

浅谈偏瘫患者的运动疗法

□ 李尚斌

在我们的日常生活中，偏瘫是一种常见的神经系统疾病。它通常是由于脑血管意外，如中风，引起，导致患者一侧肢体无法正常运动。然而，通过适当的运动疗法，偏瘫患者可以重塑身体功能，重拾生活信心。本文将介绍偏瘫患者的运动疗法，帮助患者及其家人更好地理解这一重要治疗方式。

一、运动疗法的重要性

运动疗法在医学康复领域扮演着举足轻重的角色。它是一种通过规律性的身体活动来恢复或改善人体功能的治疗方法，对提升生活质量具有重要意义。

运动疗法能够显著增强心肺功能，改善血液循环，进而预防和治疗各类心肺疾病，如心脏病、高血压等。通过针对性的锻炼，运动治疗能够提高肌肉力量和灵活性，对骨骼疾

病的防治有着重要作用。运动还能帮助人们缓解精神压力，改善睡眠质量，对防治抑郁症和焦虑症等心理疾病具有积极效果。

运动治疗是一种有效的非药物治疗方式，它不仅能够促进身体康复，还能提升人们的整体健康水平。因此，我们应该充分认识到运动治疗的重要性，并将其纳入日常健康管理中，以享受更加健康、高质量的生活。

二、主要运动疗法

1. 主动运动：在康复初期，患者应积极参与运动，尽可能地自行控制和移动患肢。这有助于促进患肢血液循环，防止肌肉萎缩和关节僵硬。

2. 被动运动：在适应主动运动之后，患者可以接受专业的被动运动训练。这包括按摩、

针灸、推拿等中医治疗方法，以及借助康复器械进行运动。

3. 集体康复训练：患者可以通过参与集体康复训练，与其他病友交流经验，互相鼓励，共同进步。这有助于提高患者的积极性和自信心。

三、治疗过程中的注意事项

1. 坚持规律训练：运动疗法需要长期坚持，不可半途而废。患者应制定合理的训练计划，并严格按照计划进行训练。

2. 配合医生指导：患者在训练过程中，应听从医生指导，根据医生建议的运动方式、强度、时间等进行训练。

3. 循序渐进：运动强度和难度应逐步增加，切勿急于求成。过度训练可能会对患肢造成损伤，反而影响康复效果。

4. 保持耐心和信心：康复过程是一个漫长而艰辛的过程，患者应保持耐心和信心，积极面对挑战。

四、结语

偏瘫患者的运动疗法是重塑身体功能，重拾生活信心的重要途径。通过主动、被动和集体康复训练，患者可以逐步恢复身体功能，提高生活质量。在这个过程中，患者应坚持规律训练，配合医生指导，循序渐进，保持耐心和信心。同时，家人和社会也应给予患者关爱和支持，共同帮助他们重拾生活信心。

总之，偏瘫患者的运动疗法是一项综合性的治疗方式，需要患者、家人和社会的共同努力。通过科学的运动疗法，偏瘫患者可以重塑身体功能，重拾生活信心，回归正常生活。

(作者单位：国药葛洲坝中心医院)

骨科手术后康复训练的步骤及注意事项

□ 梁立敏

在骨科手术后的康复过程中，许多患者常常感到困惑和焦虑，因为他们不清楚康复训练的具体步骤，也不清楚哪些是应该注意的事项。这篇文章将为读者提供一个清晰的概述，以帮助他们在骨科手术后顺利地进行康复训练。

一、康复训练的重要性

骨科手术后的康复训练不仅有助于患者的身体恢复，而且对于提高生活质量至关重要。适当的康复训练可以帮助患者增强肌肉力量，改善关节活动度，并减少疼痛。

二、康复训练的具体步骤

1. 早期活动：手术后尽早开始进行肌肉和关节的活动。这有助于防止关节僵硬和肌

肉萎缩。通常在麻醉消退后，医生就会鼓励患者进行一些简单的活动，如握拳和抬腿。

2. 渐进式康复：随着伤口愈合和身体恢复，患者可以逐渐增加活动的强度和复杂性。例如，患者可以从简单的坐立过渡到借助拐杖的行走，再到独立的行走。

3. 恢复性物理治疗：在医生的允许下，患者可以接受一些物理治疗，如按摩、热敷和电疗等，这些都可以帮助缓解疼痛，促进血液循环，加速恢复。

三、康复训练的注意事项

1. 遵从医生指导：患者应按照医生的建议进行康复训练，不要试图自行调整训练计划。医生会根据患者的具体情况，制定个性化

的康复方案。

2. 保持耐心和信心：康复过程可能会有些漫长和艰难，但请保持耐心和信心。每一次的进步都是值得庆祝的。

3. 避免过度运动：过度运动可能会对手术部位造成伤害，甚至可能导致二次伤害。因此，患者应避免剧烈运动，尤其是在恢复初期。

4. 合理饮食：合理的饮食可以帮助身体更快地恢复。患者应摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持伤口愈合和身体恢复。

