

脑出血后应怎么进行康复锻炼？

杨 明

广西壮族自治区江滨医院 广西南宁 530000

【中图分类号】R743

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-102-02

脑出血属于脑卒中的一种，具有较高的致残率和致死率，很多脑出血患者在抢救后也会留下比较严重的后遗症，这些后遗症的出血对患者的正常生活产生影响，降低了患者的生活质量。大量临床研究证实，对脑出血患者进行专业的康复锻炼，同时积极配合治疗，能够有效地预防部分后遗症，减轻部分后遗症对患者的影响。那么，如何对脑出血患者进行康复锻炼呢？下面将向大家普及。

一、什么是脑出血？

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂而引起的出血，引起脑出血的原因较多，一般与高血压、头部创伤、动脉瘤、血管异常、血液病、出血性疾病、肝病或脑肿瘤等疾病有关。其中，最常见的引起脑出血的原因是高血压，因此，脑出血也被称为高血压性脑出血。

二、脑出血容易引起的后遗症有哪些？

1、身体机能障碍

肢体功能障碍，也被称为偏瘫，分为感觉功能障碍和运动功能障碍。脑出血的出血位置容易使大脑运动或感觉功能区受损，导致肢体感觉或运动神经中枢功能障碍，进而使得患者完全或部分丧失患者的感觉和运动控制功能。肢体功能障碍在脑出血后遗症中最为常见，也最容易发现，后期康复治疗需要加强重视，以减轻对患者后期生活质量的影响。

2、吞咽功能障碍

吞咽功能障碍也是脑出血患者最为常见的一种后遗症，患者的唇、舌、喉、颌完全或部分丧失运动或感觉功能，导致无法完成正常的咬合、咀嚼和吞咽。主要是因脑神经系统损伤引起，脑出血严重程度决定的吞咽功能障碍的严重程度。

3、精神和智力认知障碍

脑出血患者在出现脑出血初期症状后，反复发作，可出现精神和智力认知障碍的后遗症，一般可表现为悲观、抑郁、易怒、无精打采、性格改变等。甚至部分患者出现智力低下、部分失忆等认知障碍，其主要与脑出血后脑内神经组织受损有关。

4、失语症

脑出血容易引起语言功能障碍，包括运动性失语症、感觉性失语症，以及不同病因命名的失语症，其主要与脑出血患者大脑语言功能受损有着密切的关系。一般，无论何种失语症，都会使患者对于文字、语言、手势等表达和理解困难。患者言语不清，往往无法表达和理解文字和语言，属于脑出血后比较严重的一种后遗症。

三、脑出血后如何进行康复锻炼？

1、良肢位的摆放

脑出血后早期，床边康复训练患者需要注意良肢的摆放，正确的体位摆放能够预防痉挛、关节脱位与挛缩，促进分离运动。这一时期，需要经常帮助患者变换体位，一般情况下需要保持仰卧位，头部给予良好的支持，上颈段保持屈曲。可采取正确的健侧卧位、半坐卧位、患侧卧位等。

2、运动康复

被动运动，适用于康复早期的软瘫期，这一阶段患者肌肉松弛、肌力、肌张力很低，腱反射低、无自主运动，部分患者存在轻度意识障碍。对患者患侧肢体各关节进行被动活动，以肩、手、髋、踝关节为主，由近端到远端，活动幅度由小到大，在不会引起患者疼痛的范围内尽量达到最大活动范围。动作应轻巧、缓和，逐个进行关节活动，保证所有关节全范围运动。主动运动，患者病情稳定以后，可指导患者进行适当的患肢运动，依靠患侧自身力量进行锻炼，如床上翻身训练、坐起训练、坐位平衡训练、站位平衡训练等。在患者可以扶拐站立或靠墙站立时，可离床活动，开始进行室内外活动。主要适用于病情平稳后，肌力大于 3 级的患者。

