

脑梗死患者出院后如何锻炼康复

▲ 广西合浦县人民医院 陆艳梅

脑梗死,是血管发生病变后产生的疾病。一旦发病,患者脑部血管会出现阻塞,使得血液不能快速流通。血液中的红细胞肩负着运送氧气与营养的功能,血管阻塞后,氧气和营养很难到达该血管供应的脑组织区域,从而带来危险。目前我国居民生活方式发生转变,使得脑梗死发病人群趋向年轻化,对居民身体健康带来极大影响。一旦抢救不及时,则可能会导致患者肢体瘫痪、语言功能受损等问题,降低患者生活质量。也正因如此,积极治疗后的居家恢复阶段也不应忽视。

记忆思维功能锻炼

脑梗死病人临床发病后,早期会出现记忆力下降的情况,且随着病情加重,病人记忆力下降程度逐渐加重。病人出院后,家属可以借助图片、识字卡等实物让病人观看并辨别,加强记忆力康复训练。此外,家属还可以指导病人抄写识字卡上的内容,并将抄写后的内容默写出来,以此锻炼病人记忆力。

肢体功能锻炼

大部分患者可能会产生不同程度的行动异常,也被称之为肢体功能障碍,自理能力下降。为此,患者出院后,应积极参与肢体功能锻炼,提高患者生活自理能力。肢体功能锻炼之初,应为患者提供被动肢体锻炼,通过正确活动患者患肢的方式,加速患肢位置血液循环,避免肌肉萎缩情况发生。同时,还能避免患肢长期处于压迫状态,预防深静脉血栓或压力性损伤等情况发生。被动运动期间,家属应对患者患侧的肩关节、肘关节、髋关节、膝关节等大关节进行重点被动运动干预,也就是手动辅助患者完成运动。运动应由下至上进行,保持适度性原则。该运动过程中,能适度屈伸患者膝关节,让其完成抬腿、屈肘、抬臂等动作。在运动锻炼期间,患者可能会因感受到疼痛与不适等抗拒运动,此时家属应加强对患者的鼓励,让其了解到肢体运动对其治疗后恢复情况产生的影响。在家属的鼓励下,患者能主动接受运动

干预。如果患者存在感觉功能障碍,则家属在为患者提供肢体活动锻炼期间,应掌控好力度,减小肢体活动幅度,循序渐进扩大活动幅度,让患者顺利度过肢体活动期。

脑梗死患者若存在瘫痪情况,家属可以对患者进行肌肉按摩,按摩过程中,家属应注重保持动作的轻柔与舒缓,控制每日按摩时间与次数。在肢体运动开展的过程中,家属要循序渐进开展,从局部至整体,持之以恒,为病人提供科学有效的运动锻炼。在训练期间,家属应密切关注患者的病情恢复情况,结合患者的实际情况以及其对运动的接受程度,不断调整运动方案。同时还应多对患者进行鼓励,让患者能以较为积极的心态参与到运动锻炼中,提升患者对运动锻炼干预的配合程度。病人在接受肢体功能锻炼的期间,家属应密切关注病人的一举一动,避免病人出现摔倒等情况,提升病人安全性。

语言功能锻炼

家属指导患者锻炼发音是提升语言能力

的关键。起初,家属可以指导患者接受单音节锻炼,并逐渐过渡为双音节锻炼,并完成词语、短句等的朗读。语言锻炼同样应遵循循序渐进的原则,逐渐过渡为长难句子与复杂词语的应用以及朗读。语言功能锻炼期间,家属可耐心地指导患者,并对患者进行鼓励,指导患者认真参与各个阶段的练习。对于存在感觉性失语的脑梗死患者,家属应更加注重对患者听觉功能的锻炼。家属可在病人身边反复说同一个单词,并观察患者的反应。同时,还能为患者提供实物对照,并记录患者的反应。每日为患者播放其喜爱的歌曲与相声等,刺激患者的听觉神经,进一步促进语言功能锻炼效果的提升。

