

脑卒中后偏瘫患者如何居家康复

记者 宋伟 刘晶

新年8天长假马上就要到了,对很多上班族来说是难得的福音,但是一些偏瘫患者可能会感到担忧了。由于长假期间医院康复治疗师较少,部分患者的康复治疗可能会暂停,或者选择出院回家休养一段时间。但需要注意的是,脑卒中恢复期的患者不能过度放松,特别是在急性期过后的3~6个月内,这是偏瘫肢体功能障碍恢复的“黄金康复期”,千万不要因为假期的影响而浪费最佳康复时机。

那么,患者们在假期期间应如何继续进行居家康复训练呢?我们采访了延安市人民医院疼痛康复科副主任医师周建。

什么是康复

周建说,康复是指通过综合、协调地应用各种措施,消除或减轻病、伤、残者身心、社会功能障碍,达到或保持最佳功能水平,增强自理能力,使其重返社会生活,提高生活质量。

坚持居家康复训练,一是可以预防长期卧床并发症,如:深静脉血栓形成、肌肉废用性萎缩、压疮、坠积性肺炎、关节挛缩等,避免病情加重;二是可以维持肌肉力量和关节活动度,不让之前的训练成果打了折扣;三是可以预防肌张力增高,防止肌肉和关节挛缩,为后期康复训练做好保障;四是可以促进分离运动的出现,为下一阶段治疗打好基础。

如何进行居家康复

周建说,首先,最重要的就是良肢位摆放,早期床上良好的肢体摆放位置,对预防和缓解痉挛、肩关节半脱位、肩痛、肩手综合征、骨盆后倾、足内翻、髋关节外展、外旋及早期诱发分离运动均具有一定作用,是康复治疗中很重要的一个环节,需要家属和陪护人员密切配合。

具体姿势如下:

- 一、仰卧位:1.头:头部中立位;2.肩:患侧肩后放一薄枕,使患肩向前,肩关节外展、外旋位;3.上肢:患侧上肢伸展置于枕头上,略高于躯干,前臂旋后;4.手:患手手指伸展;5.髋:在患侧臀部、大腿下放置一个枕头,使骨盆向前,以防止患腿外展、外旋;6.下肢:患侧膝关节下放软垫支撑,使其轻度屈曲,足底放一块板,使其保持踝背屈和外翻;7.健侧置于安全舒适体位即可。二、患侧卧位:1.头:枕与肩同高;2.肩:患侧肩充分前伸位,肩关节外旋,前屈约90°;3.肘:患侧肘伸展,前臂旋后位;4.手:患侧手掌面朝上,手腕不可屈曲,在前臂及手部垫一合适软垫;5.背:背部应放一合适枕头,健侧稍后倾;6.下肢:患侧下肢微屈置于床上,两下肢之间放一抱枕,健腿置于患腿前面,自然屈髋屈膝,切勿压迫患侧腿。三、健侧卧位:1.头:枕与肩同高;

- 2.肩:患肩向前;3.上肢:患侧上肢伸展,全置于枕头上,肩前屈约100°,肘、腕、手指伸直,掌心朝床;4.下肢:将患侧下肢屈曲置于枕头上,使髋前屈、稍内旋,患侧膝屈曲,踝稍背屈,足勿悬空。

- 四、床上坐位:1.头:头部保持直立位;2.躯干:背后垫枕头,保持躯干处于伸直位;3.髋:患侧髋关节屈曲约90°,左右臀部将自身重量均匀分布;4.膝:患侧膝下垫一软枕,使膝关节微屈,防止膝过伸;5.手:双手放于床前桌上或枕头上,高度要适当;6.足:患侧足底不放任何东西,防止痉挛。

常用的居家训练方法

- 一、Bobath握手:患者双手掌心相对,十指交叉握手,患侧拇指在上,伸直上肢,充分利用健侧上肢带动患侧上肢的活动。此项活动可在卧位、坐位、立位等任何姿势下进行,活动时应注意双侧肩关节保护。二、桥式运动:患者仰卧位,双下肢屈髋屈膝,双足平踩在床面上,用力使臀部抬高离床面,尽可能地保持抬高,使肩、髋、膝呈一条直线,坚持5~10秒放下,每组做10次,做完一组休息1~2分钟,做3组。(如不能独立完成,可以家属辅助保持下肢和骨盆的稳定性)三、向患侧翻身:患者仰卧位,健侧屈膝,双手Bobath握手,向上伸展双上肢,双上肢左右摆动,借助动力的惯性,翻向患侧。

