

警惕脑卒中康复的五大误区

脑卒中康复有以下5大误区,会阻碍康复进程。

误区一:临床救治最重要,等病好了再进行康复治疗。

一般情况下,脑梗塞患者发病后48-72小时,脑出血患者发病后1-2周,病情稳定后就可以进行康复治疗。前6个月是康复的“黄金期”,超早期康复能最大限度保留患者尚存的功能及预防并发症,长时间卧床会导致肌肉萎缩、骨质疏松、心肺功能减退、深静脉血栓、肺部感染等,所以科学合理的康复训练越早进行越好。

误区二:康复训练就是练习走路,越早走路,走的越多,康复的越好。

有些患者及家属认为康复训练就是练习走路,只要下肢有一点力量,就开始搀扶着练习走路,甚至有些患者每天要走几公里进行练习。其实,脑卒中患者什么时候开始练习走、

怎么走都有讲究,走的时机过早或方法不对或时间过长,都会使错误的行走方式加重,甚至会引起一些不必要的损伤。

误区三:无需专业康复,只要药物治疗就行。

药物治疗与康复治疗有根本上的区别,脑卒中后神经损伤已不可避免,功能障碍已经产生,康复治疗的方法不是药物和手术,而是以运动疗法为代表的各种功能恢复训练方法,也是药物无法替代的。临床实践证明,只有在专业医疗机构,由专业康复医师和治疗师指导下的康复治疗,才能使患者各项功能得到更好更快的改善,避免“手挎篮”“画圈步态”等现象,语言障碍、吞咽障碍等也是如此。任何想凭借“灵丹妙药”完全康复的想法,都是不可能的。

误区四:过分依赖医生或家属进行被动训练。

有些患者病后对医生和家

属过分依赖,缺乏康复训练的主动性,认为医生的手法治疗才是治疗,自身的主动训练是没用的。其实对脑卒中患者而言,主动训练比被动训练效果更佳。脑卒中康复训练是运动再学习的过程,是剩余脑组织功能的重塑和强化残余功能,增强代偿能力,以便于重新获得正常的功能,所以要求患者理解并积极投入才能取得良好的康复效果。康复是一个持续的过程,应将康复训练贯穿于日常生活中,形成习惯才能加快和巩固康复效果。患者出院后仍应坚持在专业人士的指导下持续主动地进行康复锻炼活动,巩固已取得的康复成果,进一步提高各项功能。

误区五:康复训练的时候越痛越好,痛才有感觉。

康复训练一般是以无痛或者微痛为原则,在训练过程中强行牵拉产生剧烈疼痛很有可



能因为超出训练范围而导致肌肉拉伤,甚至有骨折的风险,所以要在专业人士科学的指导下进行科学的训练。

脑卒中康复是一个长期而复杂的旅程,当你理解并避免这五大误区时,就可以取得更好的效果。每位脑卒中康复者的情况都是独特的,因此与医疗专业人员合作,并在康复过程中秉持积极的态度非常重要。康复可能会艰难,但它也是一个充满希望和可能性的旅程。

沧州市人民医院本部康复治疗科 代瑛

“老寒腿”发作 宜泡脚不宜热敷

冬季“老寒腿”发作,不少人认为热敷可以缓解疼痛,然而,这种做法最伤腿。“老寒腿”就是随着气温下降而发作或加重的下肢动脉硬化闭塞症。之所以叫“老寒腿”,是因为天气变冷、血管收缩,会导致原有病变加重。

由于“老寒腿”的主要症状为膝关节疼痛,所以很多人就把锻炼目标仅仅瞄准膝关节。这样做其实是不科学的,因为摇晃膝关节反而加重磨损致病情加重,老年人可以通过打太极拳、慢跑等来活动全身,缓解不适。