其他

除上述锻炼方式外,病人还应接受吞咽功能训练、意识障碍训练等。家属可以通过食物刺激、嗅觉刺激、气味刺激、听觉刺激等方式改善患者的吞咽能力与意识水平,提升患者的生活技能。

骨折后护理注意几个要点

▲ 福州市鼓楼区鼓东街道社区卫生服务中心门急诊 张晓惠

小孩子生性顽皮,老年人年龄大了骨质疏松…生活中难免磕磕碰碰,如若不慎,就有可能发生骨折。而除了及时就医外,还需加强护理干预,以促进骨折愈合。

日常生活护理

让病人多喝水,补充一定的水分,维持大便通畅,如若存在便秘的表现,可遵医嘱用泻药,并顺时针按摩腹部,时间以15 min为宜,加速肠蠕动,形成良好、规律的排便习惯。

并发症预防护理

心脑血管 部分老年人因循环系统退化,骨折时受疼痛刺激、情绪紧张等因素影响可致心脑血管并发症发生。因此,老年人骨折后,需密切监测其生命指征,一旦有异常状况及时就医。

呼吸道 鼓励患者想要咳嗽,不可让其忍住,鼓励咳嗽、咳痰及深呼吸,做扩胸运动,提高肺活量。协助病人做翻身动作时,轻轻拍其背部,使积痰排出,痰液过于黏稠时可采取雾化吸入操作,防范坠积性肺炎。定期开窗通风,维持室内空气新鲜,但要注意不要着凉感冒。

泌尿系统 骨折后病人多需要卧床静养,需强化会阴部清洁护理,多饮水,增加排尿频率。针对实施导尿管病人,需做好留置尿管的护理。

压疮 生活中注意病人受压皮肤的状况,维持床位整洁、干燥,于长期受压位置放置气垫床或是海绵垫等。协助患者翻身、按摩受压处,加速血液循环。

饮食护理

饮食护理分为3个阶段,即骨折早期、骨折3~4周及骨折后6~8周。

早期 受伤位置淤血肿胀,气血瘀滞,饮食以活血祛瘀、行气消散为主。坚持清淡饮食原则,多进食蔬果、高蛋白食物,如豆

制品、蛋类、鱼汤等,忌食辛辣、油腻及燥热食物,尤其是过度进食滋补类食物,如炖水鱼、骨头汤等,导致淤血积滞,无法消散,导致骨痂形成缓慢。

骨折后3~4周 淤血大面积被吸收,骨折中期饮食以和营止痛、祛瘀生新为主,饮食上从清淡转变为高营养进食,满足骨痂生长需求,补充维生素A、D及蛋白质。

骨折后6~8周 此时期骨折淤肿基本吸收、骨痂形成,饮食需以滋补为主,通过补益肝肾、气血等,加速骨痂形成,疏通活络,促进相关功能恢复。

高能量及高蛋白饮食,可加速骨折恢复,宜于骨折2周后进食,骨折初期仍坚持清淡。骨折后如若长期休养于室内,晒不到太阳,极易缺乏维生素D,所以骨折后多进食富含维生素D的食物,如鱼、肝脏及蛋黄等,且尽可能多的晒太阳。另外,摄入足够维生素C,可以促进骨愈合,常见水果有山楂、桂圆、荔枝,蔬菜有甜椒、花椰菜、苦瓜等。

功能训练

骨折后早期开展适度的功能训练有益于促进骨愈合。一般骨折术后3周可实施患肢关节运动,慢慢纠正患肢血液循环,防范肌肉萎缩及关节变形等。功能训练需遵从渐进式原则,待有疲劳感时需及时休息。离床活动应注意安全,需由专人搀扶,防范跌倒。

