

# 脑血管病患者要重视早期康复

脑血管病是老年人常见多发病之一,在我国年发病率、病死率较高。目前,随着神经医学科学的不断发展,急性脑血管病患者病死率已经明显下降,但由于疾病造成的肢体运动及感觉障碍、言语及吞咽功能障碍、认知及情感障碍等,给病人及其家庭带来巨大的痛苦。发病后除了及时有效进行药物、手术治疗,还应尽早开展有针对性的康复治疗,越早越好。

“康复训练越早、越充分,受损大脑功能恢复得越明显。”市六院成人康复科主任张双双强调,康复治疗的及时介入,可有效减轻患者的神经功能受损情况,更能通过尽可能恢复患者各方面的机体功能,有效提高患者的生存质量,为患者早日回归家庭和社会打下基础。早期康复是指发病后的两周内,具体开始时间根据患者情况而定,早期康复介入时间越早越好,早期及时的康复治疗可有效预防各种并发症。“患脑血管病以后,常会伴有肢体瘫痪、言语、记忆、思维等一系列障碍,有时还会有精神、行为异常。若治疗康复不当将遗留半身不遂、言语不利等,其致死率极高。”张双双说。

由于很多人认识不到偏瘫

患者早期康复的重要性,不听从医生的康复治疗建议,从而导致生活质量下降。因此,偏瘫患者进行早期康复治疗,能够促进患者脑功能的重组和代偿,显著改善脑中风出现的神经缺损,明显改善其预后。这要求脑血管病的早期康复,讲求规范治疗方法。康复治疗师会通过康复期间的多次评定为每位患者提供适宜的康复治疗,并实时更新综合康复方案,尽可能地提高患者肢体运动功能、平衡功能、言语功能及手部功能。

“适量的主动运动及锻炼有助于促进肢体的恢复,挖掘其康复潜力。”张双双说,脑中风患者的黄金康复时机是发病后3至6个月,即中后期。此外,在康复治疗中期,因为患者呈现较高的肌肉张力状态,此时的康复治疗以抑制不正常的肌肉张力、增强患者自主支配的运动训练为主。康复治疗贯穿于整个脑中风恢复期,有利于促进病人早日康复。同时,还应注意日常生活预防,合理饮食、按时服药,保持适量运动。

## 本期解答专家



张双双,市六院成人康复科主任,主治医师,毕业于河南中医药大学,曾先后进修于郑大一附院、河南中医药大学

康复科;多次参加省内外康复专业学术会及培训班,是河南省医院协会第二届康复医学管理分会委员;擅长诊治脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等功能障碍,以及脊髓损伤、骨关节术后的功能康复。先后被评为漯河市“十佳市民”、漯河市第二届“十大最美卫计人”等荣誉称号。



## 防蚊蝇志愿者进课堂

本报讯(记者 王培)7月21日,在北京众控环境科技有限公司漯河分公司会议室,志愿者们齐聚一堂,共同学习病媒生物防制知识。

当天下午3点多,虽然天空下起了雨,但是志愿者们已经早早到来。3点30分,培训正式开始,活动组织者通过精心制作的ppt课件,一幅幅照片、一个个实例,形象生动地向志愿者们讲解蚊蝇等病媒生物的形态、生活习性,以及防制知识等。

通过此次培训,志愿者们学到了很多知识,了解到在平时的生活中多注意卫生就能减少蚊蝇等病媒生物的孳

生,回去后要把这些知识讲给身边的人,让更多的人了解并参与到病媒生物防制中来。“能参加志愿者活动是件好事,我听说招募防蚊蝇志愿者,就赶紧报了名。今天学到了很多知识,回去一定要给大家讲讲。”志愿者库先生表示。

培训课程结束后,工作人员为志愿者们发放了印有“众控环境灭蚊蝇志愿者”字样的袖章。“接下来,我们还会继续招募志愿者、举办培训活动,希望通过志愿者的参与,把病媒生物防制知识普及到千家万户,共同营造良好的生活环境。”该公司负责人表示。

## 护嗓遵循五原则

预防嗓音疾病,应该遵循五原则:

1.培养良好的用嗓习惯,切勿过度用嗓。生病,尤其感冒的时候,尽量少用嗓,此时声带黏膜充血水肿,容易产生病变。女性在经期时尽量减少用嗓,注意休息。

有些人喜欢在讲话的时候频繁喝水“润嗓”,实际上,这未必是护嗓的好方法。用嗓过程中频繁、大量喝水,可能冲淡声带自身分泌的黏液,无法对声带起到润滑、保护作用。建议在用嗓前喝足水,用嗓后休息一会儿再补充水分。用嗓前后不要饮用过热、过冷、过于刺激的水或饮料。

