

脑卒中患者康复治疗方法有哪些

小偏方

脑卒中发病急、致残率高,让无数患者在度过危险期后,仍深陷肢体无力、言语不清、吞咽困难的困境。

现代医学以精准评估和科学训练为核心,快速重建患者运动、语言等功能;中医则从整体观念出发,通过调节气血、疏通经络改善机体状态。两者优势互补,不仅能加速症状缓解,可以从根本上提升患者的康复质量,达到标本兼治的效果。

现代医学:精准干预,重建功能
运动功能训练:运用神经发育疗法(如Bobath技术)抑制异常反射,借助智能康复机器人、减重步态训练仪,辅助患者从卧床翻身到独立行走,循序渐进恢复肢体协调性。

物理因子治疗:采用经颅磁刺激调节大脑神经兴奋性,促进受损神经修复;功能性电刺激可唤醒瘫痪肌肉,预防肌肉萎缩。

言语与吞咽治疗:通过构音训练、吞咽造影评估,配合吞咽障碍治疗仪,针对性改善语言表达和进食能力。

中医传统疗法:整体调理,固本培元

针灸治疗:依据“醒脑开窍”理论,选取头部“顶颞前斜线”“顶颞后斜线”等特定区域,配合肢体穴位(如曲池、足三里),激发经气,促进神经功能恢复。近年来流行的“头针结合电针”疗法,对改善肢体运动障碍效果显著。

推拿按摩:遵循“松则通,通则不痛”原则,运用揉法放松僵硬肌群,点按风池、肩井等穴位行气活血,缓解肌肉痉挛。

中药内服:辨证施治,急性期以化痰通络为主,选用半夏白术天麻汤;恢复期以益气活血为要,常用补阳还五汤;配合黄芪、当归等中药材,增强机体免疫力。

特色外治:中药熏蒸利用药力与热力结合,使药物经皮肤渗透,改善局部血液循环;艾灸神阙、关元等穴位,温阳固本,提升患者整体状态。

分阶段康复策略:科学规划,步步为营

急性期(发病1-2周):以西医稳定生命体征为首要任务,同时介入中医急救针刺,如人中、十二井穴放血,开窍醒神,为后续康复奠定基础。

恢复期(发病2周至6个月):中西医结合深度融合,西医强化功能训练,中医针灸、中药、推拿同步进行,加速神经功能恢复与肢体功能重建。

后遗症期(6个月后):以中医调理和家庭康复为主,通过中药巩固疗效,配合八段锦、太极拳等传统

功法,提升生活自理能力。

居家康复指南:让康复融入日常生活

穴位自疗:患者或家属可每日按压内关(改善心悸胸闷)、三阴交(调和气血)等穴位,每穴按压3-5分钟,酸胀感为宜。

中药足浴:用伸筋草、透骨草、艾叶等中药材煮水泡脚,温通经络,促进下肢血液循环,缓解肢体麻木。

食疗养生:根据体质选择药膳,如气虚者可食用黄芪当归瘦肉汤,血瘀者可用山楂、桃仁煮粥,辅助改善症状。

(吉林省人民医院康复医学诊治中心 范振林)

降血压验方

取葛根、地骨皮、丹参、山楂、牛蒡各3克,热水冲泡,半小时后饮用,每日3次。

治慢性支气管炎验方

车前草50克,鸡蛋两个。将车前草加水1000毫升,将鸡蛋放入共煮,待鸡蛋煮熟后,去掉蛋壳,放入药汤中再煮10分钟即可,吃蛋喝汤,每天1次,连用5天即可。

治泌尿系结石验方

桃胶15克,放锅中蒸化,连渣一起服,每日3次,连用3天即可见结石排出。

(本方仅供参考)



提个醒

喝咖啡会骨质疏松吗

我每天都要喝两杯咖啡,朋友说喝咖啡会导致骨质疏松。请问,这种说法有科学依据吗?

读者 沈女士

沈女士:

喝咖啡,主要最常见的就是咖啡因,咖啡因会影响钙质在肠道内的吸收。偶尔喝一点,或者每天少喝一点,一般对骨质疏松影响不大。但是长期大量饮用咖啡或者是浓茶,这种含有咖啡因、茶碱的这一类影响钙剂吸收的食品,会导致骨质疏松。所以不要大量饮用咖啡和浓茶等饮料,包括一些碳酸饮料,可乐、雪碧这些都会影响钙质的吸收。

喝咖啡是骨质疏松的危险因素,但并不是致病因素。适量饮用咖啡并不会导致骨质疏松的发生,反而是安全且有利于健康的。过量的咖啡因的确会增加骨质疏松的风险。对于健康的成年人来说,每天咖啡因摄入量最好控制在400毫克以内,大约相当于3-5杯咖啡。

读者来信

如何预防晕厥

预防晕厥的关键在于养成健康的生活方式,定期体检,并提高自我调节能力。

养成健康的生活习惯

均衡饮食:摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质,避免过度节食或暴饮暴食,减少高脂、高盐、高糖食物的摄入。

适度运动:进行有氧运动如快走、游泳、骑自行车等,有助于增强心血管功能,避免过度疲劳。

充足睡眠:每晚7-8小时高质量睡眠,避免睡眠不足导致的疲劳和低血压。

注意体位变化
慢慢起身:从坐姿或卧姿起身时,先在床边坐

一会儿,再缓慢站立,避免体位性低血压引发的晕厥。

避免长时间站立:如需长时间站立,建议间隔活动腿部,促进下肢血液回流。

管理情绪和压力
情绪稳定:通过深呼吸、正念冥想等放松练习,避免情绪激动或恐慌诱发的血管迷走性晕厥。

定期体检
监测血压和心率:尤其是有晕厥史或心血管疾病风险的人群,应定期体检,及早发现异常。

咨询专业医生:特别是有心源性晕厥风险的患者,应定期进行心电图、超声心动图等专项检查,及时寻求治疗方案。

中医有饥而不食,养得脾气之说,适当的饥饿感能刺激肠道蠕动,利于食物的消化吸收。什么时候适合饿一饿?

