

脑血管病引起的眩晕患者的早期康复治疗方法

□ 张坤传

脑血管病是一组严重的疾病,包括脑梗塞、脑出血、短暂性脑缺血发作等,这些疾病严重威胁着人类的生命健康。眩晕是脑血管病的常见症状之一,通常是由于脑部血液循环障碍,导致脑干、小脑等部位的功能受损所致。眩晕不仅给患者带来了极大的不适,而且还会影响患者的日常生活和工作。因此,对脑血管病引起的眩晕患者的早期康复治疗显得尤为重要。

一、早期康复治疗的意义

早期康复治疗在脑血管病患者的恢复过程中起着至关重要的作用。通过适当的物理疗法、运动治疗等,可以帮助患者恢复身体功能、提高日常生活能力。眩晕可能与平衡系统受损有关,因此早期康复治疗有助于改善患者的平衡能力和协调能力,从而减轻眩晕症状。早期康复治疗通常在患者病情稳定后就开始进行。早期康复治疗对于脑血管病引起的眩晕患者具有重要的意义:

1.改善脑部血液循环:早期康复治疗可以通过运动、按摩等方法,促进脑血管病患者的血液循环,改善脑部缺氧状况,有助于缓解眩晕症状。

2.恢复神经功能:早期康复治疗可以帮助患者恢复神经功能,提高脑干、小脑等部位的功能,从而减轻或消除眩晕症状。

3.预防并发症:早期康复治疗可以预防脑血管病引起的并发症,如 falls、深静脉血栓等,降低患者的死亡率和生活质量受损程度。

4.提高生活质量:早期康复治疗可以帮助患者尽快恢复正常生活和工作,提高生活质量。

二、早期康复治疗的方法

早期康复治疗主要包括以下几个方面:

1.运动康复:运动康复是早期康复治疗的重要内容之一。针对脑血管病引起的眩晕患者,运动康复主要包括平衡训练、步态训练、肌力训练等。平衡训练可以帮助患者提高身体的稳定性,减少眩晕症状;步态训练可以改善患者的行走能力,提高生活质量;肌力训练可以增强患者的肌肉力量,预防跌倒。

2.物理康复:物理康复主要包括电疗、磁疗、热疗等方法。这些方法可以改善患者的血液循环,促进神经功能的恢复。例如,电疗可以通过刺激神经细胞,提高神经传导速度,从而减轻眩晕症状;磁疗可以促进血液循环,改

善脑部缺氧状况;热疗可以缓解肌肉紧张,减轻眩晕症状。

3.康复护理:康复护理是早期康复治疗的重要组成部分。康复护理主要包括床铺整理、个人卫生、饮食护理等。这些护理措施可以预防患者并发症的发生,促进患者的康复。

4.心理康复:心理康复是针对脑血管病引起的眩晕患者心理障碍的康复治疗。脑血管病引起的眩晕患者常常伴有焦虑、抑郁等心理问题,这些问题会严重影响患者的康复进程和生活质量。因此,对患者进行心理康复治疗,帮助患者树立信心,积极配合康复治疗,具有重要意义。

5.康复评定:康复评定是早期康复治疗的重要环节。通过对患者进行康复评定,可以了解患者的康复状况,为制定康复治疗方

案提供依据。康复评定主要包括神经功能评定、生活质量评定、平衡功能评定等。

脑血管疾病运动功能的恢复需要较长的时间,一般在发病的前3个月之内积极的进行治疗,可以取得较理想的效果。

三、治疗过程中的注意事项

1.定期复查:患者在接受早期康复治疗

后,应定期到医院复查,以便医生了解患者的恢复情况,及时调整治疗方案。

2.坚持训练:康复训练需要耐心和坚持,患者应积极配合医生,坚持完成训练计划。

3.注意安全:患者在眩晕症状未完全缓解期间,应注意安全,避免剧烈运动和过度劳累。

4.保持良好的生活习惯:良好的生活习惯有助于身体恢复,患者应保持健康的生活方式。

5.关注健康信息:患者应关注脑血管病和眩晕的相关健康信息,了解疾病的发展和康复知识,以便更好地应对疾病。

脑血管病引起的眩晕患者的早期康复治疗对于改善患者的预后具有重要意义。通过运动康复、物理康复、康复护理、心理康复等多种康复治疗措施,可以有效改善患者的血液循环,恢复神经功能,预防并发症,提高生活质量。同时,康复评定作为早期康复治疗的重要环节,可以确保康复治疗的效果。因此,在临床实践中,应重视脑血管病引起的眩晕患者的早期康复治疗,为患者提供科学、系统的康复治疗方

