

大医生  
开讲

厦门名医名科直播间

# 脑中风患者如何康复

## 只要积极主动参与康复治疗 一定可以得到改善

□本报记者 游章友 陈香  
通讯员 秦新立

脑卒中(脑中风)是我国居民生命健康的“头号杀手”。一位患者在直播间留言:“中风好多年了,还能康复吗?”得到医生肯定的答复,他充满希望。

9月27日晚7点,第四场大医生开讲·厦门名医名科直播开播,厦门市第五医院康复医学科主任、副主任医师何晓阔,神经康复组医疗组长雷蕾,主管治疗师沈德旺倾情直播,从预防、训练、生活习惯、家属心理健康等方面,多角度为脑中风患者及其家属提供科普知识,鼓励大家积极参与康复过程。

本场直播在福建卫生报、福建日报·新福建客户端、厦门卫健委、厦门市第五医院等多个视频平台直播,截至目前,多平台在线观看与回看超31万人次。

### 01 如何防治脑中风

沈德旺介绍,脑中风可以分为两种主要类型:缺血性中风和出血性中风。脑中风的症状包括突然出现的头痛、肢体无力、肢体麻木、语言障碍、认知障碍、吞咽障碍,甚至昏迷等。

何晓阔解释,男性比女性更容易患上脑中风。高血压、吸烟、高胆固醇、糖尿病、心血管疾病、家族有中风史和不健康的生活方式都可能增加脑中风的危险。他还强调,虽然老年人更容易患上脑中风,但近几年脑中风逐渐年轻化,尤其是年轻人有上述危险因素之一或多个,脑中风的危险性更高。



脑中风如何预防与治疗呢?三位医生都强调了饮食和生活方式的重要性:戒烟和限制酒精,降低中风的危险;控制体重,帮助减少心血管疾病和中风的危险;如果患有高血压或糖尿病,确保定期监测并遵循医生的治疗建议;如果已经被诊断为高风险中风患者或已



经历了中风,请务必遵循医生的治疗建议,包括服药和定期进行健康检查;减少压力,学会有效应对压力和情绪管理的技巧,如深呼吸、冥想和放松练习;注意定期锻炼。

### 02 何时需要进行康复治疗

雷蕾表示,虽然药物治疗对脑中风的处理至关重要,但康复仍然是恢复最佳功能和生活质量的关键。如果病人没有及时进行脑中风后的康复治疗,不但肢体功能障碍恢复慢,还容易发生许多卧床并发症,如易出现褥疮;容易导致深静脉血栓、肺栓塞;出现关节僵硬、挛缩畸形等。

脑中风的恢复分为三个时期,即早期(脑中风发生一个月内)、恢复期(脑中风发生1到6个月内)、慢性期(脑中风发生6个月以上)。脑中风患者病情稳定(生命体征稳定,症状体征不再进展)后应尽早介入康复治疗,康复训练过程中应采取循序渐进的方法。

何晓阔在直播中特别强调,中风早期可针对患者听、说、读、写、复述等障碍给予相应的简单指令训练、口颜面肌肉发音模仿训练、复述训练,口语理解严重障碍的患者可以通过书写或使用交流板进行交流。

03

### 保护偏瘫患者家人的心理健康

家属的支持对于脑中风偏瘫患者的康复过程起到至关重要的作用。康复治疗过程中,医生可以帮助家属保持积极的心态,加强宣教,告知家属脑中风后功能障碍的恢复是一个长期的康复过程。同时医生也要教会家属一些脑中风的科普知识、良肢位的摆放、转移技巧及病房延伸训练方法,共同参与到患者的康复训练中。

在患者家属情感和心理压力超出自我调节的能力的情况下,家属可以寻求专业心理健康支持,如到心理科进行心理咨询或治疗等。



### 04 网友提问

问:中风后每天检测血压,显示正常,还需要吃降压药吗?

答:血压监测是长期过程,不能说血压稳定了就停药,而是需要定期监测、规律服用降压药,避免血压产生剧烈波动。

问:偏瘫后是否可以进补鲍鱼、鹿茸、鱼翅、燕窝、蛋白粉等?

答:这是很多患者关心的问题,是否进补要根据病人的病情和状态,看病人能不能耐受,如高血压、糖尿病或肾脏不好的患者不要摄入以上高蛋白食品。最好跟中



医科和营养科的医生沟通判断后再决定是否进补。

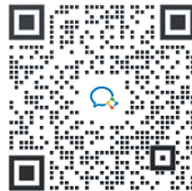
### 主播观察

很多人都认为康复可有可无,但是临床研究表明:及时、科学、足疗程的康复治疗在治疗疾病、功能恢复上,发挥着举足轻重的作用。

直播中有位网友提问:“脑中风已经几年了,还有机会康复吗?”何晓阔表示:“只要积极主动参与康复治疗,功能障碍一定可以得到不同程度的改善。”无论患病多长时间,康复训练都是有必要的;有些患病时间很长的患者,虽然无法完全恢复到损伤前的状态,但康复治疗通过替代和代偿的方式也可使患者回归家庭,此外针对一些没有正规康复训练的患者,经过精准的康复评定后可以进一步了解患者的预后结局,制定个体化的康复训练方案,帮助患者改善功能障碍,重新回归家庭,融入社会。

在国内,脑卒中早期康复治疗还未得到普遍重视。为提高患者的生活质量及工作能力,早期规范的脑中风康复意义重大,脑卒中经过正规系统的康复治疗,70%患者可以回归家庭和社会。

扫描二维码,加入卫生报脑健康交流群



### 活动组织

主办单位:厦门市卫生健康委员会、《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

承办单位:厦门市第五医院(厦门大学附属第一医院翔安院区)