睡前

睡前保持饥饿感,胃肠会越来越好。特别是22点后处于脾胃休息的时间,吃太多反而不利于胃黏膜的修复。建议晚餐吃六七分饱就够了。

适当保持饥饿感有益健康

服药后

服药后吃太多的东西容易稀释药物的浓度,还会增加胃酸分泌,导致脾胃病的加重。

适当饿一饿的好处还有很多:

进餐后如果出现胃胀、胃痛,正是胃“不想让你再吃”的信号,这种情况下要少食。保持一点饥饿感,胃胀胃痛往往会自然消失。

如果减少了饮食,胃部不适仍未缓解,就应该及时去看医生。

睡眠不好的人晚餐要控制量,更要控制好用餐时间,不要太早或太晚。通常来说睡前至少两小时内不要进食、喝水,以免因为胃食管反流影响睡眠。

小饿并不是指不吃饭,而是要控制好三餐之间的量,早中晚餐饭量的比例可以按照3:4:3来进行。可

每顿吃七八分饱,也可以用些小技巧来减少食量,比如换成小盘小碗吃饭、细嚼慢咽等。

保持饥饿的程度因人而异,万不可因以前吃太多就矫枉过正。过度饥饿既达不到健康的目的,又会对身体造成损伤。

此外,饮食规律也很重要,对于多数人来说,胃在用餐后3-4小时排空,胃肠道有记忆的,按时按量吃饭有利把控好食量。

黄芪金银花茶可降尿酸

黄芪味甘、性温,归肺、脾经,具有补气固表、利尿托毒的功效。黄芪不仅能够补益脾肺之气,而且还能利尿消肿。古人不仅善用黄芪治疗疾病,而且善用黄芪补益身体。

金银花味甘、性寒,归肺、心、胃经,是清热解毒的良药。中医学认为金银花气芳香,甘寒清热而不伤胃,芳香透达又可祛邪。

将黄芪与金银花配伍代茶饮,二者均味甘,具有补益的作用,性一温一寒,避免了单独代茶饮时过于温热或寒凉。

痛风患者饮用黄芪金银花茶,一方面取黄芪补益的作用,温补脾肺之气,促进体内湿浊邪气运

化;另一方面取金银花清热解毒的功效,可清热祛湿、凉血解毒,减轻关节肿痛症状。痛风患者日常饮用过程中,黄芪、金银花各选择10-15克,内湿热偏重,口黏口苦,大便不通或黏腻不爽,排便不净,可适当增加金银花剂量。

需要指出的是,黄芪金银花茶不能替代常规的治疗痛风药物,只是对痛风具有辅助治疗作用。对于痛风急性发作,尿酸较高的患者,应该尽早接受药物治疗,同时,应该坚持低嘌呤饮食,戒酒,少吃甜食和甜饮料,并通过加强运动减轻体重,从根本上减少尿酸的产生。

跑步的七个好处

在追求健康的道路上,有的人很容易忽略身边最自然、最有效的“秘诀”。分享一项神奇的运动——跑步。有人坚持跑步30天,就像换了一个人。那么,跑步到底有什么好处?

身材变瘦在减肥的过程中,有氧运动起着举足轻重的作用。其中,以跑步为代表的有氧运动,通过激发身体的热量消耗和整体代谢率的提高,成为许多人减肥减脂的首选。

皮肤变好 跑步等运动一般都会出汗,汗液能把细胞内的污垢、自由基排出来,所以运动出汗之后就会觉得皮肤很舒服,而且精神焕发。

心肺变强 心肺功能是一个重要指标,很多人一运动就喘不上来气,这就是心肺功能不足的表现。经常坚持跑步等有氧运动,可以保持一个较好的心肺功能。

血压下降 适量的运动可以缓解交感神经的紧张,增加血管物质,改善内皮舒张功能,促进糖脂代谢,预防和控制高血压,减少心血管危险。

腿脚灵活 虽然随着年龄的增长,骨密度会逐渐下降,但运动有助增加骨密度、预防骨折等。

此外,经常运动可以增加关节软骨和骨密度的厚度,使关节周围的肌肉发达、力量增强,关节囊和韧带增厚,从而减轻关节负荷,增加关节的稳固性。身体的运动幅度和灵活性也大大增加。

缓解失眠 对于失眠的人来说,运动调理睡眠是有效的方式之一。

失眠患者若能坚持跑跑步、做做操、练练太极拳等,经过一段时间的体育运动,会对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用,为恢复正常的睡眠建立良好循环,从而缓解失眠。

体态变好 坚持跑步运动有利于全身骨骼肌系统的强健,而功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿,让人看起来更有气质、更好看,也显得年轻。