3、面瘫功能训练

将双手清洗干净，用大拇指从两眉之间，经过眉弓，然后向下经过鼻翼旁、嘴唇，一直按摩到下颌角，按摩到局部发热发酸为宜。

4、偏瘫功能训练

对于早期卧床患者，应对患者的肢体进行按摩，避免出现肌肉萎缩。指导患者进行伸展运动、经常活动手指等，避免关节僵硬。下肢锻炼，可指导患者端坐在凳子上，用脚踩着竹筒不停滚动。上肢训练，以训练患者双手协调性和灵活性为主，如自己穿衣服、洗脸、梳头等，也可以通过拍皮球或打乒乓球的方式，锻炼患者。

5、语言功能训练

脑出血后穿语言障碍的患者，需要加强语言锻炼，训练前需要根据患者语言情况、病变部位来判断患者语言障碍类型，通过视觉、听觉、触觉等多途径刺激引发并强化患者的正确语言反应。在进行语言训练时，需要保持耐心，减慢说话节奏，从比较简单的单字进行练习。另外，也可以鼓励患者多与他人交流，以锻炼语言能力。

6、力量训练

在保证患者安全的基础上，指导患者做弯曲膝盖、踢腿、扶着物体站立等运动，让身体向两侧活动或下蹲等。在患者身体臭手范围内，可做原地踏步、两个脚轮流抬起，扶床沿或桌子慢慢移动。训练时，可有意识糖患侧肢体负重，逐渐增加活动量，把握时间，避免过度劳累。

7、日常生活活动能力训练

训练内容包括如自主饮食能力、自己如何穿脱衣物，便动作、洗澡、做家务、清洁卫生，排泄大、小便动作等。

四、脑出血后进行康复锻炼的最佳时机是什么时候？

脑出血康复锻炼的时机很重要，过早进行康复不安全，但过晚优会影响康复效果，康复锻炼的关键在于生命提升是否稳定。如果稳定后，且血压等诱发因素控制较好，可尽早进行康复锻炼。如果不太稳定，可进行小幅度康复锻炼，如对脑出血昏迷患者，可定期翻身拍背、帮助患者活动四肢关节。但对于生命体征极不稳定的患者，应尽可能减少肢体搬动。脑出血患者要早期进行综合康复治疗，危重症患者需要在病

(下转第 108 页)

重关注宝宝状态表现,在无任何不良反应表现情况下,在做好保温措施下可快速洗澡,但要避免对穿刺部位进行搓洗。

4.4 接种部位硬结护理

在给宝宝接种疫苗后,注射部位可能会出现硬结情况,家长应用干燥、干净的小毛巾垫在硬结部位,毛巾上放上热水袋进行热敷护理,1天3次,1次10min,如此有助于促进接种部位血压循环,促进硬结组织吸收。

4.5 接种部位红肿护理

在接种疫苗后如果宝宝穿刺部位出现热、痛、红、肿等表现时,考虑存在发炎情况,如果红肿部位区域较小,可自行用碘伏溶液擦拭后,给宝宝患上清洁、柔软衣物,避免宝宝用手抓挠发炎部位,如果发炎表现明显,可带宝宝就医,接受专业医护人员护理。

4.6 皮疹护理

如果宝宝在接种疫苗后出现皮疹反应,家长需为其做好皮肤清洁,并选择棉质衣物,避免用热水、香皂等对皮疹部位皮肤进行清洁,也不要具有刺激性的止痒药物,同时严禁

给宝宝吃刺激性食物。

4.7 接种卡介疫苗后的护理

在为宝宝接种卡介疫苗后,家长要谨记切勿对穿刺部位进行热敷,不然会对接种效果造成不良影响。如果在完成卡介疫苗接种后的2周-3周,穿刺部位及周围皮肤可能会出现红肿、溃疡表现,但3周后创面会自动结痂、脱落、形成小疤痕,如果溃疡反应严重,会形成脓肿样改变,此时家长应带宝宝就医,严禁自行挤压、切开排脓,不然会影响伤口愈合。

总之,为宝宝进行疫苗接种是为了让他们的身体更加健康结实,以防日后在接触复杂人群时,受到外界因素影响,遇到病毒侵害。虽然在进行疫苗接种后,宝宝可能会出现一定不适表现,但只要家长做好相应准备工作,便可帮助宝宝轻松化解疫苗接种后的各种问题。在日常生活中为了确保身体健康,应积极配合相关医疗部门完成疫苗接种,在疫苗接种后为减少不良因素对药效发挥造成的影响,家长应多给孩子吃一些香蕉、苹果、菠菜等新鲜果蔬,同时多喂宝宝喝水,提高机体代谢功能,如此有利于更好发挥药效,减少不良反应发生。

(上接第 102 页)

情稳定 48 小时后,进行康复治疗。

五、如何把握脑出血后康复锻炼的强度?

