

中风的家庭康复治疗

谭美芳

达州市中西医结合医院康复科 635001

〔中图分类号〕R743.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)07-091-02

随着我国居民生活水平的提高,膳食结构的改变,人口结构逐渐老龄化,高血压、糖尿病、高脂血症发病率逐渐上升,导致脑血管病的发病率逐年上升。中风因其发病快速如风而得名,相当于西医脑卒中范畴。脑卒中是指由于缺血(包括脑梗死、脑栓塞)或出血使得患者的神经功能受损,可能会出现肢体瘫痪、感觉异常、口眼歪斜、语言不利、吞咽困难、认知及大小便功能障碍等症状,严重的甚至会出现昏迷、死亡。脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高四大特点。因此治疗脑卒中时,必须争分夺秒,治疗不及时,致残和致死的概率都比较高,严重影响患者的生存质量,也会给家庭及社会带来沉重的负担。如何识别“中风先兆”、中风后患者如何进行康复训练,出现一些并发症该如何处理,本文对此进行了总结。

一、中风的先兆是什么?

1. 看脸:口角歪斜流口水、鼓腮、闭嘴很费力,睁眼、伸舌很困难。
2. 看四肢:突发一侧肢体无力、麻木,步态不稳,行走困难或无法行走,也有可能出现手臂无力,抬手困难,握抓东西困难。
3. 言语吞咽障碍:突然出现言语含糊、吐词不清、发音变化、发音障碍、吞咽障碍等。
4. 其他症状:头痛、头晕、眼前发黑、视物旋转、视野缺损、记忆力减退、恶心呕吐、手足抽搐等症状。

中风有很多高危因素,如高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、酗酒、不爱运动、肥胖力过大、失眠、抑郁症等。有高危因素的人群,一定要高度警惕,一旦出现以上这些“中风先兆”,一定要及时就医,可以降低致死和致残率,最大程度地恢复肢体功能。

二、肢体功能障碍的康复治疗

大部分中风患者都会出现不同程度的肢体功能障碍,要尽早进行康复训练,促进神经功能的恢复。患者生命体征平稳,神经系统症状不再加重 48h 后开展康复介入效果最佳。康复治疗可以帮助未受损的神经肌肉功能增强,补偿和代替受损神经肌肉的功能,使运动功能得到最大限度的恢复。

对于中风后偏瘫的患者,保持偏瘫肢体的良肢位摆放,可以控制和缓解异常运动模式,促进早期分离运动的恢复。平卧位和患侧卧位时,应使肘关节伸展,腕关节背屈。健侧卧位时肩关节屈曲约 90°,肘关节伸展,手握一毛巾卷,保持腕关节的背屈。良肢位可改善静脉回流,减轻手部或足部的肿胀。

对无法自主活动的患者要进行被动训练,被动活动的动作应轻柔、循序渐进,以免引起疼痛。可先对患侧肢体肌肉放松,再对各个关节进行被动活动,可在无痛范围内做前臂

旋前旋后,腕关节的背屈、伸活动等,以保持患肢的关节正常活动范围。推拿能够舒筋活络,能降低增高的肌张力,促进局部血液循环,加强局部新陈代谢,促进肢体功能恢复。患者在阶段性进行被动训练、主动训练的同时,可采取穴位按摩的方法促进肢体功能的康复。《黄帝内经》中讲治痿独取阳明,十二经络中阳明经是多气多血的,可以选择足阳明胃经、手阳明大肠经的穴位如臂臑、肩髃、合谷、手三里、曲池、足三里、髀关、上巨虚、丰隆等穴位。

