

脑卒中后的康复指南

▲ 菏泽市中医医院 赵军建

脑卒中，俗称“中风”，是一种突发的脑血管疾病，它像一颗定时炸弹，随时可能打破我们平静的生活。它可能导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽功能障碍、认知功能下降等严重后果，给患者和家庭带来沉重的负担。虽然脑卒中来势汹汹，但积极而科学的康复训练可以帮助患者最大程度地恢复功能，重拾生活信心，重回生活正轨。

黄金康复期 与时间赛跑

脑卒中后的康复黄金期是发病后的半年内，尤以前3个月最为关键。在这个时期，大脑神经具有更强的可塑性，积极的康复训练能有效刺激大脑功能重组，促进神经功能恢复，为日后的生活自理打下坚实基础。

专业团队多学科协同作战

中医康复 针灸、推拿、中药汤剂等传统中医治疗方法可改善肢体功能和生活质量。针灸可行气通络，扶正固本，促进气血运行，调和阴阳。

药物治疗 根据患者具体情况，医生会使用控制血压、血糖、血脂，抗血小板聚集等药物，预防再次卒中，并促进神经功能恢复。例如，控制高血压常用药物包括钙离子拮抗剂如氨氯地平、硝苯地平，血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）如卡托普利、依那普利，血管紧张素受体阻滞剂（ARB），如缬沙坦、氯沙坦等；抗血小板治疗首选阿司匹林，也可根据情况选择氯吡格雷等。请注意，具体的药物选择和剂量调整必须由医生根据患者的个体情况决定，切勿自行用药。

物理治疗 通过各种运动训练，例如被动运动、主动运动、平衡训练、步行训练等，改善患者的肌力、关节活动度、平衡能力和协调性，提高日常生活



来源/千库网

活动能力。

作业治疗 通过针对性的训练，例如穿衣、吃饭、洗漱等日常生活技能训练，以及认知训练、精细动作训练等，帮助患者恢复生活自理能力和参与社会活动的的能力。

语言训练 针对有语言障碍的患者，进行语言理解、表达、吞咽等方面的训练，帮助他们恢复沟通能力。

心理治疗 脑卒中患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题，心理治疗可以帮助他们调整心态，积极配合康复治疗。

居家康复 巩固疗效的关键

肢体功能训练 根据患者的具体情况和康复治疗师的指导，进行安全的肢体运动，例如握力练习、关节活动、床上翻身、站立练习等。

日常活动训练 鼓励患者尽可能独立完成穿衣、吃饭、洗漱、如厕等日常生活活动，逐步提高自理能力。

语言训练 与患者进行积极的沟通交流，鼓励他们表达自己的需求，并进行朗读、唱歌、看图说话等练习。

认知训练 进行一些简单的认知游戏，例如拼图、数独、记忆训练等，帮

助患者提高认知功能。

营造良好的家庭氛围

保持家居环境安全、舒适、无障碍，避免摔倒等意外发生。给予患者充分的理解、支持和鼓励，帮助他们树立战胜疾病的信心，积极面对生活。

康复目标

近期目标 控制基础疾病，引导患侧肢体主动运动，提高体位转移能力及平衡功能，增加下肢负重；同时积极预防各系统并发症。

远期目标 纠正异常运动模式，改善运动控制能力，促进精细动作，提高运动速度和实用性步行能力，提高日常生活自理能力，回归社会。

预防复发 长期管理至关重要

脑卒中具有较高的复发率，因此预防复发，进行长期有效的疾病管理至关重要。患者应严格控制危险因素，积极控制高血压、糖尿病、高血脂、房颤等危险因素，遵医嘱规律服药；吸烟和过量饮酒会显著增加脑卒中的风险，必须戒除；低盐、低脂、低糖、高纤维饮食，多吃新鲜蔬菜水果，保持营养均衡；保证充足的睡眠，避免过度劳累和精神紧张；在身体条件允许的情况下，进行适度的体育锻炼，例如散步、太极拳等；遵医嘱定期复查，监测病情变化，及时调整治疗方案。

脑卒中后的康复是一个漫长而艰辛的过程，需要患者、家属和医护人员的共同努力，更需要患者自身的积极配合和坚持不懈。坚持科学的康复训练，保持积极乐观的心态，相信一定能够战胜病魔，重回健康快乐的生活！

“以柔克刚”清除泌尿结石

▲ 东明县人民医院 段建军

泌尿系统结石，尤其是肾结石和输尿管上段结石，是困扰许多人的常见疾病。传统的开放手术创伤大、恢复慢，而经皮肾镜碎石术虽然微创，但仍有出血、感染等风险。输尿管软镜碎石术（fURS）作为一种新兴的微创技术，因其创伤小、恢复快等优点，越来越受到医生和患者的青睐。然而，fURS也面临着一些挑战，比如输尿管狭窄、肾盂内压力过高导致的术后感染等。近年来，头端弯曲测压鞘的出现，为fURS带来了新的突破，实现了“弯道超车”，让碎石更加精准、安全、高效。

什么是输尿管软镜碎石术

fURS是一种通过自然腔道进入肾脏，利用输尿管软镜和钬激光等能量平台进行碎石的微创手术。它无需在患者腰部或腹部进行任何切口，因此具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。