2.保持良好健康状态。经常锻炼身体,预防上呼吸道感染及其他炎症性疾病发生。另外,人的声音极易受情绪影响,要培养良好心理素质,避免出现大怒大悲、忧伤恐惧等不良情绪。

3.培养健康的生活习惯。保证充足休息时间,不熬夜;保持良好饮食习惯,忌暴食暴饮。少食糖分过多、干燥、刺激性的食物,如辣椒、大葱、大蒜、芥末,以及过于油腻的油饼、油条、肥肉、红烧肉等;禁烟酒。坚持用淡盐水漱口,可以有效预防炎症,保护嗓子。



4.嗓音训练。用声不当是引发嗓音疾病最常见的原因之一。长期不正确的发音,会引起炎症、声带疲劳、闭合不良等,药物是无法根治的,掌握正确的发音方法是治本的关键。因此,嗓音训练也是预防嗓音疾病的有效方法。

5.针对职业特点进行预防。嗓音疾病往往是教师的“职业病”。短时间内用嗓负荷过重、大教室环境下需要提高嗓音音量等因素更容易导致教师嗓子疲劳。因此,教师们应该合理安排单日授课课时数,如果班级太大可以借助扩音器,有利于降低教师出现嗓音疾病的风险。

据《广州日报》

## 健康提醒

## 眼前模糊眼睛胀痛 当心青光眼

青光眼是一种主要由房水循环障碍引发的眼科疾病。作为全球第二大致盲性眼病和第一位不可逆致盲眼病,我国有两千多万患者饱受青光眼困扰。视神经萎缩、视野缺失等病症给青光眼患者的生理和心理带来了负面影响。

眼压是判断青光眼的一项重要指标,眼压持续过高会造成眼球视功能的不可逆损害,进而引发视野缺失、视神经萎缩、视力减退等问题。青光眼早期没有明显症状,这也是不易被人觉

### 高危人群



察的主要原因。只有患者急性眼压升高,诱发急性闭角型青光眼,才会出现眼胀、恶心、视野模

糊等症状。单纯眼压高不一定是青光眼,还需对视神经、视野等进一步检查才能确诊。

青光眼的治疗原则主要是降低患者眼内压。药物、激光和手术是治疗青光眼的三大手段。早期的慢性青光眼则主要是药物治疗。

青光眼作为不可逆的致盲眼病,需要早诊早治,不让病情继续恶化。居家期间更要保持心情舒畅,注意用眼卫生和用眼环境,保证充足的睡眠时间,避免过度用眼。 晚综

## 怎样预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病,即所谓的“老年痴呆症”,表现为认知和记忆功能不断恶化,日常生活能力进行性减退,并有各种神经精神症状和行为障碍。越来越多的研究表明,阿尔茨海默病是可以预防的,有效控制危险因素可以显著降低阿尔茨海默病发生和发展。

1.保持健康体重。65岁以下人群应保持或减轻体重,通过合理均衡体育锻炼、热量摄入及正规行为计划以期使体重指数达到并保持在18.5至24.9之间。

2.多进行体育锻炼。每个人,尤其是65岁以上者,均应坚持定期体育锻炼。

3.认知活动。多从事刺激性脑力活动,如阅读、下棋等。

4.戒烟。

5.保证充足良好的睡眠。

6.防治糖尿病。保持健康的生活方式,避免罹患糖尿病;糖尿病患者应密切监测其认知功能减退情况。

7.防治脑血管疾病。保持健康的生活方式、合理用药,维持脑血管系统良好状态,避免罹患动脉硬化、脑低灌注或其他脑血管疾病。

8.保护头部,避免外伤。

9.晚年保持健康强壮的体魄。

10.控制血压。

11.保持良好的心理状态。

老人要保持良好的心理健康状态;对于已有抑郁症状的患者,应密切监测其认知功能状态。

12.防治心房颤动。维持心血管系统良好状态;对于房颤患者应用药物治疗。

13.放松心情,平时避免精神紧张。

14.早年应尽可能多地接受教育。

15.定期检测血同型半胱氨酸水平。对于高同型半胱氨酸血症患者应用维生素B和/或叶酸治疗,同时密切监测其认知功能状态。目前降同型半胱氨酸治疗被认为是最有希望的预防措施。 据人民网



LUOHE 啄木鸟牙科  
ZHUOMUNIAO

### 漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: 2690120 (深) 医广【2019】第01-23-003号  
地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)