



# 中风偏瘫康复，避开六大“绊脚石”

中风是一种常见的神经系统疾病，其主要症状为中枢神经功能障碍和偏瘫。对于中风偏瘫患者来说，康复是一个长期而艰苦的过程。在康复的过程中，养成正确的生活习惯和良好的康复心态是非常重要的。本文将介绍中风偏瘫康复中容易遇到的“绊脚石”，并提供一些有用的建议以帮助患者尽快恢复健康。

## 心理障碍

中风偏瘫患者往往会出现情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题，这会影响患者的康复进程。中风偏瘫康复是一个漫长而艰苦的过程，患者需要保持积极的心态。尽管康复中可能会遇到困难和挫折，但相信自己的能力和康复的潜力是至关重要的。建议患者定期进行心理咨询和交流，学习应对焦虑和抑郁的方法，与其他康复者分享经验和相互鼓励。同时也需要家人的关怀和支持。家人应该提供情感上的支持和理解，并鼓励患者积极参与康复活动。同时，患者和家人还可以寻求社区组织、康复中心或支持团体的帮助，获取更多的康复资源和信息。

## 过度疲劳

中风偏瘫患者由于身体虚弱，往往会因为过度训练而感到疲劳。建议患者要根据自己的能力适当休息，并注意保持足够的睡眠。

## 饮食不当

中风偏瘫患者需要注意饮食，避免高脂肪、高热量的食物，同时要保证摄入足够的水分和蛋白质。合理的饮食和营养对中风偏瘫康复

至关重要。建议患者遵循医生或营养师的建议，选择均衡的饮食，包括新鲜的水果、蔬菜、全谷物、低脂肪乳制品和瘦肉。此外，要避免过度摄入盐分。

## 康复训练不到位

康复训练是中风偏瘫康复的关键环节。如果训练不到位，会极大地影响患者的康复效果。建议患者寻求专业的医疗支持和指导。定期就诊并与医生保持沟通，及时反馈康复进展和任何身体变化。医生可以根据患者的情况调整药物治疗和康复计划，以提供最佳的治疗效果。

另外，中风偏瘫患者可以通过训练特定的日常生活技巧来提高自主生活能力。这包括如何使用辅助设备（如拐杖、轮椅等）和如何进行卫生保健。患者也可以接受语言治疗以恢复语言和吞咽功能。

康复训练对于中风偏瘫患者非常重要。患者需要坚持进行定期的物理治疗和运动疗法，以加强肌肉力量和恢复运动功能。此外，康复师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括平衡训练、功能性训练和日常生活技能训练等。

患者要合理安排时间，坚持按计划进行康复训练。中风偏瘫康复需要坚持长期进行，一旦患者疏于康复，就会逆转康复效果。

中风偏瘫患者可能面临一些并发症的风险，如压力性溃疡、深静脉血栓形成和肌肉萎缩等。为了预防这些并发症的发生，患者应注意保持身体的舒适和正确的体位，定期进行皮肤检查，按时按医生建议使用抗凝药物或穿戴弹力袜，并积极参与肌肉锻炼和物理治疗。

## 安全问题

中风偏瘫患者的行动能力可能受到一定程度的限制，因此安全是一个重要的问题。患者和家人应该注意家居安全，家庭成员可以为患者提供一个安全、舒适和支持性的康复环境。这包括为其提供充足的空间进行康复训练，调整家居设施以提高日常生活的便利性，以及鼓励患者参与社交和娱乐活动。例如，移除地面上的杂物、安装扶手以及避免滑倒的表面。在外出时，患者应该使用辅助设备（如拐杖或轮椅）并注意周围环境。此外，患者还可以考虑使用紧急呼叫装置（如急救项链或手环），以便在发生



意外时能够及时得到帮助。

## 忽视药物治疗

药物治疗对于中风偏瘫患者来说是非常重要的，可以帮助患者减轻症状并且缓解疼痛。建议患者要按照医生的指示进行药物治疗，并定期复诊，及时调整用药方案。中风偏瘫康复是一个长期过程，患者需要定期进行追踪和评估。与医生和康复师保持联系，并按照他们的建议进行后续检查和康复计划的调整。持续追踪有助于及时发现潜在的问题或进展，并采取适当的措施。

中风偏瘫康复是一项艰苦而漫长的过程，需要患者和家人的共同努力和配合。如果避免上述“绊脚石”，并且根据医生和康复师的指导进行康复训练，中风偏瘫患者可以更快地恢复健康，提高生活质量。

