

偏瘫康复分四步走

徐文婷



脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点,存活的患者中约有70%~80%留有不同程度的功能障碍,最常见的就是偏瘫。及时有效的康复治疗可以大大减少患者的残疾程度,让“幸存”的患者真正“幸福地生存”下去。

中风后一个月,康复黄金期

脑卒中即中风,是较为常见的急性脑血管病,往往造成不可逆的损害。脑卒中的后果有:肢体瘫痪,轻者行走不便,重者卧床不起,时间久了还可能造成肺炎、褥疮、下肢静脉曲张等疾病,有些甚至危及生命;语言障碍,别人说话听不懂,自己说话别人不明白,患者陷入痛苦的深渊;吞咽困难,容易发生误吸、流涎等;精神抑郁,严重的会发生自伤或伤人等情况。

这些后遗症只通过药物治疗无法达到康复目的,系统的康复治疗才是逐渐恢复身体机能的最有效途径。然而,很多患者不了解,不重视康复,虽死里逃生,却在接受急性期治疗后便“回家静养”,留下了严重的后遗症,生活质量低,给家人带来极大负担,更别说回归社会了。脑卒中发生后的1个月内是康复最佳时期,在病情允许的情况下,越早开始越有利于恢复,预防一些并发症的发生,一般待患者神志清楚、病情稳定后48小时左右就可以开始进行,包括被动活动、主动活动、平衡训练、行走能力训练、心理调节等内容,绝大部分患者经过康复治疗后可以行走和自理,回归家庭、社会。

卧床期间活动患肢关节

在偏瘫急性期,患者运动功能丧失,尤其是处于昏迷状态或完全丧失运动功能的重度偏瘫患者,长时间肢体不活动会导致致关节挛缩、肌肉粘连。为了预防这一情况,改善活动度,患者卧床期间就需要进行被动关节活动度维持训练,限制健侧肢体动作,强化训练患侧肢体,具体方法如下:

患者舒适放松地仰卧,由康复治疗师按病情确定运动顺序,由近端到远端(如肩到肘,髌到膝)的顺序有利于瘫痪肌的恢复;由远端到近端(如手到肘,足到膝)的顺序有利于促进肢体血液和淋巴循环。固定肢体近端,托住肢体远端,动作缓慢、柔和、平稳、有节律地活动关节,一个动作需要3~5秒,各个关节运动方向都要进行,活动范围逐渐增加,但不得出现超关节活动范围的动作,以免受伤。每个动作重复10~30次,每天训练2~3次。被动运动过程中,患者会出现可耐受的酸痛或轻微疼痛,这是正常情况,但训练后不应有持续疼痛,如果患者感觉功能不正常,应在治疗师的指导下完成。

恢复期先从坐卧站练起

在脑卒中恢复早期,患者能主动活动一下患肢,肌张力增加的同时会出现痉挛。此时需要抑制肌痉挛,与日常生活活动相结合,加强患侧肢体的主动活动,以端杯喝水、梳头、拿东西等功能训练为主,不强调患者肌力训练。例如,患者在能够侧卧的基础上,逐步转为床边坐(双脚不能悬空);卧床训练完成后,可逐步练习由床边坐到床边站的转移,过程中双侧下肢应同时负重,防止重心偏向一侧。

主动活动应在治疗师的指导下由患者自行完成,必要时治疗师的手应置于需要辅助的部位;当患者能够顺利完成主动活动,不需要外界帮助时,可采用负重训练;患者活动时动作宜平稳缓慢,尽可能达到最大程度,以用力至引起轻度疼痛为最大限度,每个动作重复10~30次,每天训练2~3次。

练平衡是最重要一环

维持身体平衡是一切运动不可或缺的条件,然而偏瘫患者控制能力差,肌肉力量弱,平衡能力异常,无法维持正常的姿势及合理的重心分布。因此平衡训练是康复治疗中非常重要的部分,反复训练可帮助患者保证身体平衡,改善动作异常姿态,避免摔倒,恢复正常生活。

坐、立位平衡分为三级,一级平衡为静态平衡,即躯体在无依靠下能坐稳或站稳,体重平均分配;二级平衡为自动动态平衡,即躯体能做各个方向的摆动活动;三级平衡为他动动态平衡,即在他人一定的外力推动

下仍能保持平衡。平衡训练应分阶段逐步进行,最终达到立位三级平衡。

坐是体位平衡的先决条件,最开始可在治疗师的帮助指导下,练习移动重心时调整姿势;然后开始坐位立平衡训练,让患者反复体会支撑坐、站动作模式的感觉,坐下时不能有跌落姿势;完成坐站转移后,患者可进行立位平衡训练和动态平衡训练,如转体抛接球、踢球等;必要时可借助平衡训练仪,每次训练时间为30~40分钟,每周训练五天。