脑出血后康复锻炼的强度过大或者过于密集。容易加重患者负担进而产生反作用,强度过于松散又无法有效发挥其作用,因此需要对患者进行科学的评估,并坚持循序渐进的原则。一般情况下,脑出血后前两周是再出血的高发期,也是最为危险的阶段,因此,这段时间内的康复强度,尤其是主动康复的强度不宜过大。两周后,可根据生命体征的稳定情况、患者精神状态、再出血风险程度、并发症情况等循序渐进地

调整康复的节奏。不同的患者适合的康复强度不同,但通用的标准为在康复训练过程中不出现明显的心慌、气短、头晕、头痛症状,血压不明显升高、心跳小于 120/分,且结束后无明显疲乏感。

脑出血后患者面临着从躯体到精神、从心理到认知、从吞咽到言语等多方面多类型的后遗症,需要提高重视,加强脑出血后的康复训练,以减轻后遗症对患者生活的影响。除了一系列的康复锻炼外,需要注意常见的并发症的处理,如感染、深静脉血栓、褥疮等,同时,应积极控制高血压、糖尿病、冠心病等疾病的病情稳定,提高康复效果。

(上接第 103 页)

医生的指导和意见,切忌私自停药和更改剂量,在用药过程中若出现不适,也要及时告诉医生,让医生对自己的身体作进一步诊断,避免严重后果的出现。

首先,患者自身在生活中也要随时做好对自己病情的监管,选择合适的血压计,并按照医生的建议来定期测量血压,记录相应的测量结果,以便后续医生对病情疗效的评估和治疗

方案的调整。其次,患者也要做好相应的定期复诊工作,积极接受血压检测和相关检查,及时告知医生任何不适症状和变化,方便医生及时做出判断。最后,由于高血压患者很容易出现心脑血管疾病、肾脏疾病等并发症的情况,所以按时检查患者的心脏功能、肾脏功能等身体各组织器官功能也十分重要,能够帮助患者及时发现并处理相应的并发症,保障自我的身体健康。

(上接第 104 页)

包括打太极和散步等,这些运动量小,可以防止剧烈运动造成的不良影响,另外,听音乐和旅游等活动,可以愉悦人的心情,使其精神放松,在哮喘预防方面,有着良好的效果。

综上所述为哮喘相关知识,无论是病人,还是医务工作者,在生活和工作中,都要格外注意,积极做好各项护理工作,预防哮喘的发作,让病人远离疾病,早日恢复健康。

(上接第 105 页)

的可选择性在不断扩增,而毫无节制地饮食背后,则会增加脂肪肝的病发风险,在得不到及时治疗和有效护理的情况下,还会出现并发症(肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、肝硬化等),从而危及患者的生命健康。因此,脂肪肝的日常

护理极为关键,从饮食、运动、药物选择以及心态的调整方面着手,能够更好地提高护理治疗的效果,帮助患者恢复身心健康,降低脂肪肝病发的可能性,对于保障人们身体健康有着重要的作用。

(上接第 106 页)

的孩子都无需进行外科治疗。但如果骨折靠近关节,尤其是生长板损伤,则需要外科复位。骨折部位肿胀、畸形及活动受限是儿童骨折的主要表现。血肿在吸收后会有轻微的升高,但是不会超过 38 度。如果出现开放性骨折,温度升高,则有

可能发生感染。局部疼痛,肿胀,功能失调是骨折最常见的症状。严重的开放骨折或复杂的内脏受伤也会引起休克。如果您的小孩受伤,请立即去看医生,服用适当的药品,并遵照医生的指示。