

# 中风后，早期介入是康复的关键

□ 杨波 记者 李皖婷/文 倪路/图

随着人们物质生活水平的提高、不良生活方式的形成以及人口日益老龄化，中风的发病率逐年增高，并且越来越年轻化。对于中风的患者，会出现哪些并发症及后遗症？如何防止并发症的发生？如何帮助患者早日康复，减少残疾？9月29日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽中医药大学第二附属医院老年病三科蔡圣朝主任为您提供健康咨询。



## 本期指导专家：蔡圣朝

教授，主任医师，全国名老中医，安徽省名中医，首届江淮名医，博士研究生导师。从事中医临床40年，擅长运用针灸、中药疗法治疗脑卒中、糖尿病、冠心病等多种老年疾病，对中风后康复治疗有着丰富的临床经验。

## 中风后常见的并发症

读者：中风后可能有什么并发症？

蔡圣朝：1、肺部感染：中风后患者由于长期卧床及吞咽障碍等原因，极易发生肺部感染，应加强护理，如按时翻身拍背，喂食糊状食物或置入鼻胃管。2、褥疮：中风后患者肢体活动受限，骨隆起部位如腰背部、骶尾部、股骨大转子、外踝、足跟处易受压发生褥疮，可让患者睡气垫床或在易发褥疮处放置海绵垫、气圈等并帮助患者每2小时更换1次体位。3、急性消化道出血：表现为呕血或黑便，可予以抑酸护胃药物。3、脑心综合征：发病后一周内查心电图，可发现心脏有缺血性改变、心律失常，甚至会发生心肌梗塞。4、中枢性呼吸困：多见于昏迷患者，病情严重。5、中枢性呃逆：中风急、慢性期均可见，病情严重。

## 中风后主要后遗症

读者：中风病人会出现哪些后遗症？

蔡圣朝：偏瘫是最常见的后遗症，也就是老百姓说的半身不遂，包括活动不利或完全不

能活动。偏瘫患者还常伴有患肢感觉障碍，如麻木、疼痛过敏等，有些还伴有同侧的视野缺损，表现为平视前方时看不到患侧物体，只有将头转向瘫痪侧才能看到，以上这三种症状，称为“三偏”。失语也是中风后遗症的主要表现，有多种类型，其中，运动性失语表现为能听懂别人的话，但自己说不出来或说不流利；感觉性失语表现为可以说，但听不懂别人及自己的话，表现为“自说自话”。命名性失语则表现为看到东西，知道它的用途，却说不上名称。此外，较大范围或反复中风患者，可出现精神或智力障碍，表现为反应迟钝、记忆力及计算力下降，甚至痴呆，生活不能自理，还有些病人出现抑郁狂躁、哭笑无常等病态人格。

## 中风后肢体会疼痛

读者：偏瘫一侧肢体为什么会疼痛？

蔡圣朝：脑血管病进入恢复期后，如不及时进行康复锻炼，偏瘫侧肢体就会发生挛缩、僵硬、畸形，甚至引起剧烈疼痛，给患者带来极大的痛苦。引起瘫痪肢体疼痛的常见原因有以下几种：(1)肩关节半脱位、(2)肩手综合征、(3)肩关节周围炎。

## 中风后的康复策略

读者：中风患者怎样远离残疾？

蔡圣朝：早期康复介入是预防残疾的关键。中风病人康复训练开展得越早，功能恢复得越好，足下垂、肩关节半脱位等合并症也越少。中风患者，切忌犯两个错误，留下终身遗憾。其一，一味长期卧床静养，导致肌肉和神经的继发改变，如肌肉萎缩、关节挛缩等，给康复带来困难。这在康复医学上称为“废用综合征”。其二，提倡早期康复训练，并非随意乱练，必须在康复专业人员指导下科学地训练，否则将引起“误用综合征”。训练中患者的一般顺序是：从仰卧到侧卧，由侧卧到坐起和坐的平衡，再由坐到站和站的平衡，最后练习行走。训练上肢和口、面部功能要贯穿其中。康复训练一定要循序渐进，贵在坚持，切忌急于求成。无论病情多重，只要有毅力，早期康复，坚持科学训练，都会有程度不等的收获。

## 中风后的语言康复

读者：中风后失语有什么好的治疗方法吗？

蔡圣朝：中风后失语严重影响患者的生活质量和日常交流，延迟肢体功能和其他后遗症的恢复。治疗方法除了现代语言康复训练以外，还有舌针、头皮针等中医特色疗法，我科自拟解语膏穴位敷贴治疗失语在临床中获得满意疗效。

## 一周病情报告

### 秋季 老年人请护好膝关节

67岁的肖奶奶近来“关节炎”又犯了，关节肿痛，感觉膝盖木木的。据合肥市一院关节骨科医生介绍，秋季里膝关节痛是老年人的常见病、多发病，症状多表现为关节肿胀、疼痛、僵硬，负重时疼痛加重，有的老人夜间疼痛更为厉害，而且过度劳累或是受寒受潮后，症状都有可能加重。