案,帮助患者尽早恢复正常生活和工作。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

抑郁症的认识误区与应对方法

□ 吕建磊

我们生活的世界五彩斑斓,然而有时候,也会有一片阴云悄然笼罩,让我们无法逃脱黑暗的侵袭。这片黑暗的云彩就是抑郁症。在人们心中,抑郁症总是笼罩着一层神秘而令人畏惧的阴影。它是一种精神疾病,但其真正的面貌往往被误解和忽视。那么,我们该如何看待抑郁症呢?让我们一起走进这个看似暗无天日的领域,揭开抑郁症的真实面貌。

让我们先来了解一下抑郁症的基本知识。抑郁症是一种心理疾病,通常表现为情绪低落、缺乏兴趣和活力、自我价值感降低等症状。它的产生往往源于生活压力、人际交往、自我期待等多重因素。面对抑郁症,我们需要

认真面对,理解其症状背后的原因,从而找到正确的应对方法。

那么,抑郁症是如何影响我们的生活呢?首先,它会导致我们失去对生活的热情和兴趣,感到无助和绝望。同时,抑郁症还会影响我们的思维和决策能力,使我们难以做出正确的判断和决策。更为严重的是,抑郁症还会影响我们的身体免疫系统,导致身体机能下降,增加患病的风险。因此,了解并正视抑郁症对我们的身心健康都具有重要的意义。

很多人对抑郁症的认识存在误区。他们认为抑郁症只是情绪低落,是小题大做,甚至会有人认为抑郁症患者是软弱无力的。这些

观念都是错误的。抑郁症是一种严重的精神疾病,需要专业的治疗和关怀。忽视它只会让问题恶化,加重病情。

那么,我们如何应对抑郁症呢?首先,我们需要认识到抑郁症的存在及其影响,寻求专业的心理咨询和治疗。同时,我们也需要给予自己足够的关爱和支持,给自己足够的时间去恢复和成长。此外,我们还可以通过运动、音乐、艺术等手段来缓解负面情绪,提高自我价值感。

在面对抑郁症的过程中,我们需要保持积极的心态和信念。抑郁症并不是生命的终点,而是一个需要我们勇敢面对和战胜的挑战。我们需要相信自己有能力战胜抑郁症,同

时也需要给予自己足够的耐心和关爱。

让我们一起呼吁全社会关注抑郁症,提高公众对抑郁症的认识和理解。我们需要打破对抑郁症的误解和歧视,让更多的人勇敢地寻求帮助,共同创造一个关爱和支持的环境。

总结起来,抑郁症是一种常见的精神疾病,它虽然带来了许多痛苦和困扰,但并不是生命的终点。只有当我们勇敢地面对它,寻求专业的帮助,并给自己足够的关爱和支持时,我们才能战胜这个黑暗的云彩,重新找回生活的色彩和乐趣。让我们一起行动起来,为战胜抑郁症而努力!

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)

骨关节炎的保健方法与自我康复措施

□ 尹帅

骨关节炎是一种常见的关节疾病,其主要特征是关节软骨磨损、骨质增生和关节周围组织的炎症。这种疾病常见于中老年人,但随着生活方式的改变和人口老龄化,越来越多的人受到了骨关节炎的困扰。本文将介绍骨关节炎的保健方法与自我康复措施,帮助读者更好地应对这一常见疾病。

一、了解骨关节炎

骨关节炎是一种慢性疼痛,其主要症状包括关节疼痛、僵硬、肿胀和关节活动受限。最常见的受影响关节是膝关节、髋关节和手关节。这种疾病的发生与年龄、性别、遗传因素、肥胖、关节损伤和过度使用等多种因素有关。

二、骨关节炎的保健方法

1.合理饮食:保持健康的饮食习惯对于骨关节炎的预防和治疗非常重要。应避免过多的高脂肪和高糖食物,增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入。此外,适当控制体重,减轻关节负担。

