



# 运动康复训练的有效措施

运动康复训练是帮助存在机体功能障碍的患者群体有效恢复机体功能,提高日常生活质量的重要环节。以脑卒中为例,脑卒中是一种严重的神经系统疾病,可能导致肌肉无力、运动障碍、平衡问题。同时,因长时间卧床休息,患者可能产生肌肉萎缩、静脉血栓和压疮等并发症。运动康复训练对于提高此类患者康复生活质量至关重要,可以减少并发症风险,逐渐恢复运动功能,帮助患者重新获得独立生活能力。下面我们重点谈一谈运动康复训练的有效措施。



## 具体的有效措施

- 1. 个体化制定康复计划** 每个人的康复需求和能力都不同,因此制定个体化的康复计划至关重要。康复专家会评估患者的病情和康复目标,结合患者的个人情况和特点,制定相应的康复方案。
- 2. 逐步增加训练强度** 运动康复训练的目标是逐渐恢复和提高身体功能,因此需要根据个人情况逐步增加训练的强度和难度。这样可以避免过度训练导致新的伤害,并利用适度的挑战促进康复进展。
- 3. 多样化的训练方法** 运动康复训练应包括不同类型的运动,如肌力训练、平衡训练、柔韧性训练和有氧运动等。通过综合性的训练,可以全面提高身体功能和适应能力。
- 4. 监控和调整训练计划** 康

复训练需要持续的监控和评估,以确保康复进展和训练效果。康复专家会根据患者的反馈和康复情况进行必要的调整,以达到最佳康复效果。

**5. 积极的心理支持** 运动康复训练不仅是身体上的恢复,也涉及患者的心理状态和情绪调节。积极的心理支持可以帮助患者保持良好态度,增强康复信心,促进康复进程。

## 运动康复训练的重要性

- 1. 促进身体功能恢复** 运动康复训练将通过适当的刺激和锻炼,帮助恢复受损的肌肉力量、关节活动度和平衡能力,从而促进患者的身体功能恢复。
- 2. 预防并改善疾病症状** 运动康复训练对于一些慢性疾病的预防和管理也具有重要作用。适度的运动可以改善心血管健康、控制血压、调节血糖,并

降低并发症风险。

**3. 提高生活质量** 通过运动康复训练,患者可以逐步恢复日常活动和工作。康复训练可以增加身体的灵活性和耐力,减少疼痛和不适感,使患者更加自信独立,提高生活质量。

**4. 促进社交和心理健康** 患者参与运动康复训练可以得到社交互动,减少孤独感和抑郁情绪,促进心理健康。

总之,运动康复训练是一种科学有效的康复手段,通过个体化制定康复计划、逐步增加训练强度、多样化的训练方法、监控和调整训练计划以及积极的心理支持等措施,可以帮助人们提高身体功能,预防疾病并发症,提高生活质量。在康复过程中,运动康复训练起到了至关重要的作用,为患者的恢复带来了积极影响。

山东省泰安荣军医院 刘桂芳

## 如何防治糖尿病肾病?

糖尿病肾病是一种常见且严重的并发症,它是糖尿病患者中最常见的肾脏疾病。如果不及时预防和治疗,可能导致肾衰竭,甚至危及生命。通过了解糖尿病肾病的风险因素,进行科学防治,可以有效降低发病风险,延缓病情进展,提高生活质量。

### 做好血糖、血压、血脂监测

定期监测血糖、血压和血脂水平,对于控制糖尿病肾病非常重要。患者务必要养成监测血糖、血压和血脂的习惯,并通过有效措施尽量将其控制在正常范围内。同时就监测结果与医生展开及时有效的沟通,以维持血糖稳定,尽早发现并及时干预高血压情况,评估心血管健康和肾脏疾病风险,帮助医生调整治疗计划,以更好地防治糖尿病肾病。

### 遵医嘱用药

对于糖尿病患者来说,务必要遵循医生的处方,按时服用降糖药物,以确保血糖水平处于良好的控制范围内,必要时需实施胰岛素注射。对于高血压及胆固醇水平偏高的患者,同样需要服用相关药物以控制血压、胆固醇水平。患者必须严格按照医生的要求用药,保证良好的治疗效果。

### 控制饮食

饮食控制是管理糖尿病和糖尿病肾病的重要组成部分。首先,患者需要控制碳水化合物摄入,尽量选择复杂碳水化合物,如全谷物、豆类和蔬菜。其次,限制盐分的摄入,以助于控制高血压。避免高盐加工食品和过多盐的烹饪。另外,控制脂肪摄入,选择低脂肪和健康脂肪,如橄榄油、坚果和鱼类。最后,在饮食习惯方面,应当保持规律饮食,少量多餐,避免暴饮暴食。