骨折后的注意事项

注意固定不可太紧 骨折病人通过复位、固定后,需严密观察其石膏或是夹板固定有无过紧。如若骨折远端存在血运障碍,需及时就医。

抬高患肢 骨折后抬高患肢,使用枕头将骨折肢体垫高,加速血液循环,以免过度肿胀。

勤翻身 骨折后长时间卧床者,宜睡木板床,这样有利于健康,另外,注意定期翻身,对受压位置实施按摩,以防褥疮形成。

肩周炎的六种治疗方法

▲ 四川省骨科医院 易倩

肩周炎是一种常见的肩部疾病,是指肩关节周围结构(如肌肉、肌腱、滑囊等)发生炎症、损伤或退变,导致肩关节活动受限、疼痛和功能障碍的病症。肩周炎全球范围内都存在一定的发病率,据统计肩周炎在成年人中的患病率大约为2%~5%,多见于中年和老年人,50岁左右的人容易患上肩周炎,因此又被称为“五十肩”。相较于男性,女性更容易患上肩周炎,左侧多于右侧,也可能两侧先后发病。

肩周炎的发病原因多种多样,包括年龄、性别、工作或生活中的肩部过度使用、体力活动不足、肩部肌肉的不平衡、糖尿病、甲状腺疾病等。某些职业与肩周炎的发病率有关,例如需要频繁抬举重物、进行重复性肩部运动或长时间使用肩部的职业,如装卸工人、建筑工人、电工等,可能更容易患上肩周炎。除了职业因素外,个人的生活方式和习惯也可能对肩周炎的发病起作用。例如缺乏体力活动、不良的姿势和体位、不适当的肩部训练和运动等都可能增加患病风险。

肩周炎的典型症状包括肩关节疼痛、僵硬和功能受限。疼痛通常在肩关节活动或承重时加重,可能向上臂放射。患者还可能出现夜间疼痛,特别是当侧卧时。肩周炎患者肩关节活动范围减少,患者可能感觉难以梳洗头发、穿衣服或举起重物。

肩周炎的诊断通常通过患者的症状描述、体格检查和影像学检查来确定。医生可能会询问疼痛的性质、持续时间和活动相关性,并进行肩部的触诊和活动检查。影像学检查如X射线、超声波或磁共振成像(MRI)可以帮助评估肩关节结构和排除其他可能的病因。

治疗方法

肩周炎的治疗旨在缓解疼痛、改善肩关节功能和促进康复。治疗方法包括以下几种。

物理因子治疗 微波、短波、超声波、中频电刺激等治疗,以改善肩部血液循环、促进水肿吸收、减轻疼痛、松解粘连。

运动疗法 肩周炎患者既可进行钟摆运动,也可以使用体操棒来辅助锻炼,但注意动作幅度应由小到大且缓慢进行,以不引起疼痛为宜,或者锻炼有轻微酸胀不适,休息后能够缓解。

药物治疗 临床上应用比较多的是非处方药物如非甾体抗炎药(NSAIDs)可以缓解疼痛和减轻炎症。

注射治疗 对于严重疼痛或无法通过其他治疗方法缓解症状的患者也可以考虑进行局部封闭注射治疗。常见的注射物包括肩关节内的类固醇药物,可以减轻炎症和疼痛。

中医疗法 我国传统的中医治疗也是有效且常见的治疗,如中医手法治疗,通过松肩、通络、弹筋、都发、搓法等改善肩部血液循环机营养代谢,缓解疼痛等临床症状。针灸肩井、肩髃、肩髃、肩贞等穴位,中药外敷、中药热敷等均有一定效果。

手术干预 对于经过保守治疗仍未见明显好转的患者,手术可能是一种选择。手术的目标可能包括修复受损的肌腱、清理关节内的炎症组织或进行肩袖修复等。

除了上述治疗方法,患者在日常生活中还可以采取一些自我管理的措施来缓解肩周炎的症状和促进康复:注意劳逸结合,避免过度使用肩关节,避免负重和搬运重物,以防给肩关节施加过大的压力;选择合适的枕头和垫子来支撑头部和肩膀,保持正确的睡姿以减轻肩部的压力和紧张;注意局部保暖,特别是夏季时不要让风扇、空调出风口等对着肩颈,以免加重症状。

肩周炎是一种常见的肩部疾病,但通过正确的治疗和积极的自我管理可以克服肩周炎造成的困扰,让我们保持积极态度采取适当的措施,告别肩周炎,拥抱舒适生活!