



脑卒中康复护理的注意事项

▲ 四川绵阳四〇四医院 李梅



脑卒中是我们常说的中风，是突发性的一种脑血管疾病。发病的过程是脑血管突然破裂或者脑血管完全阻塞，导致血液不能流入大脑，造成大脑部分组织受到伤害。脑卒中分为缺血性和出血性，缺血性就是脑部血管闭塞，血流不能正常通过，较多发生在40岁以上的男性群体中，较为严重甚至会导致患者死亡，出血性脑卒中死亡率比缺血性还要高。

突发脑卒中应立即送往医院进行治疗，如果治疗不及时就会有致命的风险，即便能够及时治疗，在治疗之后也会产生运动、言语、吞吐等一系列的后遗症。

脑卒中的康复护理的目标

康复的目的是在治疗之后帮助患者恢复

神经功能，让患者能够正常完成日常生活，重新工作。

恢复功能 主要恢复患者的运动、进食、语言、心理、认知等功能，通过各项针对性的康复训练，逐步让患者正常生活。

让患者日常生活能够自理 多数脑卒中患者在治疗之后四肢无用，需要长期卧床，通过康复就能让患者不必长期卧床，脱离他人的照顾，可以自己管理自己的生活，能够完成生活中的绝大部分事情。

恢复社会参与能力 这种能力恢复主要针对青壮年患者而言，使其能够重返社会，进行正常的工作，而不是选择特殊工作，重新成为家里的经济来源之一。

多数病情不是很严重的患者都能够通过康复回归原来的生活，不过还有部分严重的患者依旧存在一些障碍，如果患者能够及早进行康复护理，那么护理的效果还会更好。

对于老年患者来说，在经过及时有效地康复护理之后，也能够回归到发病前的状态，进行合理的护理，甚至还能增强体质，因此

老年患者也应该积极进行康复护理，让自己的身体更加健康。

脑卒中康复护理的注意事项

心理护理 脑卒中的患者的情绪表现主要是急躁易怒，如果患者长期处于生活不能自理状态，也容易产生多疑、固执、容易激动，甚至自卑等负面情绪。护士应该及时与患者沟通，调节其心理状态，稳定患者的情绪，同时联动家属做好患者的思想工作，激发患者治疗疾病的信心，从而平和心情，主动配合康复。

饮食护理 患者应该多食用清淡的食物，避免辛辣刺激、高糖高脂的食物，注意膳食营养均衡，忌暴饮暴食，对于不能自理的患者，应该辅助其进食。多食用蔬菜水果，防止动脉硬化，提高血管紧密性。减少食用胆固醇高的食物，例如内脏、肥肉、蟹黄、鱼卵等。注意饮食应该低盐低糖。

肢体康复 为患者定制运动计划，循序渐进，争取早日下地。患者卧床时间偏瘫肢

摆放在功能位，伸展肢体，避免长期挛缩，在腿下垫东西，避免脚腕下垂，将外旋的腿立起，避免在患者下地时出现肌张力异常而导致的错误偏瘫步态。如果患者可以坐起来的时候，护士应该根据患者的病情指导患者穿衣服先穿健肢还是患肢。在行走锻炼时，先用好步伐带动坏侧肢体，先练站后练坐等。

语言康复 由于患者神经受到损伤，因此会出现语言障碍等情况，护士可以让患者循序渐进进行发音、吐字、说话的练习，从呼吸、张嘴、咀嚼开始练习，逐渐提高患者口部、喉部的功能，随后进行单个音节的训练，逐步进行词语，一段话的练习，逐渐增加患者练习的次数，逐步帮助患者的语言功能恢复到患病前的状态，让患者能够自由交谈。

