

脑中风中需“静养”? 错! 康复训练应趁早

高飞

脑中风中,民间俗称“中风”,是由脑血管发生病变导致的。有些人认为,发生了脑中风中,应当让患者多卧床静养,少活动。殊不知,这种完全静养可能会影响患者偏瘫肢体的功能恢复,甚至出现肌肉萎缩或者关节僵硬。及时的康复治疗可以有效改善患者功能。那么,“中风”的康复时机如何把握,又要进行哪些康复呢?且听医生详解。

康复治疗能有效降低卒中致死率

脑“中风”主要包括脑梗死和脑出血两大类。随着我国人民生活水平的日益提高,该病的发病率也呈现逐渐上升的趋势。很多患者得了脑中风中,经过治疗后,病情稳定了,可是常常遗留一些功能障碍,比如说话不清楚,吃饭、喝水反复呛咳,走路不利索等。这时候,及时进行规范化的康复治疗就尤为重要。

大量研究证明,脑中风中康复治疗是降低致死率最有效的办法。康复治疗的目的减轻障碍,改善功能,预防并发症,提高患者生活自理能力,最终争取能够在家庭内生活,减少家属的看护负担,有条件的甚至可以争取重新融入社会生活。

轻型患者72小时内就可做康复

脑中风中后什么时候可以开始进行康复治疗?一般在患者病情稳定后,就可以开始进行康复治疗。什么是病情

稳定呢?就是指体温、血压、心率等这些生命体征稳定了,症状和体征也不再进展了。有一些轻型的脑中风中患者,发病72小时内就可以开展康复治疗,大多数患者在两周之内可以进行,病情比较严重的患者则需要延缓康复治疗开始的时间。患者开始康复治疗的具体时间,建议和经治医生沟通确定。

需要提醒的是,康复治疗同时仍然要进行药物治疗。包括脑中风中后二级预防药物,缓解痉挛改善认知功能等治疗功能障碍的药物和控制并发症的药物等。随意停药,可能造成病情控制不佳,甚至导致卒中再发。

康复项目选择因人而异

康复治疗的内容包括对脑中风中直接引起的功能障碍的治疗和脑中风中并发症的治疗。不同患者疾病出现的位置不同,遗留的功能障碍也不同,因而具体的康复治疗项目是因人而异的。

一般而言,主要功能障碍包括运动功能障碍、感觉功能障碍、认知功能障碍、情绪障碍、言语和语言障碍、吞咽障碍、尿便排泄障碍、心肺功能障碍等。康复医护人员对患者进行系统而全面的康复评估,根据评估结果开展针对性的康复治疗。

具体的康复措施包括良肢位摆放、诱发肢体活动、进行坐立位平衡训练、语言训练、吞咽训练和认知训练等。此外,中医针灸和按摩治疗对脑中风中后康复也有很好的疗效。近些年来,神经调控技术在康复中也得到了广泛的应用。

此外,脑中风中后主要并发症有骨质疏松、肩痛、肩手综合征、压疮、肺部感染、体位性低血压、下肢静脉血栓和肺栓塞等。逐渐抬高床头坐起、协助患者翻身、排痰、应用弹力袜和肩吊带等都是常见的预防措施,并发现严重的病人还需要药物治疗,甚至需要暂停康复治疗。

需要注意的是,康复治疗不单是医护人员的事情,需要患者本人、家属和看护者、康复医生护士、康复治疗师共同参与,尤其鼓励患者和看护者参与其中,了解康复治疗的目的,配合康复治疗,争取最好的康复效果。

康复治疗可分三级进行

我们国家倡导的是“三级康复网”。一级康复是指在急诊或神经内科进行的早期康复治疗。前面提到,有些轻症病人在发病72小时以后就可以开始康复治疗,这时候患者还在急性期病房,可以从床旁康复训练开始,逐渐过渡到离床的康复训练。经过急性期病房的治疗和康复训练后,有些病人恢复较好,没有后遗症,或者症状很轻,给予一定的出院指导即可直接回家;仍然遗留明显功能障碍的病人,需要转入康复机构进行治疗。

二级康复是指患者在康复病房或康复中心进行的康复治疗。大多数二、三级医院都设置有康复科室,每个地区还设有专门的康复中心。患者从急性期病房出院后,可以及时联系康复病房进行康复治疗。经过一段时间的专业

