肺脏交换氧气进入血液的能力逐步丧失。患者会不同程度地缺氧而出现呼吸困难，病情反复发作，咳喘严重，痛苦不堪，直至呼吸功能衰竭而死亡。其属于弥漫性肺间质疾病（简称肺间质病）范畴。如果把肺比喻一块海绵的话，氧气就是水。健康人的肺就像干净的优质海绵，有很好的吸水功能，这时的呼吸是正常的。而如果海绵里吸进了胶水，海绵就会随着胶水的凝固而变硬，此时的胶水就像肺部组织上沉积的纤维化物质，导致呼吸困难的症状出现。

哪些人群容易患肺纤维化？

肺纤维化主要发病人群为长期吸烟、大于50岁的老年男性。全球各地区肺纤维化发病率及患病率不尽相同。一般而言，美国和欧洲地区的肺纤维化发病率及患病率高

正确认识肺纤维化

肺纤维化是一种严重的肺部疾病，其持续进展将导致肺换气功能障碍，进而出现呼吸衰竭，严重影响患者的身心健康。其中尤以特发性肺纤维化为甚，明确诊断后仅50%的患者有机会生存2~3年。由于目前临幊上仍缺乏对肺纤维化的特异性治疗方法，所以肺纤维化被称为“不是癌症的癌症”。

于亚洲地区，全球肺纤维化平均患病率为2~29人/10万人。我国尚无肺纤维化发病率的流行病学数据报道，由于我国存在人口数量大、环境污染严重、吸烟人群众多以及人口老龄化等因素，我国的肺纤维化患病人群不可小觑。近几年来，肺纤维化的发病率呈上升趋势，但因其疾病的异质性、复杂性为临床诊断及治疗决策带来了严峻的挑战。

肺纤维化的常见症状有哪些？

肺纤维化患者初期症状并不明显，很难被人发现。随着病情的发展，肺部弹性逐渐下降、换气功能受到影响，症状逐渐明显并进行性加重。首先，肺纤维化患者最常见的症状是呼吸困难。肺纤维化程度轻的早期患者，活动过后会出现呼吸困难，症状随着疾病进展呈进行性加重，严重时在静息的情况下也会出现呼吸困难。其次，大部分患者也会表现为持续性干咳。少数患者会有咳血和胸痛。肺纤维化患者常因呼吸道感染引起疾病的加重和进展。

大部分肺纤维化患者可见杵状指，表现为手指或足趾远端增生、

肥厚、呈杵状膨大。疾病晚期，肺纤维化患者有明显的口唇和指甲发绀、肺动脉高压和右心功能不全。

肺纤维化的进程以及症状的严重程度因人而异。有些人很快就会患上严重的疾病；有些人在几个月或几年内恶化得较慢；有些人的症状可能会迅速恶化（急性加重），例如严重的呼吸急促，可能会持续数天至数周；急性加重的患者可能需要使用机械呼吸机。

引发肺纤维化的原因有哪些？

1. 职业和环境因素 肺纤维化与工作、生活环境息息相关。长时间接触到一些粉尘、化学的环境，引起肺部持续损伤和修复，形成肺纤维化。硅肺、煤工尘肺是典型的因职业和环境因素导致的肺纤维化性职业环境性肺病。

2. 吸烟 吸烟者患肺纤维化可能性大大增加，尤其是吸烟指数（每天吸烟包数×吸烟年数）超过20年的吸烟者。

3. 放射治疗 恶性肿瘤（如乳腺癌、肺癌及血液系统肿瘤）患者，接受胸部放射治疗后，放射区域内的肺组织受到损伤而引起的炎

症反应，也称为放射性肺炎。一般慢性放射性肺炎表现为放射性肺纤维化，症状出现于放疗后的6~12个月。

4. 新型冠状病毒感染 目前国内外关于新型冠状病毒引起的肺纤维化治疗研究较少。从已有的证据看来，新型冠状病毒感染属于急性呼吸道病毒感染，具有一定自限性，一般不会引起慢性的肺部损伤。绝大多数轻症、中症新冠肺炎患者经过治疗后，肺部病灶范围基本可以完全吸收，不会出现慢性肺纤维化样的改变。但是，新冠重症患者，尤其是老年重症患者，治愈后出现肺纤维化的后遗症几率较大。有研究发现，重症病人的肺组织中可见部分肺泡腔渗出物机化和肺间质纤维化。

肺纤维化同癌症一样，都是致死率极高的疾病，因此在日常生活中我们一定要保护好我们肺部的健康。尤其是50岁以上并且经常抽烟的男性一定要每年定期去医院进行筛查。

贺州市富川瑶族自治县人民医院 柳泽忠