此外,老年人冬季要多用热水泡脚,保证关节部位血液循环正常、活动自如,热敷只会导致关节循环不畅、关节发胀,不利于“老寒腿”的治疗。

北京大学人民医院骨科关节科副主任医师 周殿阁

合理饮食 能预防血栓性疾病

由于异常血脂在导致血栓出现中起着重要作用,因此通过饮食调理控制血脂可以预防血栓性疾病。

饮食原则是控制总能量的供给,降低食物成分中脂肪所占的供能比例,减少饱和脂肪酸(如动物脂肪)与胆固醇(如蛋黄)的摄入量,适当增加不饱和脂肪酸(如植物油)的供给。除外,还可适量食用一些有利于预防血栓性疾病的食物,如黑木耳、大蒜头、洋葱以及一些富含维生素C的水果和蔬菜等。其中,豆类、燕麦、魔芋、核桃、花生、蘑菇、海带、紫菜、酸奶等都有一定的降血脂作用。

中国健康教育中心主任 毛群安



术前七天 停用阿司匹林

阿司匹林抗血栓形成的同时还会增加出血风险,长期吃该药的患者如果需要做手术,可能会增加止血难度,因此手术前7天一定要停药。

胃溃疡患者如果溃疡面有液体渗出,甚至是溃疡表面有出血表现,也需要马上停用阿司匹林,并且要经正规治疗4个月,胃溃疡转为愈合期或瘢痕期,再考虑重新服用阿司匹林。

需要强调的是,阿司匹林的最佳用量在75~150毫克,目前国产的剂量1片是25毫克,1天应吃3~4片。阿司匹林每天的用量如果小于75毫克,达不到较好的医治效果;超过150毫克又会增加不良反应。

对于急性心梗、不稳定心绞痛患者的用药剂量则应由医生根据病情而定,但手术前应提示医生此前的用药史。

郑州市第三人民医院心血管内科主任 王建华

膏方节开幕 糖尿病义诊

河北以岭医院近期活动不断

膏方进补正当时

本报讯(通讯员 魏欢欢)今天(11月8日),河北以岭医院第七届养生膏方节盛大开幕。膏方节活动现场,知名专家在河北以岭医院进行膏方科普讲座、义诊开方,为市民量身定制冬令膏方。据了解,11月8日至12月31日期间,在河北以岭医院定制膏方可享加工费5折的优惠。

膏方对于亚健康人群的调理、多种体质的调治、未病先防等都有其独特的优势。虽然膏方一年四季都可以食用,但是冬季服用最好。俗话说,“秋冬滋补,来春打虎”,冬天是收藏的季节,这时候采取膏方进补,有利于把精华物质储存在体内,起到养精蓄锐的作用,来春就可以不生病或少生病。

据介绍,河北以岭医院本届膏方节有心血管病科、肺病科、内分泌病科、风湿

病科、脑病科、肾病科、脾胃病科、肌萎缩科、骨伤科、妇产科、耳鼻咽喉科、康复科、肿瘤科、眼科、儿科等10余个科室40余种膏方,有相关健康需求的患者可预约咨询购买。

预约电话:0311-83836460

本周五糖尿病义诊

在世界糖尿病日到来之际,河北以岭医院内分泌病科、血管外科将于11月10日(本周五),在该院联合举办糖尿病足科普讲座及义诊活动,届时,石家庄市名中医、河北以岭医院内分泌病科高怀林教授、血管外科主任王静春教授、内分泌病科副主任孔青教授、内分泌病科专家曹月香教授现场免费义诊,并针对糖尿病及糖尿病足的防治知识进行主题讲座。当天参与义诊讲座的朋友,还可享受部分检查项目的减免优惠。

据介绍,每年的11月14日是世界糖尿病日,今年的主题是“预防糖尿病,改善生活”。世界糖尿病日的设立,旨在向大众普及预防糖尿病的重要性,同时也强调糖尿病对生活的影响,并鼓励人们改善生活方式,以预防和管理糖尿病及其并发症。

活动时间:11月10日上午8:00-11:00

活动地点:科普讲座在六楼多功能厅、专家义诊在一楼门诊大厅。

- 优惠项目:
- 1.免费测血糖;
 - 2.免费测糖化血红蛋白;
 - 3.专家检查后,对疑似糖尿病足的患者免费发放感觉阈值测定卡片(有效期至11月底);
 - 4.免费小礼品(数量有限,赠完为止)。

咨询电话:0311-83835545
0311-88609772

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台