走路训练不能急于求成

平衡能力提高后,患者可进一步开展步行训练。行走是患者的迫切愿望,也是恢复生活自理的关键,但步行训练并不是越早越好。患者腿要有足够的负重能力,并能主动屈髋、屈膝,否则会出现关节损伤等。

除了要在床上进行一些基础核心肌力训练外,患者还需要做上下台阶运动、平衡杆内行走等。上下台阶时,健侧手扶好扶手,患侧足踏在台阶上,然后健侧腿登上台

阶,站稳后再将健侧腿下一台阶恢复起始位,可根据患者体力和患侧肢四头肌力量等情况酌情增减运动量。在患侧下肢能适应单腿支撑的前提下,可在平衡杆内行走,为避免患侧伸髋不充分、膝过伸或膝软,治疗师应在患侧给予帮助。需要注意的是,偏瘫患者走路时可能出现划圈等步态异常情况,因此在正式走路之前,治疗师要观察患者步态,通过节律性控制来规范患者步伐的大小、频率等。

家属要给患者更多温情

偏瘫患者面对突如其来的疾病容易出现焦虑、忧郁等负面情绪,对康复治疗信心不足;住院期间生活环境发生改变也会影响康复治疗效果。因此,治疗师要了解患者心理状态,耐心倾听他们的心声,关心、尊重、爱护患者,对训练中的点滴进步要及时给予鼓励和表扬,通过科学的心理疏导,帮助患者建立战胜疾病的强大信心,进而提升其积极主动性和治疗依从性,达到事半功倍的效果。

患者更多时间面对的是家人,他们的迷茫、困惑、懈怠、急躁等不良情绪,很可能让患者心理遭受巨大打击,甚至彻底失望。在偏瘫康复期,患者比以往更渴望亲情,因此除了医生的关爱外,更需要家属积极配合,即使住院也要最大程度地为患者营造家的感觉。许多家属将患者生活照顾得面面俱到,比如,给有能力自己吃饭的患者喂饭,不让他们自己拿东西等。事实上,患者主动活动太少不利于肢体功能恢复,反而可能出现后遗症。家属要摆正角色,可以辅助患者进行日常生活训练,例如穿脱衣服、吃饭、洗漱等,但不要代替他们生活。

健康话题



用好三个“饭后半小时”

李国东

不少老人注重养生,会按照季节进行。其实,一天之内各个时段也有不同的养生重点。三餐后,就是老人保养的黄金时间。

早饭后半小时。吃点富含维生素的水果,如猕猴桃、樱桃等。然后漱口,做叩齿、转舌运动,以健齿活龈,增强口腔咀嚼能力。老人还可用手反复按摩膝关节,帮助胃经通畅。坐着抬腿10分钟,放松心情、消水肿。还有,不妨用十指代替木梳,从前往后、自下而上梳头,按摩头部的百会、后顶等穴位,有醒脑、引气、通关开窍的作用。随着早饭后活动的增加,心率加快,因此要注意调养心肺。

颐养天年

众所周知,食盐摄入过多是高血压的一大危险因素,并可增加心血管病风险。为明确有效的减盐方法,科学家们曾进行过大量探索。有研究认为,辣椒中的辣椒素对咸味很敏感。研究以中国606名成人为对象,根据其吃辣的程度将他们分为“喜欢”“普通”“不喜欢”三个等级。分析结果表明,与不喜欢吃辣的参试者相比,喜欢吃的一组收缩压和舒张压分

适当吃辣能降血压

宁蔚夏

别低了8毫米/汞柱和5毫米/汞柱,每日平均食盐摄入量也少2.5克。另外,参试者食用辣椒素后的脑成像检查发现,摄入食盐时大脑的活跃区域——岛叶皮质和眶额叶皮质发生了类似的活跃程度。研究人员解释称,这是由于吃了辣味食物,大脑对咸味的欲望减弱造成的。

研究人员表示,作为减盐和降压的干预措施,增加一些辣味食物摄取是有效的,但也要适可而止,切勿过度。

让心脏有活力,并增强呼吸系统功能。注意两手掌合并、来回对搓,尽可能大面积摩擦手心。此外,将两手指对揉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午饭后半小时。午饭不要吃太饱,不然影响心脏正常收缩和舒张,油腻食物还会增加血黏稠度,引发冠状动脉病变。餐后喝杯酸奶、打个盹,是很惬意的。但不要吃完马上睡,因为进餐后胃肠蠕动加快,体内大量血液集中到消化系统,大脑供氧明显下降,最好午餐结束半小时后再休息。如果太阳不是太强烈,老人可短时间晒晒后背,帮助身体合成维生素D,促进钙质吸收,预防骨质疏松。夏天炎热,晒太阳时间不要过长,以免中暑和晒伤。