日常护理 对于偏瘫的患者应该注意保暖，防止出现烫伤、冻伤等情况；要注意日常生活规律，避免过度劳累和紧张；在患者病情稳定后可以安排娱乐活动，帮助患者康复。

科学认识支气管炎

▲ 新津区中医院 李泽逸

三叉神经痛是较为常见的脑神经疾病之一，中医中将其称为“面痛”或是“面风痛”，主要是指一侧面部三叉神经分布区域内出现的阵发性、短暂且剧烈的疼痛，具有反复发作的趋势，多发于中老年患者，女性患者略多于男性且右侧面部多余左侧面部。

三叉神经痛发病机制

西医中，三叉神经痛可以分为原发性与继发性两种，原发性的病因尚未得到明确，是三叉神经局部产生脱髓鞘变所导致的。继发性的病因则较为明确，主要认为是由于三叉神经的感觉根或是髓内感觉核被影响所导致，诱因主要有颅底肿瘤、脑膜炎以及脑梗死等，邻近的三叉神经功能受到损害。

中医认为该疾病的病因较为复杂，但主要与寒邪或是风热有关。患者由于外部受到风邪侵袭，对面部经络受到影响，寒气侵入体内，将经脉流通阻塞，导致患者的气血流通不畅，随即面痛情况产生。或是由于风热毒邪对面部进行侵袭，同样也会导致静脉血气运行受到影响而发生面痛情况。除以上外因外，还可能由于多种内因导致三叉神经痛，患者肝火上行直至面部经络，或是肾阴不足，内风劲急，上窜至面部也会导致患者发生面痛情况。

三叉神经痛的症状诊断

三叉神经痛主要多发于中老年人，其中有七成至八成的患者为40岁以上人群，患者通常起病骤急，多发生在面部一侧。发作的过程中疼痛较为剧烈，如同电击一样，会持续几秒甚至部分患者会持续1~2分钟，通常还会伴有面部抽搐、流泪以及结膜充血等症状。疼痛可能由口、舌运动引起也有可能是因为外来刺激引起，通常有一触痛点，多分布在唇舌、鼻翼或是口腔内部能够摸到的位置。由于触痛情况，患者通常不敢洗脸、吃饭等，从而导致三叉神经痛发作的过程中患者不断消瘦，甚至卧床不起。约有六成左右的患者在疼痛

发作的过程中会出现双眼流泪或是流口水的情况，面部肌肉通常会发生不受控制的抽搐，部分患者还会出现皮肤发红、发热。大部分患者需要通过按压或者是揉搓患处来减轻疼痛，部分患者还会通过咀嚼等行为减轻疼痛，通常疼痛局限于一侧三叉神经一支或是多支分步趋于，两侧疼痛的患者较为少见，但部分严重的患者疼痛情况甚至会放射至头皮。疼痛的发作呈现周期性，不痛期会随着病程的延长而逐渐缩短，最终严重影响患者的日常生活，且该疾病不具备治愈性。

三叉神经痛中医治疗方法

中医针对三叉神经痛的方式主要包括针灸、艾灸、推拿以及埋线等方式，本次着重探究针灸治疗三叉神经痛的方法。主穴选风池、翳风、手三里、颌骨以及下关，第一支疼痛者加选太阳、阳白、攒竹为配穴，第二、三支疼痛则加选太阳、四白、听会、地仓、承浆作为配穴。采用火针对三叉神经痛进行治疗，疗效显著，针到痛止，患者症状为寒、热或是瘀均可。将火针在火上烧红，迅速刺入患者的穴位，达到对疾病进行治疗的目的。

患者由于风寒外袭导致的面部疼痛，火针能够为患者的穴位进行温热刺激，从而达到温经散寒、祛邪缓痛的作用。患者采取端坐位，如若怕针或是体质较弱的患者可以采取侧卧位，行针过程中需要将针体烧至通红，迅速刺入穴位，火针的穿透力较强，且阻力较小，能够有效地缩短进针时间，使得病人的痛苦大大降低。

通过火针能够疏通经络，起到鼓舞气血的作用，确保经筋得到调养，缓解面部疼痛感；由于风热邪气入侵的患者，通过火针能够祛邪止痛，温通经络，同时达到行气活血的作用，引动风热达到将热毒邪祛除的作用，从而能够缓解疼痛感。进针过程需要稳准快，尽可能避免患者痛苦，从而取得更好地治疗效果。

