

中风后认知功能下降，家庭训练有效吗？

中风（医学称脑卒中）不仅会导致肢体偏瘫、言语障碍，还可能引起认知功能下降，表现为记忆力减退、注意力不集中。很多家属会疑问：中风后认知下降，家庭训练真能见效吗？答案是肯定的。

研究发现，科学、系统、长期的家庭训练，是改善认知下降的关键手段，能有效延缓衰退，助力患者回归家庭与生活。



中风后认知下降，为何要家庭训练

中风后认知下降的本质是大脑血管堵塞或破裂导致认知区域受损，神经细胞功能受影响。但大脑的可塑性极强，通过反复、针对性刺激训练，受损区域周围的健康神经细胞可逐步代偿功能，重建神经连接，改善认知水平。

然而，医院康复治疗时间有限，仅能在急性期和恢复期提供短期集中干预，而认知功能的恢复是长期过程，需持续刺激。家庭是患者最熟悉放松的地方，能弥补医院康复不足，提供全天候个性化训练，且家庭训练无需复杂设备，操作便捷，成本低，同时，家属可以一同参与，可有效减轻患者心理压力，增强康复信心，利于长期坚持。

家庭训练主要改善哪些认知问题

中风后认知下降的表现因人而异，家庭训练需针对性覆盖核心认知领域，重点改善3类常见问题：

1. **注意力下降** 这是中风后认知功能下降最常见的问题，表现为易分心，无法长时间专注，如看书、听人说话走神，甚至忘记正在做的事（如烧水忘关火）。可通过简单专注练习，提升其注意力集中度与持续时间。

2. **记忆力衰退** 尤其短期记忆，表现为频繁忘记近期事，如忘吃药、忘叮嘱、记不起当日饮

食。可通过记忆唤醒、重复强化，巩固短期记忆、唤醒长期记忆。

3. **执行功能障碍** 主要表现为无法规划日常、难以决策，如不会安排作息、出门迷路、无法独立完成穿衣洗漱。可通过模拟日常场景，锻炼其规划、决策与执行能力。

家庭认知训练方法有哪些

家庭训练核心原则是循序渐进、量力而行、长期坚持，无需复杂设备，利用日常物品即可开展，每次训练15~20分钟，分2~3次进行，避免过度疲劳。以下是分模块实操方法，家属可按需调整难度：

1. **注意力训练** 数字接龙（正序、间隔或倒序，出错耐心提醒）；找不同（打印相似图片，逐步增加难度）；听指令做动作（从简单指令逐步增加长度，要求快速执行）。

2. **记忆力训练** 物品回忆（每天记3~5件日常物品，晚上回忆找出，逐步增加数量）；日常琐事回忆（睡前共同回忆当日经历，引导患者主动表达）；照片唤醒（用老照片引导回忆人物、时间、地点）。

3. **执行功能与定向力训练** 日常规划（让患者参与制定简单家庭计划，协助执行并给予肯定）；时间定向（张贴日历时钟，每日提醒查看并主动表达时间）；地点与人物定向（聊天提及家属信息，熟悉家居布局，出门介绍周

边环境）。

家庭训练避开这些误区

家庭训练虽有效，但需遵循科学方法，避开误区才能取得效果最大化：

1. **避免急于求成** 认知功能的恢复缓慢，可能需数月甚至数年，切勿因短期无进步而放弃，也要不强迫患者完成超出能力的任务，以免打击其信心，引发抵触情绪。

2. **避免训练单一化** 长期重复同类训练易让患者产生厌倦等情绪，不利于改善认知。因此，家庭训练需定期调整内容与难度，并结合患者兴趣（如下棋），提升训练趣味性。

3. **重视情绪管理** 患者容易因认知下降、生活不能自理而产生焦虑、抑郁等负面情绪，继而影响恢复。家属应关心鼓励，耐心倾听，避免指责。

4. **勿忽视医院随访** 家庭训练是医院康复的补充，患者需定期复查，遵医嘱调整方案。若认知突然恶化，需及时就医，排查二次中风可能。

中风后认知功能下降并不可怕，家庭训练无需高昂成本和复杂技术，只要家属有耐心毅力，遵循科学方法长期坚持，就能帮助患者逐步恢复认知功能，实现生活自理。对患者而言，家属的陪伴与科学的训练，比单纯药物治疗更有温度和力量。