晚饭后半小时。这是散步锻炼的好时光,进行30分钟左右,可增强胃肠蠕动,促进血液循环,减少脂肪堆积。此外,在一天的尾声,老人不妨用泡脚的方式来保养肝肾。泡脚能使肾经、肝经都得到养护。特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,经热水刺激后,可消除一天的疲劳,补充肾气。泡脚时,老人可用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓,还可请家人帮忙,自上而下捶叩背部,能改善内分泌、宁心安神、促进睡眠。



每日按两穴,调血压

宁艳梅

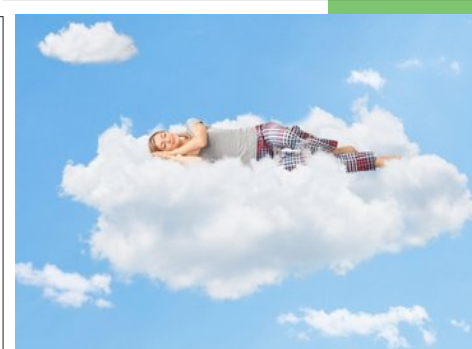
血压正常是维持人体新陈代谢的必要条件,当体循环动脉压增高或降低,就会引起高血压和低血压。

中医将高血压归属“头痛”“眩晕”范畴,发病原因因为机体阴阳失调,加上长期精神紧张,或吃太多辛辣肥厚食物,以致肝火、肝阳亢盛或肝肾阴虚,令气血运行异常,为气血阴阳失调、上实下虚之症。低血压属于“心悸”“虚劳”范畴,由先天不足加上后天失养,或久病致虚、思虑过度劳损心脾导致气血不足,兼有阴虚、血虚等症,升举鼓动无力,脉道压力下降所致。

三阴交和悬钟两个穴位,有稳定血压的作用。三阴交,在内踝向上量3寸(四横指)处,为足太阴脾经的腧穴。经常按揉该穴有健脾化湿、通经活络、调和气血等作用。悬钟,为足少阳胆经穴,位于外踝尖上3寸,腓骨前缘小腿外侧,刺激该穴有祛风活络、舒筋止痛、强壮腰膝等作用。

两个穴位位置相对,功能相互协调,通过适度刺激,可促使气血流通,经脉得以濡养,从而调节血压。中医多用这两个穴位治疗高血压,但因二者均有补虚强壮作用,因此对低血压也有调节作用。具体方法:挺直脊背端坐在椅子上,屈膝成直角,用手指分别对称按压三阴交穴和悬钟穴,顺时针与逆时针缓慢旋转按摩,也可轻轻按压,每次5~10分钟,每天1~2次,以微微发热、酸胀为宜。如果感觉手指按揉较累,可用经络锤轻轻敲打。需要提醒,穴位按压刺激只能起到辅助保健作用,血压不稳者需要及时就医。

关注三高



好睡眠不必追求早起

田飞

通常人们认为,早睡早起身体好。然而,如果不考虑身体的具体情况,盲目追求早起,很可能伤害健康。

早起是相对而言的。在健康睡眠的情况下,早起的积极意义有:早起本身意味着没有睡得过晚,如果晚上10点睡觉,早上不睡懒觉,是正常的;表明睡够了,睡眠质量好;意味着睡眠不拖欠、不延后。

早起未必是健康的标志,也可能表明有失眠或其他睡眠问题。健康的睡眠首先要符合人体生理周期。最佳睡眠时间在晚上10点左右,早上自然醒,最符合人体睡眠周期。

其次,成人的睡眠时间要保证7~8小时,儿童需要9小时,过长或过短都可能是睡眠障碍。孩子写作业过晚,第二天要多睡一会儿,否则影响生长发育;上班族上夜班,早上要补充睡眠;老人在晚上很难形成连续的高质量睡眠,反而在早晨睡得最香。这些情况没必要强调早起,否则导致睡眠严重不足,白天工作效率低、注意力不集中。

最后,要保证睡眠效率。睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上,否则容易精神不振。有人浅睡眠时间长,深睡眠不足,需要到医院检查,依靠用药等方法纠正。

要获得健康睡眠,不要睡得太晚,保证时间;睡眠要有规律,按照自己的习惯入睡;熬夜不应成为常态,如果前一天睡得晚,第二天晚点起床也无妨。

健康常识