广西贵港市中西医结合骨科医院  
覃文媚

# 心肺复苏，把握黄金救援时间

间是在4~6分钟之间。

## 心肺复苏你了解吗

心肺复苏主要是指当人体出现突发性的心跳、呼吸骤停现象的时候，正确、科学地运用人工呼吸和胸外心脏按压的医学急救方式来对患者进行抢救，此种抢救方式对心跳、呼吸骤停患者的生命安全有着至关重要的意义。常见的心脏、呼吸骤停都是突发性出现的，会造成患者的心泵功能和有效循环出现突然性的中断，造成患者全身组织细胞严重缺氧和缺血，并且患者在出现此种现象后还会伴随着明显的代谢障碍，如果患者在这个时候不能够得到及时且有效的抢救，可能会导致患者死亡，所以对心跳、呼吸骤停的患者及时的实施有效的心肺复苏至关重要。

## 心肺复苏的适用情况

1. 当患者突然性的出现意识丧失、晕倒在地，在这个时候首先要判断患者的呼吸、脉搏，如果患者在这个时候已经没有意识和脉动，并且呼吸已经停止，那么就需要立刻采取心肺复苏，对患者进行有效的按压，能够帮助患者的心脏排血。

2. 当患者突发心脏病，在突发

的时候患者的心脏和呼吸都是突然性的出现骤停现象，则需要及时对患者进行有效的心肺复苏措施。

3. 当患者出现呼吸骤停现象，其中包括了周围性和中枢性。中枢性现象主要会出现在呼吸中枢或者是传导系统严重疾病和损害，但是呼吸器官是正常的。就比如脑卒中、脑外伤、重度缺氧等现象；而周围性的主要是因为溺水等多种原因造成患者呼吸道阻塞。

## 把握黄金救援时间

心肺复苏抢救措施的黄金救援时间是在4~6分钟之内，当患者在出现心脏骤停之后可以在4~6分钟内出现不可逆转的脑损伤。人体的脑细胞对缺氧非常敏感，当人体脑部超过了6分钟以上的时间没有得到血氧的供应，就会发生没有办法逆转的脑损伤，严重的可能会发生生物学死亡，患者缺氧的时间越长，抢救回来的可能性也就会越小，所以当患者突然性地出现心跳、呼吸骤停的时候，心肺复苏必须要在4~6分钟之内进行。

## 注意事项

1. 在对患者进行心肺复苏胸外心脏按压的时候一定要有力度，要按照一定的频率来进行，1分钟至

少要对患者按压100次以上，这样才能够保证按压是有效的。并保证在按压的时候，按压者一定要保持上臂是处于一个平直的状态，因为这样的姿势才能够更好地将力量实施在患者的身上。

2. 在对患者进行心肺复苏按压的时候，要时刻注意患者的呼吸，每按压30次的时候要对患者进行两次人工呼吸，以此来保证患者有一定的通气。

3. 在对患者进行按压的时候要观察患者的状态，如果患者脸色逐渐恢复红润或者是出现了呻吟声，并且有了一定的意识的时候，就需要及时对患者的呼吸、心跳进行一个大致的评估。

4. 在对患者进行人工呼吸的时候要保证患者的气道是通畅的，在对患者进行吹气的时候要注意吹气力度不要太大，只要患者的胸廓部位稍微有起伏即可；并且吹的时间不要太长，避免引起患者出现急性胃扩张、呕吐等症状。

心肺复苏是临床医学上比较常见的抢救措施，能够显著提高患者抢救的成功率，因此大家掌握心肺复苏技术一定是没有坏处的。

广西钦州市中医医院 王瑞苗



心肺复苏主要是通过对人体胸外心脏按压、开通气道、人工呼吸、辅助设备、特殊技术等一系列的操作方式来为患者建立更加有效的通气和血运循环，帮助由于外伤、疾病、中毒、意外低温、溺水等各种原因，导致患者出现呼吸、心跳骤停等，需要及时重建或者是促进心跳、呼吸等一系列抢救措施。目前临床医学上将心肺复苏分成两种方式，初级心肺复苏和高级心肺复苏，初级心肺复苏是当患者确定心脏骤停之后，需要立刻进行针对性的抢救措施；而高级心肺复苏则是在初级的基础上再使用辅助设备、药物、特殊技术等方式来为患者建立更好的气道和血运循环。临床医学上心肺复苏抢救的黄金时