- 四、向健侧翻身:方法基本同向患侧翻身,需将健腿插入患腿下方,伸展双上肢,做左右摆动,借助摆动动力的惯性,让双上肢和躯干一起翻向健侧。

- 五、坐位站起训练:患者坐于床边,双足分开,着地踩实,与肩同宽,双膝弯曲角度<90°,患足稍后,双手Bobath握手,双臂前伸,躯干前倾,使自身重心前移,尽量使下巴前移到双膝之前,双下肢充分负重,臀部抬高离床面,然后慢慢站起,直立上身。保持稳定站立一会儿后,弯腰重心前移,再慢慢坐下,越慢越好,可以反复练习。

最后在日休息或看电视时,可以进行坐位的上肢牵伸,患侧手按压在接触面上,每个手指分开,然后用健侧的手控制患侧肘关节,保持伸直,利用体重按压,每次持续3~5分钟。每日日常的居家训练以每次30~45分钟为宜,上下午各进行一次,不宜太过疲劳。训练时,应有家属伴随保护或辅助完成,严防摔倒。

康复训练是一个需要长期坚持的过程,只有科学、系统、持之以恒的康复训练,才能促进偏瘫患者功能逐渐恢复,使患者生活质量逐渐提高,减轻家属看护负担。愿每位患者都能找到适合自己的康复训练方法,建立正常生活的信心,达到身心一致的健康状态。

聚焦健康

医疗前沿

延安大学附属医院

张明脑科学与影像创新工作室“博士实践基地”落户延大附院

本报讯(通讯员 王丹妮 景赞杭)近日,延大附院被正式授予“省工会张明脑科学与影像创新团队延安大学附属医院博士实践基地”称号。这标志着双方开启了科研合作新篇章,必将推动延安医学科学研究高质量发展,提升临床诊疗水平,培养更多高层次医学人才。

张明教授作为西安交通大学医学部的资深教授、陕西省教学名师、教育部医学技术类教学指导委员会副主任委员,多次获得国家教学成果奖和陕西省教学成果奖,在医学教育和科研方面有着丰富的经验和独到的见解。延大附院作为省级区域医疗中心,凭借其丰富的临床案例积累和精湛的医疗技术,在长期的医疗实践中赢得了广泛赞誉。双方的强强联合,为医学科研的深化发展筑牢了坚实基础。

延大附院党委书记白茫茫在致辞中首先介绍了延安大学及延大附院的基本情况以及附院与西安交通大学的历史渊源,诚挚感谢张明教授及其所带团队一直以来对延大附院的帮助与支持,希望在张明教授及其团队的带领下,延大附院的科研体系能得到进一步的完善和发展。

张明教授在讲话中详细介绍了所带团队的基本情况,阐述了团队所做的科研方向、核心成果、合作经验以及未来规划。他希望能够与延大附院进一步加强科研合作,期待与医院的同仁们携手并肩,在医学科研取得更多突破性成果。同时,他对“博士实践基地”的建设提出了初步设想,期望通过

实践基地的精心打造,为博士研究生提供丰富多元的实践机会,培养出一批具有国际视野、创新能力和实践精神的卓越医学人才。

此次合作,不仅是对延大附院教学能力和科研实力的认可,更为医院的医学教育和科研工作提供了新机遇,为延大附院的高质量发展注入了新动力,必将为两校在医学教育和科研领域的深度合作与今后延安大学附属医院申请博士培养院校奠定坚实的基础。

大医精诚

延安市人民医院 YANAN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯(通讯员 高小娥)“真是大感谢龚教授了,我‘晕’了20年,没想到还能好。”近日,患有慢性中耳炎20多年的宋先生(化名)在龚树生教授及我院拓明祥主任的通力协作下,成功解除了他长期以来头晕耳鸣的顽固耳疾痛苦。

