

脑卒中的家庭康复护理

▲ 广西壮族自治区钦州市第二人民医院 宁初红

脑卒中，是指脑血管发生破裂或者意外阻塞所导致的急性脑损伤，它的发生与年龄、生活习惯、药物、原发疾病等因素相关，调查显示，城乡合计脑卒中已成为我国第一位死亡原因，也是中国成年人残疾的首要原因，越早干预，患者的后遗症就越少。

脑卒中临床表现为头晕头痛、面瘫麻木、意识障碍等。大部分脑卒中患者都会有后遗症，因为没有氧气和血液的供应，缺血部位的组织就会损坏或坏死，这部分脑组织所支配的肢体功能和语言功能会出现异常，大都表现为一侧偏瘫或语言不清晰。后遗症有复发的可能性，因此，脑卒中患者的家庭康复护理尤为重要，科学的护理和康复训练可以帮助患者慢慢恢复原来的功能。

脑卒中的症状

脑卒中发病比较隐匿，早期没有明显症状：(1)典型症状表现为头晕头痛、面瘫麻木、意识障碍等，有部分患者会出现恶心呕吐、吞咽障碍等症状；(2)不同类型脑卒中症状表现有所不同：①出血性脑卒中：这一

类型脑卒中又被叫做脑出血，一般脑出血的患者都具有高血压病史，都是运动、活动或者情绪暴发的时候发病，这类患者会伴有头痛、呕吐、高血压等症状，病情比较重，进展比较快。②缺血性脑卒中：这种类型又被叫做脑梗死，与脑出血不相同，这类患者基本都是在安静、睡眠或者睡眠清醒之后发病，一般症状比较轻，进展比较慢，会出现运动障碍和语言表述不清的症状。(3)其他症状：病情比较严重的脑卒中患者，一般会出现癫痫发作的症状。(4)引起的并发症：①褥疮：很多脑损伤之后，运动功能存在异常的患者，需要长期卧床进行静养，若没有定时对患者进行翻身，会出现褥疮；②脑疝：不积极接受治疗的患者，脑卒中面积突然增大，导致颅内压增大，脑内重要组织结构受到压迫而移位，会移到大脑的生理性或者病理性空隙，进而形成脑疝。

脑卒中患者的家庭康复护理

对脑卒中患者进行生活护理 ①患者生病后体质比较弱，需要保持房间内空气清

新，干净整洁，卧床休息的时候采取舒适体位，及时根据天气的情况增减衣被；②对于长期卧床的患者，要对其进行口腔护理和皮肤护理，防止肺部出现感染和褥疮，定时更换体位，对比较干燥的部位涂抹上润滑油；③患者由于患侧肢体软弱无力，对冷热敏感度比较差，一定要注意对患者进行保暖工作，避免对患侧肢体受压或者烫伤；④对眼睑闭合不了的患者，可以使用生理盐水纱布覆盖住眼睛，每天更换纱布一次，防止角膜出现干燥。

对脑卒中患者进行心理护理 心理护理在家庭康复护理工作中起着至关重要的作用：①有很多患者会出现抑郁、焦虑的情绪，家属要想方设法转移患者的注意力，带患者多做一些有益身心的活动，如活动肢体，做做手指操，不要让他们注意力放在疾病上面；②作为患者的家属，要用关心、温柔的语气进行交流，在生活中多关心和帮助患者，让患者情绪处于稳定的状态，不要让患者情绪过于激动，一定要做到心平气和，保持气血运行顺畅，有助于控制患者的血压。

对脑卒中患者的饮食护理 很多原发性

是引起脑卒中的主要原因，包括高血压、高血脂、动脉粥样硬化等这些疾病，因此一定要对患者进行科学的饮食护理：①在饮食上面要限制摄入动物内脏、脂肪，一定不要吃肥肉；②适当摄入蛋白质，最好是优质蛋白质，可以起到降低胆固醇的作用；③一定要禁止辛辣刺激的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，补充人体所需要的维生素。

