

# 脑出血的科学康复

□ 王小卫

脑出血是一种严重的神经系统疾病，它的突然发作可能会对患者的身体和心理健康产生深远影响。然而，通过科学的康复过程，以及采取积极的预防措施和生活方式调整，脑出血的康复是完全可能的。

## 一、了解脑出血

脑出血，也称为脑溢血，是由于大脑血管破裂而导致的一种急性疾病。这种出血通常发生在大脑的血管壁变薄或血压过高的情况下。脑出血的症状可能包括突然的头痛、恶心、呕吐、语言表达或理解困难、一侧身体的麻木或无力等。

## 二、科学的康复过程

1. 物理治疗：在康复过程中，物理治疗师会帮助患者进行一系列的运动和活动，以促进肌肉和关节的活动，提高身体的灵活性和平衡感。

2. 职业治疗：职业治疗师会帮助患者进行日常生活中的各种活动，如穿衣、进食、洗澡等，以恢复其独立生活的能力。

3. 语言治疗：对于那些影响语言能力的患者，语言治疗师会提供专门的训练，以帮助他们重新获得语言的能力。

4. 心理治疗：脑出血患者可能会面临情绪问题，心理治疗可以帮助他们调整心态，应对疾病带来的压力。

5. 营养指导：合理的饮食和营养摄入对脑出血的康复非常重要。专业的营养师会为患者提供个性化的饮食建议。

## 三、预防脑出血

1. 控制血压：高血压是导致脑出血的主要风险因素。定期检查血压，并遵循医生的建议来控制血压是非常重要的。

2. 健康饮食：保持均衡的饮食，避

免高盐、高脂肪和高糖的食物，多摄入新鲜水果、蔬菜和全谷物。

3. 适度运动：定期进行适量的体育锻炼，如散步、游泳或瑜伽等，以保持健康的体重。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加脑出血的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于降低这种风险。

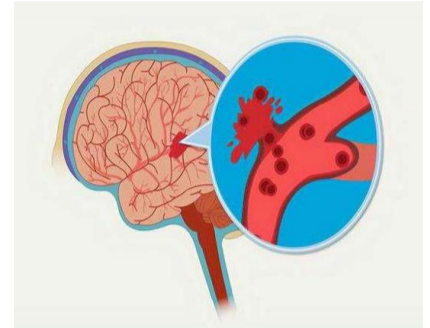
5. 定期检查：对于有高血压、糖尿病等慢性疾病的人群，定期进行身体检查，以便及时发现并处理可能的风险因素。

## 四、积极的生活方式

1. 保持良好的心态：积极乐观的心态对疾病的康复至关重要。通过参加支持小组、阅读、绘画等方式来放松心情，减轻压力。

2. 充足的休息：保证充足的睡眠和休息是身体恢复的关键。尽量遵循规律的作息时间表，避免过度劳累。

3. 良好的社交互动：与家人和朋友保持联系，进行适当的社交活动，有助于



网络图片

提高生活质量。

4. 持续的学习与教育：通过阅读、参加课程或学习新技能等方式来持续学习，这可以帮助患者保持思维活跃，同时也有助于适应新的生活方式。

5. 维持兴趣爱好：保留并重新培养兴趣爱好，如阅读、园艺、绘画或音乐等，有助于提高生活的满足感。

(作者单位：河北省邢台市第三医院)

# 什么是帕金森病？发生了应注意些什么？

□ 刘宏顺

帕金森疾病目前困扰着不少的老年人，谈到帕金森病，不少人可能会直接想到老人会出现手抖的情况。事实上，除了手抖之外，帕金森还有许多其他问题值得我们注意，帕金森可以带来的症状也是比较多的，危害性也比较大的，那么帕金森是怎样的一个疾病？发生了应注意些什么？我们一起来了解一下。

帕金森病是一种退行性神经系统疾病。主要病变在脑内黑质和纹状体，主要病理改变为黑质多巴胺能神经元变性死亡，但为何会引起黑质多巴胺能神经元变性死亡的病因及发病机制尚未完全明了，病因可能与遗传易感性、环境毒素、神经系统老化、多因素交互作用损伤大脑神经元等因素有关。纹状体多巴胺递质水平显著降低(70%以上)时则出现临床症状。多巴胺递质水平降低程度与患者临床表现的严重程度呈正相关。帕金森病早期患者会出现一系列运动症状和非运动症状，例如手抖、步态障碍、嗅觉减退、便

秘、睡眠障碍等，影响到日常的工作和生活。随着帕金森逐渐进展，进入到晚期，患者会出现吞咽困难、认知功能障碍，甚至需要长期卧床，最终可因为并发症而丧命。

帕金森病提倡早发现，早诊断，早治疗，但是，大多数人对帕金森病还不了解，等到病情严重时才意识到自己是不是得了帕金森病，从而延误了最佳的治疗时机。帕金森病目前的治疗目的主要是缓解症状，尽量保持患者的工作能力和生活自理的能力。不同时期的帕金森病患者首次治疗时，强调个体化治疗。而美多巴是常见的帕金森病用药，具体用药要注意遵从医嘱进行的，定期复诊。