康复治疗,根据患者的康复效果,确定是否进入社区康复。

三级康复是指在社区或家庭内进行的康复治疗。现在很多社区都设有康复设施,患者可以每周几次到社区内进行康复锻炼,接受康复专业人员的指导。也可在家庭内根据康复专业人员的建议进行家庭支持和改造,在日常生活中继续进行康复训练。

这些措施预防卒中再发

脑中风中后一定要重视危险因素的控制。有高血压、高血脂、糖尿病的患者,要注意按医生制定的治疗方案按时服药,监测血压、血糖,还应该每隔1-3个月到医院复诊,检查各项指标控制的结果,和使用药物的副作用情况。一般建议高血压患者的血压控制在140/90mmHg以下,糖尿病患者监测血糖要注意空腹和餐后血糖都要测,糖化血红蛋白要控制在7%以下,部分患者要控制在6.5%以下。除了以上常说的“三高”以外,还有一种危险因素往往容易被大家忽视,那就是“睡眠呼吸暂停”。生活中,我们常常看到有些人睡着之后,鼾声如雷,打鼾的过程中会出现突然“不喘气儿”了,间隔一段时间后又开始打鼾。这就是典型的“睡眠呼吸暂停”了。它也是脑中风中中的重要危险因素之一,对于这样的病人,要及时到医院进行睡眠呼吸监测,接受医生专业的建议,有些病人可能还需要佩戴呼吸机等治疗。

(摘自《北京青年报》)

常吃健脾豆脾胃更舒适

多晒太阳可以降低痴呆风险

据北京青年报近日,复旦大学附属华山医院都金团队联合青岛大学附属青岛市立医院谭兰等发表研究提示,适度晒太阳可降低痴呆风险。

分析显示,户外日照时间平均每天1.5小时,夏季每天2小时,冬季每天1小时的情况下,患痴呆风险最低。与平均、夏季、冬季每天户外日照时间分别为1.5小时、2小时、1小时相比,户外日照时间较短时,痴呆风险显著增加;而户外日照时间较长时,痴呆风险以相对缓慢的速度增加。

在年龄大于60岁者,女士及每晚睡眠时间为7小时的人中,户外日照时间与痴呆风险之间的上述关联更明显。适量晒太阳之所以可改善认知功能,可能是日照促进皮肤中维生素D合成,而维生素D可通过多种途径促进大脑健康。户外晒太阳可能会通过调节昼夜节律以及人体生物钟而影响认知功能。

喝足量水能让人更年轻



据浙江老年报 多喝水让人长寿,这不是一句空话。今年发表在柳叶刀子刊上的一项研究表明:喝足量的水可使人体血清钠浓度降低,不但有助于预防心力衰竭、痴呆症、慢性肺病、中风、糖尿病等,还能使人体健康保持在更加年轻的状态。