尽管fURS具有诸多优势，但其操作也存在一些挑战和限制。（1）输尿管狭

窄或迂曲：难以置入输尿管软镜，影响手术进行。（2）肾盂内压力控制：传统输尿管镜鞘无法有效控制肾盂内压力，过度灌注会导致压力升高，增加术后感染、肾损伤的风险。（3）碎石效果：结石位置、大小和硬度都会影响碎石效果。（4）术后并发症：尽管并发症发生率较低，但仍存在感染、出血、输尿管损伤等风险。

头端弯曲测压鞘 fURS 的“神助攻”

头端弯曲测压鞘是专为fURS设计的创新型器械，其核心优势在于集成了头端弯曲、压力监测、自动灌注排水和优化水流通道四大功能于一体。可弯曲的头端设计使其能灵活应对输尿管的狭窄或迂曲，轻松抵达结石；内置的压力传感器实时监测肾盂内压力，并根据预设值自动调节灌注排水，维持压力稳定，降低并发症风险；同时，更大的水流通道提供了更清晰的手术视野，显著提升碎石效率。

与传统输尿管镜鞘相比，头端弯曲测

压鞘辅助fURS具有以下优势。（1）提高手术成功率：更容易通过狭窄或迂曲的输尿管，到达结石位置，提高手术成功率。（2）降低并发症风险：实时监测和控制肾盂内压力，降低术后感染、肾损伤等并发症的风险。（3）提高碎石效果：更清晰的视野和更优化的水流通道，提高碎石效果，缩短手术时间。（4）提升患者体验：更微创、更安全、恢复更快，提升患者的治疗体验。

在适用人群上，其适用于以下三类人群。（1）肾结石和输尿管上段结石患者：尤其适用于结石较大、位置复杂、输尿管狭窄或迂曲的患者。（2）反复发作的结石患者：可以减少反复手术的创伤。（3）对传统手术有顾虑的患者：更微创、更安全的选择。

随着技术的不断发展和完善，相信fURS将在泌尿系统结石的治疗中发挥越来越重要的作用，为更多的患者带来福音。

超声检查 现代医学的“透视之眼”

▲ 淄博市淄川区中医院 王燕

超声检查在现代医学诊断中扮演着至关重要角色，是一种常见且实用的检查手段，但其具体原理是怎样的？应该注意哪些问题呢？接下来就让我为大家分享。

原理 超声检查是利用超声波的物理特性和人体器官组织声学特性相互作用后，并将其接收、放大和信息处理后形成图形、曲线或其他数据，借此进行疾病诊断的检查方法。超声波具有方向性好、穿透能力强等特点，当其在人体组织中传播时，遇到不同密度的组织界面，会发生反射、折射、散射等现象。仪器接收这些回声信号，并经过计算机处理后，可以在屏幕上显示出人体内部器官的形态、结构和功能信息。

优点 （1）安全无创：超声检查不涉及辐射，对人体没有电离辐射伤害，因此可以反复检查，尤其适用于孕妇、儿童等特殊人群。（2）操作简便：过程简单快捷，检查结果可以即时获得，方便医生及时做出诊断。（3）可实时观察：在检查过程中，医生可以实时观察到器官的动态变化，如心脏的跳动、胎儿的活动等，这对疾病的诊断和病情的监测非常有帮助。（4）价格相对低廉：与CT、MRI等检查相比，超声检查的费用较低，能够为患者节省医疗开支。

常见类型 （1）腹部超声：主要用于检查肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等腹部器官的形态、大小、结构及有无病变，可以发现肝囊肿、胆结石、肾积水等多种疾病。（2）妇产科超声：在妇产科领域应用广泛。早孕期可以确定是否怀孕、判断孕囊位置和发育情况；中晚期可以观察胎儿的生长发育、胎盘和羊水情况，筛查胎儿结构畸形。（3）心血管超声：包括心脏超声和血管超声，前者能够清晰显示心脏的结构和功能，诊断先天性心脏病、冠心病、心肌病等疾病；后者可以检查颈部血管、四肢血管等，发现血管狭窄、斑块等病变。（4）小器官超声：用于检查甲状腺、乳腺、眼部等小器官，可以发现甲状腺结节、乳腺纤维瘤等病变，并初步判断其良恶性。

注意事项 （1）腹部超声：检查前8小时禁食禁水，以减少胃肠道气体的干扰，保证胆囊、胆管等器官的清晰显示；如果需要同时检查胃肠，可能还需要提前服用造影剂。（2）妇产科超声：早孕期经腹部超声检查需要提前憋尿，使膀胱适度充盈，以推开肠道，清晰显示子宫和附件；中晚期妊娠一般不需要憋尿，经阴道超声检查前需排空膀胱。（3）心血管超声：一般不需要特殊准备，但最好在检查前避免剧烈运动，保持安静状态。（4）小器官超声：通常无需特殊准备，检查前不要在检查部位涂抹过多的护肤品或化妆品。

局限性 （1）对骨骼、肺等部位显示不佳：超声波难以穿透骨骼和含气的肺组织，因此对于骨骼病变和肺部疾病的诊断价值有限。（2）对微小病变的检出有一定难度：部分非常小的病变可能在超声图像上不明显，容易漏诊。（3）检查结果受操作者经验影响较大：超声检查的质量和诊断准确性在很大程度上依赖于操作者的技术水平和经验，不同医生可能对同一图像有不同的判断。