首先尽量让患者做主动运动,肌肉的收缩为减轻水肿提供了很好的泵的作用。主动训练的运动方法主要有 Bobath 握手、床上移行、桥式运动等,还要在床上进行翻身训练,但是要注意翻身时加上床档保护。当患者腰背肌力量恢复后,可以进行坐位训练,等到坐起动作熟练之后,可将躯干向前后左右倾斜进行坐位平衡训练。当患者肢体功能改善后,可以进行站立床或人工站立训练,训练时家属一定要在患侧保护。当患侧负重良好后,进行迈步训练及基本步行训练,纠正患侧膝关节不屈曲而使小腿外摆拖地动作。

脑卒中患者会有肢体功能障碍,不同程度影响到日常生活能力。在肢体肌力有一定恢复之后,通过耐心地引导、鼓励、帮助和训练患者,使患者主动参与日常生活能力训练,如更衣、排尿、排便、进食等,使他们达到部分或全部自理,以利于回归家庭,回归社会。

三、肢体麻木康复治疗

中风后麻木的病因为气血不通,针灸、推拿、中药可以起到通经活络的作用,促进神经功能的恢复,缓解麻木症状。中药熏洗具有改善血流动力学、改善微循环、促进血管再生、抗血小板聚集等作用。药浴熏洗通过水和温度的刺激作用调节代谢和神经体液反射,达到改善机体功能的作用,促进患者神经系统功能的恢复,对于缓解中风后肢体麻木肿胀具有良好效果。

四、“口角歪斜、流涎”康复治疗

有些中风患者可能会出现口角歪斜、鼻唇沟变浅、口角流涎、患侧面部肌肉瘫痪以及舌肌僵硬等症状。对此可进行面肌功能锻炼:方法一、可将压舌板放置在上下嘴唇之间,用力将嘴唇紧闭,然后左右抽动压舌板,进行口唇抗阻练习。方法二、可进行面部表情训练,每天对着镜子练习各种表情,如皱眉、皱鼻子、微笑、鼓腮、吹口哨等,训练中应注意,尽量使两侧面部表情对称。

五、排便、排尿障碍的康复

脑卒中后便秘的发生率较高,老年人长期卧床运动减少、食欲差、缺乏维生素膳食以及精神心理等因素均可诱发便秘。腹部穴位按摩可以通过疏通经络、调理脏腑功能,促进胃肠

(下转第 92 页)

经常腹胀或是疾病先兆

吴明忠

四川省仪陇县土门中心卫生院 637609

〔中图分类号〕R441 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 07-092-01

每天吃饭,对于很多人来说都是非常重要的事,特别是在吃过一顿美食以后,大部分人都会非常的幸福,同时非常的充足。但是有的人在饭后却没有那么舒服,反而会出现腹胀等非常难受的感觉。在饭后偶尔出现腹胀的时候,可能是吃的太饱或者吃饭太急所引起的,但是如果经常在饭后出现腹胀的情况,就有可能是一些疾病发作的先兆,所以一定要多加注意。

一、有哪些疾病会在饭后出现腹胀的情况呢?

经常腹胀,特别是在饭后出现腹胀的情况,大多都是一些疾病出现的症状。如果患者出现饭后饱胀或者每天都有饱胀、嗝气但没有泛酸、胃口不好、体重逐渐减轻、面色有一些苍白或者发灰的情况,如果是中老年人则需要考虑到是否患有慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎以及胃下垂等疾病。

如果患者是在进食后感觉胸骨后受阻、停顿以及疼痛感,并且这种感觉时轻时重,这时很有可能是食管炎疾病在提醒患者或者食管憩室或者食管早期癌,因此一定要多加注意。

如果患者在饭后出现了泛酸、烧心、嗝气或者胸骨后痛,则应该考虑胃食管反流的情况。

如果患者在饭后出现了上腹痛或者出现恶心呕吐以及积食感的情况,并且这种情况维持很多年,又经常在秋季发作,这种情况很可能是胃溃疡疾病。

如果患者经常在饭后两小时出现胃痛或者在半夜被胃痛给痛醒,而在进食以后又能够明显缓解,并且伴有泛酸的情况,这很有可能是十二指肠溃疡或十二指肠炎。

如果患者在饭后出现腹部胀痛,同时伴有恶心呕吐甚至还有呕血的情况,又或者患者以前有过胃病史,并且近几日来胃病情况不断加重;或者患者在以前没有胃病,只有近期才发现,同时还伴随着有贫血、消瘦和不思饮食以及在脐上或者心口处能够摸到硬块的情况时,则可以考虑为胃癌。

