

脑卒中患者如何进行康复护理?

脑卒中又称中风，是一种因脑部血管阻塞或破裂而导致的脑组织损伤性疾病，近年来，随着我国人口老龄化的加剧和高血压、高血脂等慢性疾病患者的增多，脑卒中的发病率呈上升趋势。对于脑卒中患者而言，除了及时有效的治疗外，康复护理同样至关重要，本文旨在为广大读者提供脑卒中患者康复护理的科普知识，帮助患者及其家属更好地理解和实施康复护理措施。

脑卒中康复护理的重要性

脑卒中患者的康复护理是康复治疗中不可或缺的一部分，通过专业的康复护理，可以帮助患者恢复或改善受损的神经功能，提高患者的生活质量，减轻家庭和社会的负担。同时，康复护理还能预防并发症的发生，降低致残率和死亡率。

脑卒中康复护理的基本原则

1. 个体化原则 根据患者的具体情况制定个性化的康复护理方案。

2. 早期康复原则 尽早开展康复护理，把握最佳康复时机。

3. 综合康复原则 采用多种康复手段相结合的方法，促进患者全面康复。

4. 主动参与原则 鼓励患者积极参与康复护理过程，提高康复效果。

脑卒中患者日常生活能力康复护理

1. 体位变换 帮助患者保持



正确的体位，预防压疮和肺部感染等并发症。

2. 吞咽功能训练 指导患者进行吞咽功能训练，避免呛咳和误吸等情况。

3. 肢体功能训练 通过被动运动和主动运动相结合的方式，促进患者肢体功能的恢复。

4. 日常生活技能训练 如穿衣、洗漱、进食等，提高患者的自理能力。

脑卒中患者心理康复护理

1. 心理疏导 关注患者的心理状态，及时给予心理疏导和支持。

2. 认知功能训练 通过记忆、思维、注意力等方面的训练，改善患者的认知功能。

3. 情绪管理 帮助患者学会调节情绪，保持积极乐观的心态。

脑卒中患者

家庭康复护理注意事项

1. 环境改造：为患者创造一个安全、舒适、便捷的居家环境。

2. 定时监测 定期监测患者

的血压、血糖等指标，及时发现并处理异常情况。

3. 遵医嘱服药 患者及家属应遵医嘱按时服药，不擅自停药或改变用药剂量。

4. 合理饮食 合理安排患者的饮食，保证营养均衡，避免高脂肪、高盐、高糖等不健康食物。

5. 规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜、劳累等不良生活习惯。

结语：脑卒中患者的康复护理是一个复杂而漫长的过程，需要患者、家属、医护人员共同努力。通过本文的介绍，相信读者对脑卒中患者的康复护理有了更深入的了解。希望广大患者及家属能够积极配合医护人员的治疗工作，共同为患者的康复贡献力量。同时，也呼吁社会各界加强对脑卒中防治知识的宣传普及，提高公众对脑卒中的认识和重视程度。

湖南省衡阳市南岳镇卫生院住院部 肖冬华

颈椎痛为什么总是缠着我？

王帅（化名）今年35岁，是一名软件工程师，白天低头伏案工作，下班后喜欢窝在家里玩手机，平时不爱运动。多年来，王帅深受颈部疼痛的困扰，痛疼严重时脖子完全不能转动，连车都不能开，严重影响日常生活工作。王帅到处寻医就诊，尝试过针灸、按摩、理疗等多种治疗手段，每次治疗后症状虽当时能得到缓解，但不久后又会发作。最近一年，王帅的颈痛发作了4次，平均每次持续时间长达两周。痛疼周而复始，何时是个头？

对于疼痛患者来说，最令人困扰和焦虑的不仅仅是疼痛本身，而是疼痛的反复发生。在这篇文章中，我们来重点讨论一下慢性痛疼反复发作的相关问题。

很多慢性痛疼都与不良的姿势有关。人体长时间处于一种不良姿势状态中，局部肌肉组织易缺血、缺氧，出现一系列炎性反应而导致痛疼。局部进行治疗后痛疼可缓解，但当再回到不良的姿势习惯中时，痛疼又开始了。

对疼痛进行防治，要从改变“长期”和“不良”姿势入手。

把“长期”变“短期”，适当的给肌肉一个调整、休息的时间。如连续低头工作1小时后请做一些与低头“相反”的动作来放松5~10分钟。身体疼痛有时候是一种健康信号，是在告诉你我，“它”工作累了需要休息了。请正视自己的感觉，关注这些每分每秒为你工作的身体零件，适当给它们放松的时间。

