



脑梗患者的肢体功能如何恢复?

二、康复治疗方法

1. 物理治疗:专业的物理治疗师会通过一系列的肌肉力量训练和活动范围练习,帮助患者逐渐恢复肢体功能。这些练习旨在提高肌肉力量、改善协调性和平衡,以及增加关节的灵活性。这对于中风后肢体功能的恢复至关重要。

2. 言语和认知康复:对于脑梗后遭受言语障碍和认知问题的患者,专业的言语治疗师和职业治疗师可以提供相应的康复训练。这包括语言理解和表达训练,以及认知功能的改善。这些治疗有助于患者恢复日常沟通和思维能力。

3. 职业治疗:职业治疗师将协助患者重新学习日常生活技能,如穿衣、进食和个人卫生,以提高患者的生活自理能力。这有助于提高患者的生活质量,使其在可能的情况下能够独立生活。

三、日常生活调整

1. 生活方式的调整。(1)饮

食调整:对于脑梗患者而言,康复期间的饮食调整至关重要。应着重于营养均衡的饮食模式,避免高脂肪、高盐的食物,以降低心血管风险。增加蔬菜、水果和全谷类的摄入,不仅有助于身体恢复,也能有效预防再次发病。适量的蛋白质摄入,如鱼类和瘦肉,对于维持肌肉力量和整体健康也非常重要的。(2)运动与体力恢复:恰当的运动是脑梗患者康复的重要组成部分。适宜的运动不仅可以增强体力,还能改善身体的协调性和平衡感。建议的运动形式包括散步、瑜伽或轻柔体操,这些运动强度较低,较适合康复初期的患者。在开始任何运动计划之前,患者应先咨询医生或物理治疗师,以确保所选运动符合个人的健康状况和康复需求。渐进式的运动计划,从轻松到逐步增加强度,可以有效促进患者的身体恢复,同时避免过度劳累。

2. 家庭和社会支持。(1)家

庭支持的重要性:家人的理解、

耐心和不断的鼓励,对于患者保持积极的康复态度至关重要。家庭成员应了解患者的具体状况和康复需求,以提供适当的援助和情感支持。鼓励患者参与家庭活动和决策,有助于增强他们的自信心和自我能力感。(2)社会支持的作用:参与这类活动不仅能够提供情感慰藉,还能帮助患者获取关于康复的实用信息和资源。社区中的健康讲座、康复小组或心理辅导等活动对于患者的情绪管理和社交互动能力的提升尤为有益。(3)居家改造和安全性:为了确保脑梗患者在家中的安全和便利,适当的居家改造是必要的。例如,安装扶手和防滑垫可以减少在浴室或楼梯等区域摔倒的风险。床边和走廊的照明应充足,以防夜间行动时发生意外。将日常用品放置在易于到达的位置,也可以降低患者进行日常活动时的劳累程度。

四、预防复发的策略

1. 医疗管理:脑梗患者需要

通过药物和定期医疗检查来控制高血压、糖尿病等潜在的危险因素。定期的血压和血糖监测,以及遵循医生的药物治疗计划,对于防止病情复发至关重要。

2. 健康生活习惯:维持健康的生活习惯对于预防脑梗的复发非常关键。除了均衡饮食和适量运动外,还应避免吸烟和过量饮酒。保持良好的睡眠质量和适当的压力管理也对维持整体健康至关重要。

总之,脑梗后肢体功能的恢复是一个逐步且多方面的过程,涉及专业的康复治疗、日常生活的调整,以及家庭和社会的全面支持。尽管面临挑战,但通过持续地努力、正确的康复方法和强大的支持系统,许多患者能够逐步恢复肢体功能,重拾生活的质量和乐趣。重要的是,保持积极乐观的态度,并且坚持康复计划,以促进身体恢复并最大限度地减少复发风险。

(秋凉)

脾胃与长夏相对应,所以夏季是养脾胃最好的季节,在养护脾胃的过程中,要注意以下3点。

1. 消暑适宜 首先要消暑适宜。夏季天气炎热,可以用很多方式来消暑,例如游泳等运动,但是游泳的频率和时间要控制好。长期处于潮湿的环境中,很容易形成湿邪,耗伤脾胃,所以每周游泳的次数应控制在两次左右。

夏季健脾胃注意三点

2. 补水适时 夏季补充水分非常重要,因为夏季炎热,机体为了控制体温平衡,会进行大量的新陈代谢,蒸发排泄出汗液。但是补充水分需要讲究种类和时机,很多人喜欢的冷饮、饮料等,大多数属于黏腻重浊之品,特别容易夹杂湿邪,在体内停留。喝水的时机也很重要。清晨早起,经过一晚上的代谢,机体缺少水分的濡润滋养,所以可以喝一杯温开水补充水分。在大汗淋漓的运动过后,也可以适时补充一杯水。

3. 饮食除湿 利用某些饮食方面的调护健脾除湿,薏苡仁和赤小豆就是很好的健脾除湿食物。每天可以用一些薏苡仁和赤小豆熬粥,既可以起到健脾除湿的功效,也能预防湿困脾土。

(标远)

脊柱侧弯的自我康复

脊柱侧弯,也被称为脊柱侧凸,是一种常见的脊椎畸形,特别在青少年中较为普遍。脊柱侧弯使脊柱向一侧或两侧发生不正常的弯曲,导致身体姿势和平衡的改变,可能引起身体不适、疼痛以及影响日常生活质量。