对脑卒中患者的功能锻炼 肢体功能锻炼是很多患者及家属最迫切的希望和要求。早期康复治疗可预防并发症，最大限度减轻功能残疾，改善预后。①受居家本身条件限制，如果不能像住院时进行规范科学的功能锻炼，但是家属可以在专业医生的指导下，对患者进行适当的推拿按摩和功能训练，帮助患者的患侧肢体早日恢复功能；②家属还要帮助患者练习发音，使用健身球锻炼手指，作上臂屈伸和伸展的运动；③家属要辅助患者经常下地慢步行走，练习打太极拳等运动，注意在锻炼的时候要循序渐进，持之以恒，只有坚持才会有效果。

正确处理糖尿病肌萎缩

▲ 广西钦州市中医医院 秦彦

糖尿病作为一种常见的代谢性疾病，其典型症状有“三多一少”之称，也就是多尿、多饮、多食但是体重减少。导致糖尿病的因素有很多，比如遗传或者肥胖、饮食结构、病毒感染等，患上糖尿病是一件非常痛苦的事情，面对诸多美食，也不能尽情享受，而且糖尿病目前在临床上完全治愈，只能通过药物和调整饮食结构对病情加以控制，所以治疗糖尿病是一个长期并且很痛苦的过程。糖尿病有很多并发症，随着病程的增加，对于眼、肾、神经、心脏都会出现损害，糖尿病的并发症有100多种，如糖尿病性白内障、糖尿病足、糖尿病肾病、糖尿病周围神经病变等。而糖尿病造成周围的血管发生病变，就会导致出现肌萎缩，糖尿病患者会觉得四肢麻木、肌肉萎缩、乏力等。但是很多人面对肌萎缩也不知道怎么正确地护理，控制其发展，今天就来具体科普一下糖尿病足的相关知识。

为什么会得糖尿病肌萎缩

营养代谢性疾病 糖尿病患者因为病情的原因，会导致体内的脂质代谢紊乱、蛋白质代谢紊乱、维生素代谢紊乱，这些都会使得身体出现营养不良的迹象，最后导致出现肌肉萎缩。

骨质疏松 糖尿病患者如果长期患有严重的骨质疏松，骨骼的支撑作用就会大大降低，出现肌肉萎缩。如果想要改善肌肉萎缩的情况，就要积极地治疗骨质疏松。

药物副作用 众所周知，糖尿病患者因为长期需要服用很多药物，那么这些药物对身体或多或少出现一些损害，比如二甲双胍这种降糖药物需要通过增加肌肉的收缩量增加力量，时间长了，自然也就使得出现肌肉萎缩的情况。另外如果患者自身的基础肌

肉情况比较差，那么药物的副作用会使得情况更加明显。

其他原因 如果糖尿病患者出现神经炎或者骨髓病变，也会导致出现肌肉萎缩。另外如果患者因为自身的运动功能受到损伤，长期卧床或者无法起身运动，都会导致肌肉萎缩。

血糖控制不佳 很多2型糖尿病患者出现肌萎缩主要是因为其身体内的血糖没有得到很好的控制。如果患者没有谨遵医嘱按时服用降血糖的药物，如盐酸二甲双胍片等，就会导致血糖控制不佳，周围神经出现病变。长此以往，患者的肢体会出现麻木、疼痛和无力等症状。

糖尿病肌萎缩的症状

糖尿病肌萎缩一般发生于中老年人，男性多于女性，主要的症状就是肢体肌无力或者是肌肉萎缩，常伴随肢体疼痛。而糖尿病肌萎缩一般会累及神经系统，多发性神经根病引起周围神经病变，最常见的就是腰椎多发性神经病，患者一般出现髋部骨骼疼痛以及骨盆骨后部的无力和萎缩。