长沙市第三医院 唐交春

血小板治疗恢复期 饮食与活动这样安排

血小板治疗主要用于纠正血小板数量或功能异常，帮助止血或预防出血，常见于血小板减少症、大出血、手术支持等场景。恢复阶段合理安排饮食和活动，不仅有利于提高治疗效果，还可以降低并发症的发生风险。

饮食管理：

科学补给促进血小板再生

1. **核心营养补充** 饮食上要以维生素C、维生素K以及矿物质含量丰富的食物为主，维生素C能促进铁吸收，提高免疫力，维生素K是血液凝固功能所必需。同时适量摄取鱼、蛋、豆制品等优质蛋白质，利于细胞修复及血小板的再生。忌吃高脂肪、高糖分和刺激性食物，以减轻身体负担并为康复创造良好的环境。

2. **宜吃与慎吃食物** 可以多吃菠菜、胡萝卜、柑橘等新鲜蔬菜水果，其维生素及矿物质含量丰富，对增强人体免疫力有一定帮助；全谷物及坚果含有大量膳食纤维及健康脂肪，也是很好的食物。需慎食的食物主要包括加工、腌制以及添加剂含量较多的食物，以免加重身体负担，影响康复进程；另外，高盐、高胆固醇食物也要尽量避开，减少并发症发生。

活动管理：

循序渐进恢复身体机能

1. **活动强度分级与对应建议** 恢复期可根据自身身体状况适当安排活动强度，轻度活动如散步、简单家务劳动等，这些活动可以在不给身体带来太大负担的情况下，促进血液循环；中等强度活动如慢跑、瑜伽或低强度的力量锻炼，注意控制时间和频率，防止过度劳累；对于剧烈运动、重体力劳动等高强度活动要严加限制，直至康复。需要提醒的是，开展任何一项活动前，应该先咨询医生或专业康复师，保证活动科学性和安全性。

2. **活动安全防护要点** 活动过程中的安全防护是不容忽视的重要环节。一是要选择适合自己的运动装备，如舒适、支撑性好的鞋，减轻关节、肌肉等部位的紧张性；二是活动环境是否安全，保证地面平坦，没有障碍物，以免滑倒和绊倒；三是活动期间保持足够的水分摄入，以防脱水。如果活动过程中出现头昏、胸闷等不适，应立即停止运动并休息，必要时就医。

3. **日常行为注意事项** 日常生活中要规律作息，避免过度劳累、熬夜，保证机体得到足够的休息。同时避免长期保持单一姿势，久坐、久站时应定时变换体位，适当活动关节、肌肉等。家务应优先考虑低强度，以免用力过猛或姿势不当而增加身体负担，良好的行为习惯可促进康复进程。

株洲市二医院 蒋兰艳

脚后跟裂口子，不一定是干燥

您是否为脚后跟或脚底皮肤异常粗糙、脱屑甚至开裂而烦恼？是不是涂了很多润肤霜也不见好？这很可能不是普通的皮肤干燥，而是一种特殊类型的脚气——角化过度型脚癣，与我们常见的红斑糜烂型或起小水泡的脚气有很大不同。

这种脚气的元凶是一种真菌——皮肤癣菌，主要通过接触被真菌污染的公共浴池地板、游泳池边、毛巾、拖鞋等传播，家庭成员间的交叉感染也非常常见。长期穿不透气的鞋袜、多汗症、免疫力低下（如糖尿病患者

者、HIV感染者、长期使用免疫抑制剂的人）、不注意个人卫生者是高发人群。

角化过度型脚癣主要表现为发生在足跟、足跖及足旁皮肤的弥漫性增厚、粗糙、干燥，像覆盖了一层硬壳，表面有细碎的、粉末状或片状的白色鳞屑脱落，病情严重时，增厚的皮肤会皲裂，甚至出血、疼痛，影响走路，通常瘙痒症状不明显。真菌镜检结合临床表现、实验室检查，基本可以诊断。

一旦确诊为角化过度型脚癣，第一步是软化增厚角质，促进药

物渗透，可将角质剥脱剂（如水杨酸软膏、维A酸软膏等）于每日洗脚后厚涂在患处；第二步是强力抗真菌，根除病原体，用特比萘芬乳膏、联苯苄唑乳膏、酮康唑乳膏等外涂患处，每天1~2次，涂抹范围要略大于皮损面积。对于严重的角化过度型脚癣，建议口服药物，常用药物有伊曲康唑胶囊、特比萘芬片。需要提醒的是，口服抗真菌药必须在医生指导下使用，因为它们可能对肝脏有一定影响，需要监测肝功能，且不能与某些药物同服。

南通大学附属医院 聂群玲