今年62岁的宋先生左耳常年反复耳鸣流脓,头晕,听力下降长达20年,甚至丧失听力,令他苦不堪言,曾去过北京、西安等地大医院诊疗也没有明显改善。近日,宋先生听闻北京友谊医院耳鼻喉头颈外科中心主任龚树生教授于延安

20年头晕“老大难” 精准医疗一招解决

市人民医院耳鼻喉头颈外科定期坐诊,慕名前来就诊。宋先生说,8年前,他因中耳炎在西安某医院行左耳鼓室成形+听骨链重建术,术后感耳鸣,听力下降。后又到北京某医院就诊行手术治疗,也无明显改善。2024年12月26日,他因头晕加重来到延安市人民医院。因其既往有II型糖尿病、冠心病等病史,入院后完善各项常规辅助检查后,龚树生教授结合患者病史、查体及辅助检查,进行了综合手术风险评估,在征得家属同意后,决定为其实施手术治疗。2024

年12月29日,龚树生教授、拓明祥主任、冯蓉主治医师团队在全麻下行手术治疗,龚树生教授与拓明祥主任团队配合默契,手术取得圆满成功,手术创伤小、手术和麻醉时间短、术后愈合快,住院时间明显缩短。宋先生和家人都非常高兴,激动地说:“我现在感觉到不晕了,困扰了我多年的耳病终于解决了。”

据拓明祥主任介绍,中耳炎作为生活中的常见病,容易导致反复流脓,很大程度影响患者的听力和健康生活。鼓室成形术以其疗效好、复发率低、操作方便快捷、创面

小等优势被广泛应用于慢性化脓性中耳炎、鼓膜穿孔等耳部疾病,能有效降低传统手术对患者的伤害,改善疾病引起的听力下降、眩晕、头痛、耳鸣、流脓等症状,减少术后病损。

自2024年7月北京友谊医院“眩晕诊疗及前庭康复专家工作站”落户延安市人民医院以来,龚树生教授团队与该院耳鼻喉头颈外科的合作更加密切,龚树生教授定期坐诊、手术,不仅使延安人民足不出市享受到国家级高质量的医疗服务,也进一步提升了耳鼻喉头颈外科在四级手术、疑难病例诊治等方面水平。

本报讯(通讯员 高小娥)近日,延安市人民医院儿科一病区团队成功救治了两名支气管异物吸入患儿。异物被吸入气道属于高危急症,如不及时取出可引起一系列并发症,甚至危及生命。手术的顺利开展不仅展示了延安市人民医院儿科团队高超的医疗技术,也再次提醒广大家长要高度重视儿童异物吸入的风险。

4岁小男孩乐乐(化名),吃西瓜子时出现呛咳1次,之后出现阵发性剧烈咳嗽,气喘,家人急忙带患

儿来延安市人民医院儿科门诊就诊,张粉霞副主任医师考虑瓜子呛入气管内,给予胸部CT检查后证实右主支气管异物,立即给予开启绿色通道。支气管镜团队宜雄雄副主任、徐峰峰、张文荣主治医师,赵娜副护士长密切配合,在一切术前都准备充足的条件下,仅用了5分钟顺利取出一西瓜子,患儿咳嗽及气喘完全缓解,患儿成功得救。无独有偶,1岁小男孩飞飞(化名),吃黄豆后出现剧烈咳嗽,伴有呼吸困难,来延安市人民医院儿科门诊就诊,

耿在富主治医师考虑可能黄豆呛入支气管内,紧急为患儿实施了支气管镜检查手术,并成功将气管内的异物安全取出,迅速缓解了患儿的症状,有效防止了肺部并发症的发生,为孩子的健康筑起了一道坚实的防线。

支气管镜是作用于呼吸道的一种内镜技术,被广泛应用于临床治疗中,具有较高临床应用价值。在局部麻醉作用下,可进行呼吸道的刷检、灌洗以及异物取出。近年来儿童的呼吸系统疾病