### 保持健康生活方式

健康的生活方式对于预防和管理糖尿病肾病至关重要。患者应结合自身实际情况积极参与锻炼。体育锻炼有助于维护体重、降低血糖、血压和血脂水平。通常情况下每周至少进行150分钟的有氧运动。同时,患者务必要戒烟戒酒,以降低对肾脏的伤害。

### 定期检查肾脏健康

定期检查肾脏健康是糖尿病肾病防治的关键,能够及时发现肾脏的受损情况,从而尽早展开针对性的治疗。通常包括尿液检查,以检测是否有蛋白尿等异常;检查肌酐和肾小球滤过率等指标,评估肾脏功能。

### 糖尿病肾病的治疗

如果已经被诊断患有糖尿病肾病,那么及早治疗至关重要。医生可能会开具药物,如抗高血压药物和抗蛋白尿药物,以帮助控制糖尿病肾病的进展。同时,患者可以通过饮食管理减轻病情。医生或营养师可以制定个性化的饮食计划,以降低肾脏负担。另外,在糖尿病肾病进展到晚期肾衰竭时,可能需要透析或肾脏移植来维持生命。

总的来说,糖尿病肾病是一种严重的并发症,但通过合理的预防和治疗措施,能够有效降低风险并提高生活质量。积极行动,远离糖尿病肾病威胁,享受健康幸福生活。

日照市人民医院 赵剑

## 怎样照顾术后瘫痪患者?

术后瘫痪患者是指在手术后发生瘫痪的患者。手术可能是脊髓损伤修复手术、脑卒中后的颅内出血清除手术等。术后瘫痪通常由于神经系统的损伤或功能障碍而引起,导致患者失去部分或全部运动能力。这种情况极大地影响了患者的日常生活和生存质量。早期康复护理是指在术后瘫痪患者手术完成后尽早进行的针对康复的综合护理。这种康复护理关注患者的各个方面,如疼痛管理、姿势调整、关节活动、呼吸道护理、营养支持和心理支持,并制定个体化的康复计划。那么,该怎样照顾术后瘫痪患者呢?又有哪些早期康复护理小知识?

### 怎样照顾术后瘫痪患者?

**1. 提供身体护理** 患者需要特殊的身体护理来保持健康和预防并发症。这包括定期翻身、更换床单,以减少压力溃疡的风险。同时,确保皮肤清洁和干燥,并进行适当的按摩以促进血液循环。此外,确保患者的饮食营养均衡,提供足够的水分和纤维,以促进康复和消化系统健康。

**2. 运动康复** 定期进行运动康复以促进瘫痪肢体的恢复。把握康复训练的时机,根据患者的具体情况设计个性化的运动计划。包括被动和主动运动,如关节活动、肌肉锻炼和平衡训练等。逐渐增加强度和范围,确保患者的参与度和舒适度。

**3. 做好心理护理** 术后瘫痪患者往往面临情绪波动和心理压力。给予他们良好的心理支持,鼓励他们积极面对挑战。提供安静的环境,鼓励他们参与感兴趣的活动,如听音乐、阅读或进行轻度游戏。同时,寻求专业心理咨询师的帮助,帮助患者处理情绪问题,提高应对能力。

**4. 促进社交互动** 瘫痪患者往往面临社交隔离和孤立感。帮助他们保持社交互动,与家人、朋友和社区建立联系。鼓励他们参加社交活动、社区团体或康复支持小组,有助于减轻患者的心理负担,并提供支持和理解。

### 早期康复护理怎么做?

**1. 早期动作和功能训练** 早

期康复护理应开始于手术后尽早的阶段。这包括早期的关节活动、肌肉强化和日常生活技能训练。通过早期的主动或被动运动,可以预防肌肉萎缩、保持关节柔韧性,并重新学习和提高基本的生活技能,如自我洗漱、穿衣和进食等。

**2. 姿势管理和床位转移** 正确的姿势管理对于术后瘫痪患者的康复至关重要。护理人员应确保患者在床上或椅子上的正确姿势,避免压力溃疡的发生。另外,合适的床位转移技巧和使用辅助设备,如滑板、升降床等,可以减少患者在活动过程中的不适和风险。

**3. 康复辅助设备的使用** 早期康复护理可能需要使用多种康复辅助设备来帮助患者进行日常活动和康复训练,包括轮椅、助行器、扶手等。护理人员应根据患者的具体情况,选择合适的辅助设备,并进行正确的使用指导。这些设备可以提供稳定性和支持,帮助患者恢复平衡和独立行动能力。

枣庄市立医院 王春