

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 and 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

- 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。
- 早期康复原则** 尽早开展康复护理,把握最佳康复时机。
- 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。
- 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

- 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。

- 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。
- 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。
- 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

- 心理疏导** 关注患者的心理状态,及时给予心理疏导和支持。
- 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。
- 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

- 环境改造**: 为患者创造一个安全、舒适、便捷的居家环境。
- 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。

- 遵医嘱服药** 患者及家属应遵医嘱按时服药,不得擅自停药或改变用药剂量。
- 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。
- 规律作息** 保持规律的作息习惯,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

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,糖尿病患者也能享受健康、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

- 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

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,但不久后又会上演。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并不仅仅是疼痛本身,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疼痛反复发作的相关问题。

很多慢性疼痛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,出现一系列炎症反应而导致疼痛。局部进行治疗后疼痛可缓解,但当再回到不良的姿势习惯中时,疼痛又开始了。

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