5. 定期复查：医生通常会会在手术后的一段时间内安排复查。患者应按复查，以便医生能够评估患者的恢复情况，并调整康复计划。

6. 保持良好的生活习惯：除了康复训练，保持良好的生活习惯也对恢复健康至关重要。这包括充足的睡眠、规律的作息、戒烟戒酒等。

7. 心理调适：手术和康复过程可能会带来一定的心理压力。患者应寻求心理支持，学习应对压力的技巧，保持积极乐观的态度。

总的来说，骨科手术后的康复是一个关键的阶段，需要患者、家属、医生和其他医疗专业人员的共同努力。通过理解、参与并坚持康复训练，患者可以最大程度地恢复身体功能，提高生活质量。记住，每个人的恢复速度都是独特的，所以应尊重身体的自然反应，适时向医生寻求建议。

(作者单位：河北省蔚县中医院第二分院)

如何选择心脏瓣膜病的手术方案

□ 焦海霞

心脏瓣膜病是一种常见的心血管疾病，通常由于瓣膜的损伤或老化导致血流障碍，进而引发一系列心脏功能障碍的症状。针对心脏瓣膜病的手术选择，我们通常需要考虑机械瓣和生物瓣两种方案。以下将对两者的优缺点进行详细的介绍。

机械瓣是一种人工制造的瓣膜，其结构与人体自身的心脏瓣膜相似，能够有效地控制心脏的血流。机械瓣的优点包括：首先，机械瓣的耐久性较好，一般情况下无需进行更换，只要在手术过程中仔细操作，就能维持较

长时间的使用寿命。其次，机械瓣的血流效果较好，能够减少血栓形成的风险。然而，机械瓣也存在一定的缺点。例如，机械瓣需要长期服用抗凝药物，以防止血液凝结形成血栓，这会给患者带来一定的身体负担。此外，机械瓣在某些特定条件下可能会产生噪音，这可能会对患者的日常生活产生一定的影响。

生物瓣则是由动物组织(如猪心包)制成的瓣膜。生物瓣的优点在于其与人体兼容性好，无需长期服用抗凝药物。一般来说，生物瓣的使用寿命大约在10到20年左右，具体

时间取决于患者的年龄、体重等因素。此外，生物瓣在手术后恢复较快，通常术后一周左右就可以出院。然而，生物瓣也存在一定的缺点。例如，生物瓣在某些特定条件下可能无法维持长期使用，需要进行更换。同时，生物瓣的质量和性能可能会受到保存条件的影响，例如运输和储存时间等因素。

在实际应用中，医生会根据患者的具体情况和需求来选择合适的瓣膜类型。如果患者年龄较大、身体状况较差或需要长期服用抗凝药物，那么生物瓣可能是一个更好的选

择。而对于年轻、身体状况较好的患者来说，机械瓣则可能更为合适，因为它不需要长期服用抗凝药物，且耐久性较好。此外，对于一些经济条件较好的患者，机械瓣可能也是一种更好的选择，因为它不需要进行更换，且使用寿命较长。

总之，机械瓣和生物瓣都是治疗心脏瓣膜病的有效方法，各有其优缺点。医生会根据患者的具体情况和需求来选择合适的手术方案。在选择手术方案时，患者和家属应充分了解两种手术的优缺点，以便做出明智的决策。

(作者单位：河南省登封市人民医院)

脑血管病与眩晕的关系及治疗方法探究

□ 张坤传

脑血管病，又称脑血管意外或中风，是一种由于脑部血管病变导致脑部血液供应异常而引发的疾病。它包括缺血性脑血管病(如脑梗死)和出血性脑血管病(如脑出血)。脑血管病是全球范围内导致死亡和残疾的主要原因之一，尤其在老年人中更为常见。其发病机制涉及多种因素，包括高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病、吸烟等。