第二，把“不良”变“正确”。正确的姿势可以保护我们身体，使我们免受伤害。比如颈椎在曲度正常时，颈椎处于放松状态，不用承担太多负担（大约是4.5~5.4千克），当低头前屈时，随着颈椎力线的改变，局部椎体所承受的压力将会成倍的增加（当颈椎前屈15°时颈椎承重12千克；当颈椎前屈30°时，颈椎局部承重18千克；当颈椎前屈45°时，颈椎局部承重22千克；当颈椎前屈60°时，颈椎局部承重达到了27千克）。所以我们要抬头挺胸，不要做低头一族。

第三，人体脊椎是由25块椎骨与椎间盘组成。四周由肌肉韧带包围，起到稳定支撑的作用。如果肌肉力量差，脊柱的稳定性就差，就容易受伤。所有我们要多加强核心力量训练，增加脊柱的稳定性，降低受伤的风险。

以下为5分钟的颈椎放松运动方法，大家可以练起来（注意要在无痛的范围下运动）。

动作1：收下巴，头后缩（有点像新疆舞里前后缩脖子的动作）。这个动作可以把处于拉长状态的颈后肌群恢复到收缩状态，并可以恢复颈椎正常的生理曲度。

动作2：双手依次顶住脖子后面的一节一节的椎骨，然后慢慢仰头，进行主动的颈椎关节松动训练。

动作3：一侧手从头顶绕过，放在对侧头部，慢慢往同侧压，感受对侧颈部肌肉的牵拉。

动作4：俯卧位，双手于胸前伸展，臀部及双下肢贴地。感受脊柱项后伸展，背部肌肉放松。

长沙市第九医院
康复医学科 胡蓉

得了糖尿病挺闹心 要如何应对

糖尿病，逐渐成为现代社会中日益普遍的“甜蜜负担”，面对糖尿病，我们并非束手无策。通过科学的方法、积极的心态和合理的规划，糖尿病患者也享受健康、充实的生活。

了解糖尿病

糖尿病是一种由多病因引起的慢性代谢性疾病，由于胰岛素分泌不足或作用缺陷导致，进而影响碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢。糖尿病最常见的是1型糖尿病和2型糖尿病。

糖尿病的发病机制复杂，遗传因素在糖尿病的发病中起重要作用，而环境因素如不良的生活方式、年龄增长等也显著增加患病风险。糖尿病的典型症状包括多饮、多尿、多食和体重下降，即“三多一少”。此外，患者还可能出现皮肤瘙痒、视力模糊、乏力等症状。长期高血糖还可能引发多种并发症，如心血管疾病、肾病、视网膜病变等。

如何应对糖尿病

1. 饮食管理 减少或避免高糖食物，如糖果、含糖饮料、甜点、加工果汁和含糖酸奶。同时，限制高脂肪食物，如油炸食品、快餐、全脂乳制品和肥肉。控制高盐食物，如腌制食品、方便面和某些调味品。增加蔬菜、水果（注意选择低糖水果如莓类、苹果等）、全谷物（如糙米、燕麦、全麦面包）、瘦肉（鸡胸肉、鱼、豆腐）、豆类和坚果的摄入。每日三餐定时，每餐控制食量，避免暴饮暴食。可以采用分餐制，将三餐分为五至六餐，每餐少量，有助于控制血糖波动。

2. 规律运动 每天走路，步行是一种简单有效的有氧运动方式。建议每天至少走30分钟，可根据个人情况逐渐增加时间和强度。步行前后要做好热身和拉伸，以防受伤。除了步行，还可以选择慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等运动方式。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动。结合力量训练，每周至少2次，以增强肌肉力量和耐力。

3. 药物治疗 严格遵循医生的用药指导，按时按量服药。不要自行停药或更改药物剂量。注意药物的副作用，如低血糖反应、胃肠道不适等，并及时向医生报告。

4. 血糖监测 根据医生建议，设定血糖监测计划。记录血糖监测结果，并与医生分享，以便调整治疗方案。

5. 健康检查与并发症预防 定期进行全面的健康检查，包括血压、血脂、肾功能、眼底、足部等糖尿病并发症筛查。保持健康生活方式，如戒烟限酒、保持充足睡眠和规律作息时间。

综上所述，面对糖尿病，采取综合性的应对措施能有效地管理病情。通过合理饮食、规律运动、药物治疗、血糖监测以及心理调适等手段，可将疾病对生活的影响降到最低程度，糖尿病患者们也能享受健康人生。

湖南省株洲醴陵市来龙门街道社区卫生服务中心全科医学 叶向前