七种情况要多喝水 便秘的人:最好大口大口地喝水(即喝满口),吞咽动作快一些,可以使水快速到达结肠,刺激肠蠕动,改善便秘的症状。

减肥的人:研究显示,在三餐前半小时喝500毫升左右白开水,一天最多可少吃200多千卡热量,相当于慢跑半小时。

感冒的人:服药后多有出汗的情况,喝水可使体内水分及时得到补充,还可以稀释痰液,有利于黏稠痰液排出。

少量多次:喝水不要贪多,每次以

尿酸高的人:尿酸主要溶解在尿液中,排出的尿液越多,排出的尿酸也就越多。

喝醉了的人:酒精会加速身体脱水速度,为防止身体脱水,喝酒建议多喝水,虽然不能解酒,但会让人舒服不少。

需要动脑的人:多项研究发现,身体缺水时,认知能力会显著下降。失水达到体重的1.5%左右时,会明显降低认知功能。

尿液颜色特别深的人:通常尿液为淡黄色,如没有服用药物,尿液颜色却呈现深黄色甚至更深的颜色,说明体内缺水了。

养成习惯正确饮水 平时要养成主动饮水习惯,不要等到口渴才喝。此外,做到如下几点,喝水更健康。

少量多次:喝水不要贪多,每次以

100-150毫升为宜,间隔时间半小时左右。小口喝比大口灌更解渴,有利于人体吸收。

每天至少1.5升:《中国居民膳食指南(2022)》中指出,成年男性每天要喝1700毫升水,成年女性每天要喝1500毫升水。

温度不高不低:对一般人而言,饮用35℃-40℃的水最为适宜,因为这与人体内的温度相接近,胃肠道更舒适。

白开水最好:白开水是最符合人体需要的饮用水。功能性饮料、果汁、浓茶、咖啡等不能完全替代饮水,因为它们有利尿作用,不利于人体补水。

最后要提醒大家,即使天气越来越热,也尽量不要喝冰水。水温过凉会刺激心脏,使冠状动脉遇冷收缩,影响心脏工作,不利于血液循环,还会增加心肌梗死、心梗等疾病发生风险。

145个影响身高的基因确定

据科技日报 美国科学家在最新一期《细胞基因组学》杂志发表论文称,他们在针对小鼠和人类基因的研究中,精确定位了145个“身高基因”,这些基因能调控儿童生长板中的软骨细胞,有望决定人的身高。

该研究负责人、波士顿儿童医院和哈佛医学院儿内内分泌学家诺拉·伦塔指出,确定与人类身高相关的特定基因极具挑战性,因为身高是一种复杂的特征,受遗传和环境因素的综合影响。他们的研究重点是软骨细胞,因为软骨细胞是参与骨骼生长的主要细胞类型,这些细胞决定了每块骨头未骨化的长度和形状,在被称为生长板的组织区域“繁衍生息”。生长板位于儿童和青

少年长骨末端附近。当一个人发育成熟时,这些软骨生长板会“闭合”,并被硬骨取代。

在最新研究中,伦塔团队筛选了6亿个小鼠软骨细胞,以寻找影响细胞增殖和成熟的基因。他们使用CRISPR基因组编辑技术“敲除”候选基因,以观察当这些基因“缺席”而不再调节软骨细胞时会发生什么。结果他们发现了145个基因,当这些基因被敲除时,会引发小鼠软骨细胞的异常生长和发育。这些异常生长模式与骨骼发育不良等某些骨骼疾病类似。骨骼发育不良是一组影响婴幼儿骨骼、关节和软骨发育的遗传疾病,患者通常身材矮小,四肢短小,还

有其他症状。

接下来,研究人员将这145个小鼠基因与之前对人类身高进行的大规模遗传研究(全基因组关联研究)的结果进行了比较。结果显示,与人类身高相关的基因“热点”与控制小鼠软骨细胞生长的145个基因之间存在显著重叠。这意味着研究人员现在已经在人类基因组中精确定位了这些基因,它们对身高的影响可能比其他遗传因素更大。

伦塔团队希望这145个基因的鉴定能让骨骼发育不良和其他骨骼疾病患者受益。此外,最新研究还有助于识别可能参与骨骼生长和发育的新基因。

咳嗽、胸闷、大口喘气,严重时还会出现呼吸困难……哮喘是一种慢性气道炎症性疾病。

今年5月2日是第25个世界哮喘日,主题为“全面关爱每一位哮喘患者”。记者采访相关专家,请其讲解如何正确认识和防治哮喘。

如何正确认识? 需要规范化诊疗

相关资料显示,我国成年人哮喘患者多,有些人并未意识到自己患有哮喘,因而没有得到及时有效的治疗。

根据我国的支气管哮喘防治指南,当患者多次出现喘息、气急及胸闷或咳嗽等症状,夜间及晨间多发,常与接触过敏原、冷空气、特殊气味和环境以及感冒、运动等有关,应尽早到医院就诊,由医生判断是否为支气管哮喘并进行针对性治疗。

上海交通大学附属第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明表示,患者如果出现反复喘息、气短或有胸闷、咳嗽等症状,夜间及晨间多发,常与接触过敏原、冷空气、特殊气味和环境以及感冒、运动等有关,应尽早到医院就诊,由医生判断是否为支气管哮喘并进行针对性治疗。

上海交大附属第一人民医院呼吸与危重症医学科带头人、主任医师周新表示,哮喘很难“去根”,但如果按照医生指导,规范化进行治疗,监测与随访,绝大多数哮喘患者的症状可以得到有效控制。

怎样有效预防? 尽量远离诱因

有研究表明,哮喘受遗传因素和环境因素的共同影响。其中,环境因素包括吸入过敏原、食物过敏、吸烟、特定药物、剧烈运动、情绪强烈变化等。

日常生活中有何预防哮喘的措施?张永明表示,远离有可能诱发哮喘的环境因素,可以有效控制哮喘发生。比如,要避免过敏原、二手烟、粉尘等直接刺激,同时也尽量避免感冒和冷空气的刺激。