一、眩晕发病机制

眩晕是神经内科非常常见的一种症状，引起眩晕的发病机制是非常复杂的。一般考虑到是前庭蜗神经受到损伤所引起的，蜗神经本身是引起听力的一个神经。它主要是由声波受到刺激，由双极细胞一直往前走，走到内侧膝状体走到外侧膝状体。再加上我们的听力，再刺激到我们的蜗神经，再出现听力的问题，那前庭神经主要司管，我们的平衡，也是由一些我们的外周感受器刺激到以后那它会往前走。一个是支配到颈肌，一个支配到眼睛的一个平衡，一个支配到我们脊髓前角细胞，这样的话，我们就会走路平衡，就转脖子，这些时候我们也不会晕倒。眼睛往同色看时也都不会有头晕现象。以前庭蜗神经的平衡能正常，那我们就不会出现头晕。如果前庭

蜗神经出现了异常，那我们就会引起头晕，不管是耳石症也好，还是迷路炎也好，还是前庭神经元炎，包括传导束造成的一些中枢神经系统损害。比如说像一些脑干的梗死或者小脑的梗死，或者是出血，肿瘤，压迫等等，都会以眩晕为主。

二、脑血管病与眩晕关系

脑血管病与眩晕之间存在密切的联系。一方面，脑血管病可能导致前庭系统供血不足，从而引发眩晕症状。另一方面，眩晕也可能是脑血管病的先兆或伴随症状，如小脑或脑干梗死等。因此，对于眩晕患者，尤其是伴有脑血管病危险因素的患者，应及时进行脑血管检查，以排除或确诊脑血管病。

三、症状识别与诊断

对于脑血管病与眩晕的患者，症状的识别与诊断至关重要。常见的症状包括突发性的眩晕、头痛、恶心、呕吐、肢体无力、言语不清等。在诊断过程中，医生需要结合患者的病史、体格检查、影像学检查等多方面信息进行综合判断。常用的影像学检查方法包括头颅CT、MRI等，这些检查可以帮助医生准确判断脑血管病的类型、部位和严重程度。

四、传统治疗方法

传统的脑血管病与眩晕治疗方法主要包括药物治疗、手术治疗和康复治疗。药物治疗主要包括抗血小板药物、抗凝药物、降压药物等，旨在改善脑部血液循环，减轻症状，防止病情恶化。手术治疗主要适用于严重脑血管病或药物治疗无效的患者，如颈动脉内膜剥脱术、颅内血肿清除术等。康复治疗则侧重于帮助患者恢复功能，提高生活质量。

五、最新治疗进展

近年来，随着医学科技的不断发展，脑血管病与眩晕的治疗也取得了新的进展。其中最具有代表性的包括血管内治疗、神经保护和再生医学治疗等。血管内治疗是指通过导管等器械在血管内进行操作，以恢复脑部血液供应，如动脉溶栓、机械取栓等。神经保护治疗旨在通过药物或其他手段保护脑细胞免受损伤，如使用自由基清除剂、兴奋性氨基酸受体拮抗剂等。再生医学治疗则是利用细胞治疗、基因治疗等技术促进脑细胞的再生和修复，为脑血管病患者提供了新的治疗选择。

六、康复与预防策略

对于脑血管病与眩晕患者来说，康复和

预防同样重要。康复治疗包括物理疗法、作业疗法、言语疗法等，旨在帮助患者恢复身体功能和语言能力。预防措施则主要包括控制脑血管病危险因素，保持健康的生活方式、定期进行体检等。通过康复和预防策略的结合应用，可以有效地提高患者的生活质量并降低疾病复发的风险。

七、研究展望与趋势

随着医学研究的不断深入和技术的不断创新，脑血管病与眩晕的治疗将呈现出更加多元化和个性化的趋势。未来研究方向可能包括新型药物的开发、精准医疗的应用、神经调控技术的发展等。同时，随着人工智能和大数据技术的广泛应用，脑血管病与眩晕的诊断和治疗也将更加精准和高效。未来，我们期待通过这些研究和技术的不断发展为脑血管病患者带来更好的治疗效果和生活质量。

综上所述，脑血管病与眩晕之间存在密切的关系，对于这类疾病的治疗需要综合考虑患者的具体情况和疾病特点选择合适的治疗方法。随着医学研究的不断深入和技术的不断创新，相信未来我们能够为脑血管病患者提供更加精准和有效的治疗方案。

(作者单位：广西梧州市工人医院)