2.适度运动:适当的运动有助于增强关节周围的肌肉和韧带,减轻关节负担。建议进行有氧运动(如散步、游泳等),避免过度使用关节的运动(如爬山、举重等)。如果疼痛较重,可以在医生的指导下进行适当的物理治疗。

3.保持良好的姿势:正确的姿势可以减轻关节的压力和磨损。长期保持同一姿势或

过度弯曲身体会增加关节负担,因此应保持良好的坐姿和站姿。

4.避免过度劳累:过度劳累会加速关节磨损,增加骨关节炎的风险。应合理安排工作和休息时间,避免长时间站立或行走。

5.定期检查:定期进行身体检查可以及早发现骨关节炎的迹象,并及时采取措施进行治疗。对于中老年人来说,定期进行膝关节和髋关节的检查是非常必要的。

三、骨关节炎的自我康复措施

1.药物治疗:轻度至中度骨关节炎患者可以使用非处方药或处方药来缓解疼痛和僵硬。然而,应遵循医生的建议,不要自行更改药物剂量或停止药物使用。

2.物理治疗:物理治疗是一种有效的骨关节炎康复方法,包括按摩、针灸、电疗等。在医生的指导下进行物理治疗可以加速康复过程。

3.自我护理:骨关节炎患者应学会自我护理,包括适当的休息、减轻关节负担和正确的姿势。避免长时间站立或行走,定期更换姿势,减轻关节压力。

总之,骨关节炎是一种常见的关节疾病,可以通过合理的饮食、适度的运动、保持良好的姿势、避免过度劳累和定期检查等方法进行预防。自我康复措施包括药物治疗、物理治疗和自我护理等方面。如果您患有骨关节炎,请及时就医并遵循医生的建议进行治疗和康复。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院)

浅析脑出血的原因与应对方法

□ 刘海园

脑出血是一种严重的神经系统疾病,它会导致患者突然出现头痛、恶心、呕吐、意识障碍等症状,甚至可能导致死亡。脑出血的原因多种多样,了解这些原因有助于我们更好地预防和治理这种疾病。

一、脑出血的原因

1.血管病变:高血压、动脉硬化、动静脉瘤等血管病变是脑出血的主要原因。这些病变会导致血管壁变薄,在受到外界刺激时容易破裂。此外,血管炎、血管畸形等也会导致脑出血。

2.情绪激动:情绪激动是脑出血的另一个常见原因。情绪激动时,血压突然升高,可能导致已经病变的血管破裂,引发脑出血。

3.过度劳累:过度劳累、熬夜等不良生活习惯也会增加患脑出血的风险。这些情况下,身体无法得到充分的休息,血压波动大,容易引发脑出血。

4.饮食不当:饮食不健康,如过度摄入高脂肪、高盐、高糖食物,缺乏足够的蔬菜、水果等富含维生素的食物,也会导致血压波动、血管病变等问题,从而增加脑出血的风险。

二、发生脑出血该怎么办

1.保持冷静:一旦发现有脑出血症状,如头痛、恶心、呕吐、意识障碍等,应立即拨打120求救电话,同时保持患者平卧或半卧位,避免搬动。

2.止血和固定:如果患者的衣领或领带

上有可能导致颈部活动受限制,应将其去除。如果患者的口腔内有任何异物(如呕吐物、血块),应立即清理。如果需要的话,可以用绷带固定出血部位以防止移动时加重出血。

3.观察生命体征:密切观察患者的生命体征,包括心率、呼吸、血压和体温。如有异常,应及时通知医生进行处理。

4.及时就医:在等待救护车的过程中,应密切关注患者的病情变化,如有需要,应积极配合医生的治疗。

5.配合医生进行相关检查:如头颅CT、MRI等,以确定出血部位和出血量,为医生制定治疗方案提供依据。

6.遵循医生的治疗方案:根据医生的建

议,可能需要住院观察、药物治疗、手术治疗等。患者和家属应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期检查,保持心情愉快等。

7.康复训练:脑出血康复是一个长期的过程,患者和家属应积极参与康复训练,如按摩、理疗、针灸等,以帮助患者恢复健康。

总之,了解脑出血的原因和应对方法对于预防和治疗这种疾病非常重要。预防是最好的方法,因此我们应该注意控制血压、保持健康的生活方式、避免过度劳累和情绪激动等。如果发生脑出血,应及时就医,遵循医生的治疗方案,并积极配合康复训练,以最大程度地恢复健康。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)