愈发复杂,小儿支气管镜能帮助临床医生直观了解患儿支气管及肺部病变情况,既能改善患者临床症状,又能缩短病程改善预后,是临床上一种有效诊治手段。延安市人民医院儿科电子支气管镜术可进行支气管镜下的检查、灌洗、活检、刷检、异物取出术等各项介入操作及治疗,目前镜下治疗、异物取出共计上千例,技术成熟,弥补了陕北地区小儿肺介入诊断治疗方面的缺失,让广大患儿可得到先进的治疗,为更多儿童健康保驾护航。

新技术落到基层 危险性妊娠无恙

洛川县医院成功治疗一例瘢痕妊娠

本报讯(通讯员 王丽萍)近日,洛川县医院成功治疗了一例剖宫产瘢痕部位妊娠患者。该患者有两次剖宫产史,经阴道超声检查并结合临床专家指南共识,被诊断为瘢痕妊娠II型。由于子宫峡部肌层薄弱,瘢痕缺乏收缩能力,剖宫时断裂血管难以自然关闭,极易引发致命大出血,严重危及患者生命安全,患者及家属因此焦虑不安。

洛川县医院妇产科团队怀着对患者的关爱与责任感,在安抚患者

情绪的同时,由医务科组织,积极联合超声科、检验科、麻醉科等多学科展开讨论,为患者量身定制了个体化治疗方案:先在超声引导下向妊娠病灶周围注入聚桂醇硬化剂以阻断血流,再在超声监护下进行吸宫术,并提前做好手术切除妊娠病灶及修补瘢痕缺陷的准备。在延大附院高成英主任、侯静医师的大力支持下,患者成功接受了硬化后吸宫治疗。术后仅两天,患者便顺利出院,成功避免了手术切除带来的创伤。这标志着该院妇产科在瘢痕妊娠治疗领

域取得了新的突破,据悉,此项技术在二级医疗机构中开展尚属少数。近年来,剖宫产瘢痕部位妊娠(CSP)作为一种较为特殊且危险的妊娠类型,正逐渐受到医疗界和广大女性的广泛关注。所谓剖宫产瘢痕部位妊娠,即指有过剖宫产史的女性再次妊娠时,孕囊着床于子宫原剖宫产切口瘢痕处,这种情况对孕妇自身健康构成严重威胁。剖宫产瘢痕部位妊娠的发生并非偶然,其主要诱因包括剖宫产术后子宫切口愈合不良、瘢痕宽

大,或瘢痕部位形成憩室等,当受精卵运行至瘢痕处时便会着床,从而形成瘢痕妊娠,这是一种特殊部位的异位妊娠。随着剖宫产率的不断攀升,瘢痕妊娠的发生率也呈逐年递增之势。专家呼吁广大女性朋友,要充分认识瘢痕妊娠的危害,切实增强自我保护意识。在分娩时,应在医生的全面评估与指导下,结合自身情况和胎儿状况,选择最适合的分娩方式,尽可能降低剖宫产率。同时,产后要注重子宫的恢复与保养,避免过早再次妊娠。

仁爱创新 北医三院延安分院

多科联动快手术 离断肢体获“重生”

本报讯(通讯员 马珍普 范龙)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)上演了一场争分夺秒的生命保卫战。手足外科与多学科紧密协作,成功从死神手中夺回一位重伤患者的肢体与生命。

事发突然,48岁的男性患者因农用车侧翻受伤严重,当地县医院120紧急将患者送至延安市中医医院时,双下肢遭受严重挤压,不仅组织损伤极其严重,污染程度也超乎想象,更糟糕的是,患者伴有严重失血性休克,生命体征极其微弱。接诊患者后,该院迅速反应,即刻开通急救绿色通道,一场与死神的赛跑就此拉开序幕。

接到急诊外科医师汇报,医务部当机立断,迅速组建了一支精锐的抢救小组。由危急重症医学科贺小龙担任组长,协同医务部袁宗主任、手足外科管英杰主任、马阳副主任、范龙主治医师以及急诊外科的全体医务人员迅速投身紧张的救治工作,争分夺秒地建立深静脉通路,保障患者的生命通道畅通。通知检验科和输血科,要求全力配合调配同型血液,确保患者用血能够及时供应。影像科和麻醉手术科积极响应,随时待命,提前做好各项术前准备工作。手足外科更是分秒必争,迅速启动紧急救治预案。团队成员默契配合,以最快速度完成了术前各项检查,严谨细致地排除手术禁忌症。整个急救流程紧凑有序,各个环节紧密衔接,不放过任何一个可能影响患者生命安全的细节。