过敏性鼻炎是春季常见的过敏症之一。张永明表示,预防过敏性鼻炎,花粉流行季节外出时建议佩戴口罩。

如何科学治疗? 遵医嘱用药

临床数据显示,通过规范的药物治疗和良好的自我管理,哮喘可以得到最大程度控制,甚至长期不发作。但有相当比例的患者在哮喘急性症状缓解时自行停药,导致哮喘反复发作。

周新介绍,治疗哮喘的药物主要有两大类:一类是针对哮喘发作时的喘息、胸闷、气短等症状,用来缓解气道痉挛的药物;一类是针对慢性气道炎症的长效控制药物,比如糖皮质激素。

“已纳入国家医保目录的部分新式吸入制剂,以每日一次的给药方式,可进一步高患者的依从性,实现哮喘全周期管理。”周新说。

专家建议,哮喘患者需遵医嘱用药,定期复查和评估,并在专科医生指导下根据病情升级或降级治疗。

总发怒易伤心 学五招避风险

据科技日报 研究显示,生气后短时间内,心梗、急性冠脉综合征、卒中和室性心律失常发生风险会增加。

近日,发表在《欧洲心脏病学》(ESC)旗下期刊的一项研究发现,频繁发怒可能会导致特定心血管疾病的发生,严重时可致心血管死亡。男性和糖尿病患者尤其需要警惕。

研究指出,发怒与心血管疾病之间关联的机制尚不明确,可能与人体对压力的生理反应(例如心率增快、血压升高)、炎症、不良的生活方式和行为选择有关。

浙江医院心血管内科副主任医师汤益民表示,人在愤怒情绪下强行憋着,容易导致怒值翻倍,会让负面情绪持续增加,越想越气,形成恶性循环。

强行憋住怒气,还会使人体消化功能受到影响,出现食欲不振的表现。女性长期处于愤怒情绪,容易导致内分泌紊乱。

生气时,应该如何正确应对和处理

呢? 及时打断。建议暂时远离让你生气的环境和人,可以去上个厕所,假装接个电话或到户外走走。

深呼吸。深呼吸对于缓解情绪有帮助,可以学习腹式呼吸,让自己先放松冷静下来。

三思制怒法。深呼吸之后,人一般会冷静下来,此时可以采用“三思制怒法”,思考自己是否有道理?发怒的后果是什么?有没有什么可替代的方法?在冷静思考时,负面情绪会消解不少。

发泄试试找方法。在忍无可忍,必须发泄的时候,可以试着找一些发泄玩具,如橡皮泥或面团等来揉捏,在这个过程中再给自己一些好的心理暗示,对于纾解情绪也很好。

和朋友说一说。与人倾诉也是很好的排解负面情绪方式,告知朋友自己目前需要的是什么,如需要安慰、需要发泄,让朋友帮助自己尽快走出不良情绪。

高脂高糖食物易“上瘾”原因揭示

据科技日报 巧克力棒、薯片和薯条……为什么人们在超市里一看到这些就“走不动道”?德国马克斯·普朗克新陈代谢研究所与美国耶鲁大学一

项合作研究表明,高脂肪和高糖的食物会改变人们的大脑:如果人们经常吃这些食物,哪怕只是吃得很少,大脑也能“学会”在未来准确地让人们再次摄入这些食物。相关研究近日发表在《细胞代谢》杂志上。

为什么人们这么喜欢不健康、会让人发胖的食物?这种偏好是如何在大脑中形成的?研究人员解释说,人们吃高脂肪和高糖食物的倾向,主要是大脑会学习这种偏好。

为验证这一假设,在正常饮食的基础上,研究人员给一组志愿者每天吃一小块高脂肪高糖含量的布丁,为期8周;另一组吃的布丁则含有相同数量的

卡路里,但脂肪较少。研究人员在试验开始前,以及8周后对志愿者的活动进行了测量。

结果发现,在8周后,食用高脂高糖布丁的那组人中,其大脑对高脂高糖食物的反应大大增强。这尤其激活了多巴胺系统——大脑中负责动机和奖励的区域。

对大脑活动的测量表明,当人们摄入薯片和可乐后,大脑会重新建立连接,下意识地学会偏爱这些食物。大脑的这些变化让人们在不知不觉中总是更喜欢含有大量脂肪和糖的食物。

在研究期间,相比第二组志愿者,第一组志愿者没有增加更多的体重,他们的血液指标,如血糖或胆固醇,也没有变化。然而研究人员认为,在试验结束后,第一组志愿者对含糖食物的偏好将持续下去。