糖尿病肌萎缩应该如何治疗

糖尿病性肌肉萎缩作为糖尿病的并发症之一，只要积极配合治疗，有望在3~6个月康复。治疗糖尿病肌肉萎缩主要就是控制血糖浓度再加上物理治疗进行缓解，只要患者长期坚持，病情可以得到有效治疗控制。

肾或肾胰联合移植 这类型的治疗方法适用于一小部分的患者，最根本的还是要控制好糖尿病，以防糖尿病肾病的发生。

透析治疗 如果是因为肾病原因而导致肌肉萎缩，那么就需要进行透析治疗，对

于终末期的糖尿病患者只能做透析治疗，透析治疗分为两种，一种是血透，还有一种是不卧床持续腹膜透析，透析相对来说，费用低并且操作简单方便。

控制血糖浓度 出现糖尿病肌肉萎缩最重要的就是控制血糖浓度，血糖高是因为胰岛素的分泌出现问题导致生物作用受到损伤，一般糖尿病患者会使用胰岛素或者口服药物来进行血糖的控制，除此之外，控制血糖还要调整饮食结构，以清淡饮食为主，尽量避免辛辣的食物。同时多吃蔬菜和水果，比如青瓜和青菜等，可以缓解病情。同时还可以多吃高能高蛋白的食物，如牛奶、鸡蛋、虾等，富含维生素、磷脂的食物，如山药、木耳和花椰菜都可以很好地控制血糖浓度。

物理治疗 也就是传统意义上的通过锻炼来增加肌肉的力量，进行户外步行训练。当患者躺在床上时候可以对身体进行按摩或者推拿，促进肌肉的血压循环，这样有助于延缓肌肉的坏死情况。另外，在遵医嘱的情况下，还可以进行中医的针灸疗法，来促进肌肉的舒展，如果肌肉疼痛难忍，可以适当让医生开一些止痛药以及维生素B族，维生素B族可以有效地促进细胞再生，为肌肉和神经提供糖类能量。

药物治疗 糖尿病肌萎缩是神经病变和血管病变同时导致出现的，因此在治疗上要服用营养神经的药物，如甲钴胺、维生素B1、维生素B12等。在医生的建议下可以使用扩张血管和改善循环的药物，如丹参、血栓通、疏血通等药物，这些药物可以改善神经髓鞘脱髓鞘的情况。患者可以口服一些降糖的药物和针剂的药物进行血糖的控制，如果医生建议患者进行高血压的控制，那么患者就需要戒烟戒酒、控制体重。

糖尿病肌萎缩应该如何进行运动

糖尿病患者进行运动前，需要做好15分钟的热身运动，比如伸伸腰、踢踢腿、慢走，通过这些热身运动可以活动全身肌肉和关节，以免在运动过程中造成肌肉拉伤。开始运动后，运动时间在5~10分钟最适宜，让患者有个逐渐适应的过程，再坚持一个月以后，可以逐渐将运动时间延长到20~30分钟。运动后，患者需要进行5~10分钟的平复整理，因为突然停止运动可能会导致患者出现昏迷、心律不齐的情况，尤其对于老年糖尿病患者来说，其血液循环系统能力差，运动后需要缓慢地进行整理运动。

为了更好地进行合理运动，可以检测自己的脉搏数据，在运动结束后的10秒内将食指、中指、无名指放在手上动脉，用10秒之内脉搏跳动次数乘以6，就可以知道1分钟之内的脉搏情况，对于50岁以下的中年人，每分钟脉搏在100~120之内就可，50岁以上的中老年人100以下是正常的。

综上所述，糖尿病虽然其致死率不高，但是因为其衍生的并发症对人体危害很大，严重影响患者的生命质量，肌肉萎缩作为其并发症之一，需要加强运动、合理控制饮食去缓解萎缩症状的进一步发展，患者应该严格遵照医嘱，进行“药物治疗+运动”的有效治疗，提高生活质量。