帕金森病患者在积极药物治疗的同时，还应配合合理的康复治疗，可以改善症状，提高生活质量。适当运动有助于缓解帕金森病的症状，提高运动能力，预防认知功能的减退。家属们要帮助患者树立战胜疾病的信心，帕金森病程长，且随着时间逐渐加重，对病

人精神上产生一定的压力。做好心理护理，克服患者悲观失望、焦虑烦恼等消极情绪，树立正确生死观，向疾病作斗争，保持心态平衡对病情的控制很重要。

我们生活中也要注意一些继发性的因素引起的帕金森综合征，如药物：利血平、甲氧氯普胺、氟桂利嗪等；如毒物：杀虫剂、除草剂等；血管性：多发性脑梗死、低血压性休克；其它：甲状腺机能减退、肝脑变性等。

帕金森病患者在日常生活中，也应该特别注意以下几点：在日常生活中，应注意：1. 进食低盐低脂易消化的饮食，少食多餐，避免进食带骨刺的食物，进食、饮水时注意有无呛咳，防止误吸。2. 保持大小便通畅：多进食含纤维素多的食物，多吃新鲜的蔬菜水果，多喝水，每天顺时针按摩腹部，促进肠蠕动，必要时遵医嘱口服缓泻剂。排尿困难的病人，指导其精神放松、腹部按摩、热敷以刺激排尿，仍无法排出及时就诊。3. 日常生活如进食、洗漱、穿脱衣服等尽量自理，家人为患者提供粗柄牙刷、大手柄餐具等方

便使用的物品。坚持主动运动，如散步、打太极拳，保持关节活动的最大范围，卧床病人协助被动活动关节和按摩肢体，预防关节僵硬和肢体痉挛。4. 在家注意安全，上肢震颤未能控制、日常生活动作笨拙者避免拿热水、热汤，预防烧伤、烫伤，避免使用易破碎器皿，避免登高和操作高运转的机器，预防体位性低血压，预防跌倒。外出时家人陪伴，有精神智能障碍者的衣袋放写有病人姓名、住址、联系电话的安全卡片。5. 因为震颤和自主运动，病人出汗多，易造成皮肤刺激和不适感，所以保持皮肤卫生，勤翻身、勤擦洗、勤换衣物。6. 关注他们的心理问题，如自卑、脾气暴躁、忧郁等，鼓励他们表达并注意倾听他们的心理感受，多体贴关心，少指责念叨，以减轻他们的心理压力。7. 照顾者关系体贴病人，督促病人遵医嘱服药，遵医嘱复诊，及时发现病人病情变化，如发热、外伤、骨折、吞咽困难、运动障碍、精神障碍等并及时就医。

(作者单位：河北省保定市第二医院全科医学二科)

# 小儿便秘防治技巧、方法与建议

□ 崔彬

排便人的基本生理需求，便秘是临床常见病症，表现为大便秘结，排便粪质干结，便而不畅等。现代医学认为便秘发生为多元因素，主要原因包括精神神经因素，肠粘膜敏感性降低等。随着人们生活水平的提高，使得脾胃疾病发病率逐年上升。流调显示非病人群便秘发病率为6.07%，目前研究小儿发病率明显增高。便秘是心脑血管病患者死亡常见诱因，便秘为患儿及家长带来很多生活及精神压力。需要了解小儿便秘防治技巧方法，从饮食与排便习惯等方面采用科学的防治措施应对儿童便秘。

## 一、病因及表现

(1) 小儿便秘是大肠传导失常导致排便周期延长，主要表现为排便次数减少，伴有腹痛腹部不适等。急性便秘患者排便时下腹痉挛性疼痛，在结肠癌等疾病发生中起到重要作用。便秘类型分为功能性及器质性，需要了解便秘的主要原因针对性治疗。

(2) 儿童便秘原因包括直肠炎、先天性肠硬化症等有关肛肠科疾病。便秘主要原因包括精神神经因素，肠粘膜敏感性降低等。现代医学认为便秘发生为多元因素，中医认为便秘发病

原因包括情志失调等，慢性功能性便秘与粪便质量等因素有关。

## 二、防治技巧方法与建议

1) 小儿便秘诊疗：小儿便秘是多种疾病的临床症状表现，主要原因包括饮食不当，肠道功能不完善与精神因素等。1. 便秘诊断需要询问患者年龄，生活史与药物史等病史分析症状，便秘鉴别注意出口梗阻性便秘，慢性传输性便秘不同病症。2. 由于便秘长期持续存在严重影响患者生活质量，临床治疗需要根据患者病情综合运用中西医结合方法，根据疾病类型采取多样化治疗手段，注意做好

疾病预防保健。

2) 小儿便秘防治：小儿便秘诊疗方法包括调整饮食，适当运动与培养排便习惯等。①现代社会精神心理因素与便秘关系日益突出，要鼓励患者保持积极乐观心态，为患者制定相应护理措施。②功能性便秘表现为大便不通等症，需要改变不良饮食结构可以改善便秘症状，鼓励患者保持良好饮食习惯。③便秘日常护理要减轻病人心理不安予以安慰，多吃富含纤维蔬菜水谷食物，指导病人作适当运动，应用缓泻剂等手段可协助通便。

(作者单位：河北省廊坊市大城县中医院)