二、其他疾病引起的腹胀

饭后腹胀并不仅仅是消化系统疾病才会有症状,有一些疾病包括:心血管疾病和糖尿病以及卵巢疾病等也会导致患者出现腹胀的情况。

心血管疾病,在患有心血管疾病的患者当中,特别是右心衰的患者也会出现腹胀的情况,这主要是因为右心回流血液受阻,导致体循环的静脉压升高,而内脏(胃肠道、肝和胆等)出现淤血,从而造成患者出现食欲不振和腹胀的症状。

糖尿病,糖尿病可以导致植物神经功能出现紊乱的情况,而胃肠道又是受植物神经所支配的,一旦植物神经出现紊乱,也就会继发性胃肠道激素出现调节失衡的情况,从而引发患者出现胃排空延迟,而食物会滞留在患者的胃内,导致患者出现恶心呕吐和腹胀的情况。

卵巢疾病,对于女性患者来说,卵巢疾病也包括卵巢癌,这种疾病也会导致患者出现腹胀的情况,这主要是因为卵巢肿瘤会导致周围的局部组织受到压迫、粘连、牵拉,从而影响到了肠管,导致肠粘连,甚至是肠梗阻等情况。

三、小结

腹胀是日常生活中非常常见的一种现象,一般患者出现腹胀的时候,都是由于胃肠胀气和进食习惯不好以及压力大、运动少、熬夜、睡眠不好以及胃肠道蠕动功能减弱等有关,当患者短期腹胀联合其他症状时,一般都可以通过打嗝或者肛门排气以及排便有所减轻。而患者在日常的生活可以多喝水、多运动、改善日常的生活作息、缓解自身的压力,也可以根据医生指导来服用药物减轻腹胀的症状。

有部分的患者就会经常出现腹胀的情况,当患者腹胀不能缓解且合并伴有肛门停止排气、排便,还出现恶心呕吐以及反酸和腹痛的情况时,应该多加重视,需要立刻到医院进行就诊,排除患有其他疾病的风险,同时也能够避免耽误治疗的最佳时机。

在日常生活中,我们需要注意调节自身的心情,避免因为工作或者生活而产生过大的压力、焦虑和抑郁等情绪,可以适当的转移自己的注意力来改善自身的情绪。在饮食方面应该多吃一些新鲜的水果蔬菜、多喝水、多运动、保持良好的生活习惯以及良好的生活作息,只有我们的生活健康了,我们的身体才会健康。

(上接第 91 页)

道蠕动,改善便秘症状。艾灸通过局部温热激发经气起到温经通络、通腑排便的作用。多进食富含纤维素的蔬菜和水果、多运动可对便秘有一定作用。

卒中后的排尿障碍多为尿潴留,对尿潴留患者应在膀胱内达到一定尿量时即诱导、促进其排尿,因膀胱内尿量过多会加重其排尿困难,采取适当体位,可用热敷、听流水声等方法诱导其排尿。

六、中风后情绪障碍的康复

中风病人由于偏瘫或失语,日常生活不能自理,常表现为情绪障碍、抑郁、焦虑、自卑等心理状态,性格也改变,表现为易激动、淡漠、言语减少,对周围事物不感兴趣。家属应多陪伴,耐心开导,给予帮助,尽力消除病人的悲观情绪,鼓励病人积极主动地配合康复治疗。

总之,对于脑卒中患者,进行康复介入越早,并发症越少,肢体功能恢复的效果越好。