支气管炎是一种感染性炎症，主要是指气管和支气管粘膜以及周围组织存在感染进而引起的疾病类型。作为一种多发性疾病，支气管炎在我国十分的常见，尤其是中老年人，因为自身抵抗力较低，患有慢性支气管炎的概率更高。

支气管炎主要成因是病毒和细菌的反复感染，支气管炎的主要临床表现为咳嗽、喘息和持续的痰液，在临床上根据疾病情况的不同还可以将其分为急性支气管炎和慢性支气管炎。急性支气管炎患者须入院进行治疗，严重的急性支气管炎甚至会出现呼吸困难的情况，而未出现呼吸困难情况的患者，医生会根据其疾病情况开出相应的止咳化痰药物进行对症治疗。

急性支气管炎一般不会有后遗症，治疗的有效率很高，但是若急性支气管炎患者的病情反复，则很有可能会发展成为慢性支气管炎。因此，若出现了急性支气管炎，一定要及时就医并进行治疗，避免疾病继续发展。慢性支气管炎比较的棘手，会经常反复，是让支气管炎患者十分头疼的一类问题。

慢性支气管炎就像是住在患者器官里的小羽毛，一年四季，随时都有可能发作，疾病症状较为轻微的，在春季和冬季尤为明显，持续的咳嗽和痰多，而重症的患者一年四季都不消停，早晚都会出现剧烈的咳嗽，并伴有痰多和气喘现象。

支气管炎该如何就医？

日常生活中遇到哪些疾病，需要及时的就医进行治疗。首先是急性支气管炎患者，一般的急性支气管炎不需要住院治疗，而遇到高龄或者存在一定慢性心肺基础类疾病的患者，在急性支气管炎发作时会出现诸多例如食欲不振、气喘乏力、呼吸困难的状况，这类患者需要及时住院接受呼吸支持和氧疗。其次是慢性支气管炎患者，由于慢性支气管炎患者多数病程较长，在没有基础类疾病的情况下，该范围患者可以在门诊进行治疗，如果患者年龄较为年长，且存在免疫力

方面的问题或其他类的慢性疾病或者肿瘤，为了不加重其病情，需要及时住院对患者进行观察。一般支气管炎的就诊科室为呼吸内科，医生会根据患者的各项临床显性症状进行综合的判断。中医药对慢性支气管炎有特别优势，对其施行辨证施治，尤其是慢性支气管炎，扶正祛邪，化痰止咳。

支气管炎的注意事项

我们在日常生活中，应注意以下几点事项，来避免支气管炎的影响。首先，要远离香烟，吸烟有害健康，烟里的尼古丁是很多疾病的诱发因素，因此在生活中，我们要尽量远离香烟，不抽烟的要尽量远离二手烟，抽烟的也要尽量戒烟，尤其是已经患有支气管炎的患者，抽烟只会加重疾病的发展进程，会对身体造成很大的负担；其次，要避免粉尘等有害物质的接触，粉尘这类物质在日常生活中随处可见，正常人可能偶有发觉，但是粉尘有可能会引发支气管炎患者的呼吸困难，因此，在日常生活中，一定要注意周边环境，尽量避免粉尘影响；再次，要预防感染，因为支气管炎的疾病成因多是因为反复的感染造成的。出门多戴口罩，回家勤整理家居环境，尽量避免感染的发生；最后，提高自身免疫力。支气管炎发病与自身免疫力低下有关。平常生活中要勤运动，均衡营养饮食，形成良好的生活习惯，这样不仅能够降低支气管炎的发生率，还能全面的提高身体素质。

支气管炎作为十分常见的疾病类型，常常会被人们忽略，但是越是常见的疾病就说明其影响范围之广、疾病周期之长，因此，要正确的对待支气管炎，不仅要明确治疗支气管炎的基本手段，还需要在日常生活中有所防范，预防感冒。