手术室内,无影灯亮起,一场关乎生死的手术正式开始。手足外科团队凭借着精湛的技术和丰富的经验,在患者的伤口处精心操作。清创、固定骨折、修复伸肌肌腱、探查血管神经、吻合血管神经……每一个步骤都精准无误,每一个动作都紧密衔接,容不得半点马虎。在漫长而又紧张の数小时里,团队成员们全神贯注、不懈努力,汗水湿透了他们的手术服,却丝毫没有动摇他们的决心。终于,手术顺利完成,术后患者的患肢及皮瓣均成功存活。

手足外科主任管英杰表示,严重开放性损伤伴肢体离断的手术难度极高,正确保存肢体并及时送医是断肢再植成功的关键所在。每一分每一秒都至关重要,正确的处理方式,或许就能挽救一条肢体,甚至是一条生命。他提醒广大群众,一旦发生此类事故,大家务必保持冷静,立即将断肢用无菌敷料或干净布巾包裹好,然后外套塑料薄膜进行密封处理,放置在合适的容器内,并在容器周围放置冰块,最后与患者一同以最快速度送往具备再植条件的医院。

康复一人幸福一家

延安新东康复医院

送暖人民心 义诊惠民生

本报讯(通讯员 古军涛)近日,延安新东康复医院联合嘉陵社区在文化艺术中心广场开展了“情暖百姓送健康”为主题的义诊活动。由康复医学科一病区、康复医学科四病区、儿科、综合内科等科室4名医护人员参加本次活动。

本次义诊活动,医生们耐心细致地为每一位居民进行检查,还根据他们的健康状况提出个性化的治疗建议和生活指导。他们在接受医护人员的服务后,对他们的工作表示了高度的认可和赞扬。一位年长的市民激动地说:“这样的活动真的太好了,让我们这些老人在家门口就能享受到专业的医疗服务,真是太方便了!”

活动取得了圆满成功,不仅为居民提供了便利的医疗服务,也让他们深刻认识到了预防保健的重要性。

疾控微健康 延安市疾控中心

1月健康防护提示:需关注六种疾病及伤害

中国疾病预防控制中心温馨提示:2025年1月需关注急性呼吸道传染病、新型冠状病毒感染、流行性感冒、诺如病毒肠炎、人感染禽流感等传染病,以及预防一氧化碳中毒。

- 一、急性呼吸道传染 1.保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。 2.有发热和呼吸道症状时,及时就医;前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应主动科学佩戴口罩。 3.孕妇、低年龄儿童、老年人、慢性基础性疾病患者等人群,根据疫苗接种的适用条件,积极接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。 二、新型冠状病毒感染 1.保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。 2.老年人、慢性基础疾病患者等重症高风险人群积极主动接种疫苗。 3.出现发热、咳嗽等症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程科学佩戴口罩。 三、流行性感冒 1.保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。 2.流感流行季节,尽量避免接触流感样症状患者,科学佩戴口罩。 3.接种流感疫苗,可以显著降低感染以及感染后发展成重症的风险。 四、诺如病毒肠炎 1.注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。 2.注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜,吃水果要清洗干净,饮用开水或未开封的预包装水。 3.被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣服或床单等;清洗时应戴上一次性手套,并在清洗后认真洗手。 五、人感染禽流感 1.避免接触生病或死亡动物,包括野生鸟类,与动物或其环境接触应做好个人防护和手卫生。 2.保持良好的饮食习惯,生熟分开,生肉烹饪熟后食用;不要购买活禽,可购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。 3.接触病死家禽后,若有发热、咳嗽等不适症状,应尽快就医,并告知医生有无禽类及相关环境接触史,有没有去过活禽市场等。 六、一氧化碳中毒 1.有条件尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉等方式取暖,煤炭要烧尽,不要闷火;要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。 2.选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现有问题及时更换。