通过以下的简单测试,就能发现自己是否有脊柱侧弯的风险。站立,双手前平举合掌,身体自然放松。从后面观察患者背部,如果平坦圆滑则表示正常,如果有明显的凸起不规则,则提示有脊柱侧弯问题。

如果是轻度脊柱侧弯,可按以下方法进行康复锻炼。如果脊柱侧弯已经严重影响了生活功能,则建议去专科医院进行治疗。

镜前自我练习

镜前站立,双脚自然分开与肩平。通过镜子观察自己的身体姿势,做到身体舒展,髋的两侧、肩的两侧、耳垂两侧均成一条直线。

收腹横膈膜呼吸练习

因为脊柱侧弯会影响肺容量,因此要加强膈肌呼吸,手放在腹部感觉以便找到正确的膈肌呼吸动作顺序。吸气时,想象一下充填整个肺部再到腹部,呼气时,想象一下从腹部收紧再到肺部完全清空。重复

5~10次。

山式手臂上举练习

双脚分开自然站立,双手上举过头呈“V”字形,保持自然呼吸5~10次。重复上述动作3次。

站立位身体侧弯

这种温和的侧弯可以延展脊柱和脊柱两侧肌肉。双脚自然站立,将右手放在右髋部,左手向上举过头顶侧弯,保持5次深呼吸,换另一侧。重复上述动作3次。

脊柱侧弯是一个常见且又不容忽视的健康问题,通过积极的自我康复措施,可以改善症状、减轻疼痛,并提高生活质量。在自我康复过程中,请记住以下几点:

姿势正确 保持正确的坐姿、站姿和行走姿势,减轻脊柱的压力和负担。

加强脊柱周围肌肉力量 通过物理治疗和适当锻炼,加强脊柱周围肌肉的力量,改善姿势和平衡。

保持积极态度 康复需要时间和耐心。请保持积极的态度,相信自己能够克服挑战,恢复脊柱的健康。

如果症状严重或有其他健康问题,请及时就医并咨询专业医生。

(谊人)

自然地平摆着,手腕部高度与心脏位置同高,医者覆手取脉,先用中指头落在“关部”位置,食指、无名指自然地落在寸部和尺部的位置上,然后用轻、稍重,再稍重力度切“寸口”部整体脉象,最后用同样的方法切每分部脉象。有少数人在“寸口”的上方,可以摸到脉的搏动,这叫“反关脉”,有的只手“反关”,有的双手“反关”,一般属于生理现象。切脉时每用一种手法,应候到脉搏五次以上的搏动。切脉后,将异常脉象做好记录,用以综合其他诊断作参考,并予以隐私保护。重症患者脉象必要时可与就诊者家属或陪护者或有关科室沟通、交换意见。

(春荣)

穴位贴敷治疗肺炎

肺炎在中医属风温肺热症。按症状来说,以咳嗽为主,在中医咳嗽病的治疗范围内。当憋气为主喘得较为严重,在喘症的范畴内。当发炎较为严重,化痰成脓,在肺痈的治疗范围内。

穴位贴敷疗法,是以中医的经络学为理论依据,把药物研成细末,用水、醋、酒、蛋清、蜂蜜、植物油、清凉油或药液调成糊状,制成软膏、丸剂或制剂,或将药末散于膏药上,再直接贴敷穴位、患处(阿是穴),用来治疗疾病的一种无创性外治法。

取白芥子、细辛、胆南星各3份,葶苈子、炒莱菔子、紫苏子各1份,共研为末,以蜂蜜和醋调匀为糊状,据病情取穴贴敷。贴敷时,取药糊如蚕豆大,涂于医用自粘敷料中间(规格:6厘米×6厘米),再敷贴于所需穴位上,每日1~2次,每次4~6小时取下,2次需间隔6小时以上。3天为1个疗程。

治疗肺炎常用穴位:(1)大椎穴。属督脉,督脉为阳脉之海,艾灸大椎可温督通阳,散寒平喘。(2)膻中穴。属任脉,具有宽胸理气、止咳平喘等作用。(3)天突穴。属任脉,可用于咳嗽气喘。(4)定喘穴。为经外奇穴,具有止咳平喘的作用。(5)肺俞。是肝脏经气输注于背部的穴位,具有补肺益气、祛痰平喘、宣通鼻窍等作用,为治疗肺系疾病之主穴。

以下几类人不适合穴位贴敷:(1)肺炎及多种感染性疾病急性发热期;(2)对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;(3)贴敷穴位局部皮肤有破溃者;(4)妊娠期妇女。

(菲菲)



怎样做好切脉?

切脉俗称“号脉”“把脉”,是切诊中重要且不可缺少的环节。切脉部位选择在“寸口”(即手内侧腕部桡侧),因为,这里是手太阴肺经所在,乃气之要道,全身营、卫之气以及天阳之气皆汇合肺脏,故候“寸口”之脉象(寸口又分寸、关、尺部,掌后高骨隆起位为关部,关部前方为寸部,关部后方为尺部),可辨知脏腑盛衰。一个临床经验丰富的医生,往往可通过切脉获取临床诊断重要的参考信息。

做好切脉,首先要安排就诊者平静候诊,让就诊者避免情绪波动和不必要的活动,刚来就诊者可原地休息5~10分钟,无特殊需要可按先后顺序就诊。其次,医生要保持平和心情、和蔼的工作状态,以保证切脉的真实性和准确度。安静的环境下,有利于营造良好的医患氛围,也有利于切脉。

切脉时,在桌上平放一软硬适度的脉枕,让患者伸出手臂,掌心向上,