该院关节骨科江华副主任提醒，秋季来临，老年人应护好自己的膝关节，每天可以坚持2-3次膝关节屈伸运动，采取仰卧位，两腿膝关节同

时进行一屈一伸，这样能提高肌肉和韧带的弹性以及关节的灵活性。对于体弱运动有困难的老人在家自我按摩，通过揉捏拍打等动作对股骨头肌、小腿肌肉等部位进行按摩，能够促进膝盖部位血液循环、改善局部营养。

此外，喜欢晨练的老人在运动时还应注意保持膝关节的平衡稳定，防止摔跤或扭伤，膝关节损伤后不及时治疗常常会造成膝关节的长期疼痛。

费秦茹 记者 李皖婷

## 下期预告

### 洗牙会让牙缝越来越大吗？

牙周病治疗是不是就是洗牙？没有牙周病还用洗牙吗？洗牙会让牙缝增大、牙齿松动吗？冷光美白伤不伤牙齿？口臭有什么治疗方法吗？周二(10月13日)上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市口腔医院牙周黏膜科副主任医师柳七零与读者交流。

柳七零，从事口腔临床工作二十余年，尤其擅长侵袭性牙周炎、中重度慢性牙周炎、牙周牙髓联合病变的诊治以及各类牙周手术治疗、松牙固定术及冷光美白牙齿等。

记者 李皖婷

### 心脑血管病患者不宜“秋冻”

王大爷昨日在环城河边晨练突然脑溢血发作，幸被及时送到医院。王大爷老伴说，患有脑梗塞的王大爷信奉“春捂秋冻”的养生方法，认为“冻一冻”可以增强御寒能力，即使现在天气转凉，昼夜温差增大，他外出锻炼时仍然像夏天一样穿很少的衣服，没想到却冻出脑溢血。

“秋冻”确实是一种有效的耐寒锻炼方法，可以刺激机体增强抵抗力，但是指在人体可承受范围内适当“冻”，不是盲目在天气转凉时不增衣保暖。对于心脑血管病患者、胃病患者以及呼吸道疾病患者来说，“秋冻”要适度，否则会导致疾病发作；对于患有慢性病的老人，不仅不能“秋冻”，反而要保暖防寒。

陈小飞 记者 李皖婷

### 周末节假日 心脏病易来袭

研究发现，周五是心脏病的高发期，这一天住院的患者，治疗的时间更长，因心衰死亡的风险也更高。而除了周五，节假日也是心脏病高发期。

安徽省中医院心血管内科副主任医师董梅介绍，每年长假之后，因心脏病发作入院治疗患者增加约20%。她特别建议，存在心脏病隐患的人应提早防护，心力衰竭患者应注意按时服用药物，保护心脏功能，切勿在周末或节假日娱乐过度，白天有心脏不适的人切勿拖到晚上才去看病。

董梅还特别提醒，心脏病患者平时精神要放松；要适度体育锻炼，不要搬抬过重的物品；不要用过热的水洗澡，水温太高可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，造成心肌缺血。一旦心梗，要让病人就地安卧，不要摇晃病人，也不要盲目急救，应等待专业人士前来救援。

张依帆 记者 李皖婷

### 10月份 合肥人需预防这几种病

十月份，合肥天气主要以晴天为主，雨量明显减少，昼夜温差变化大。疾控专家提醒，这个月应注意感染性腹泻等疾病的预防。

儿童的秋冬季腹泻主要是轮状病毒感染，高峰期10~12月份，也叫儿童秋季腹泻。感染性腹泻主要通过食物传播，市民应注意饮食卫生，搞好个人和环境卫生，尤其是5岁以下低龄儿童，防止发生感染性腹泻。

十月份也是季节性流感疫苗接种的适宜时间，建议老人、儿童以及体弱多病者等易感人群在此期间接种流感疫苗，可减少感染的机会或减轻流感症状。

此外，随着天气转凉，昼夜温差变化大，患有高血压、冠心病和胃、十二指肠溃疡等慢性病患者应注意保持生活节律，预防疾病复发、中风和心肌梗死。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

### 主动脉夹层急性发作 六旬老人“死里逃生”

69岁的徐老先生两周前突然肚子疼，还伴有胸闷气喘，当地医院当腹泻治也没好转。随后在省二院被诊断为主动脉夹层，及时做手术转危为安。据了解，这是一种非常凶险的疾病，约有一半病人会在发病48小时内死亡。

省二院血管介入科主任管京乐介绍说，主动脉夹层是由于主动脉内膜发生破裂，高速的血流通过破口将动脉的内膜和中膜分离，血液从中流动。而由于夹层血管的破裂，或导致心、脑、肾等重要器官的缺血等，所以急性主动脉夹层病人多表现为突发的剧烈的胸骨后或胸背部撕裂性疼痛，且伴随休克现象。

传统治疗主动脉夹层的方法是开胸手术，可手术要求的身体条件很高，且手术后依旧存在20%的死亡率，所以管京乐为徐老先生进行了微创介入手术，手术伤口就只有他大腿根部的一个3公分长的小切口。

管京乐说，主动脉夹层在发生前没有征兆，急性发作的前期，患者会出现突发性的胸骨后或肩胛区闷痛或撕裂痛，并随后向下转移，伴有面色苍白、大汗淋漓、皮肤湿冷，有濒死感，这多是主动脉夹层急性发作的征兆，须立即拨打120送医院抢救。

夏鹏程 记者 李皖婷