

中风后促进康复需要做好哪些日常调护?

李佳林

四川省广安市前锋区人民医院 638019

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-094-01

中风是一种常见的脑血管疾病, 对患者的生活和身体功能造成了很大的影响。康复治疗是中风患者恢复功能的重要环节。除了接受专业的康复治疗外, 患者还需要配合一些日常调护, 以提升康复效果。下面让我们了解一下中风后促进康复需要做好哪些日常调护。

1 坚持规律的康复锻炼

康复锻炼是中风后恢复功能的关键。患者需要根据康复医师的指导, 根据自己的健康状况进行一些适宜的体育锻炼, 如散步、跳绳、八段锦、做简单的家庭体操等。每天坚持一定时间的锻炼, 可以帮助恢复受损的功能。

2 饮食健康均衡

饮食对中风康复也起着重要的作用。患者应该选择健康均衡的饮食, 包括多摄入蔬菜、水果、全谷物、低脂肪的蛋白质和健康脂肪。避免高盐、高糖和高脂肪的食物, 饮足水要维持体内充足的水, 使血液稀释。养成多饮水习惯, 睡前、晨起时, 饮1~2杯温开水, 同时控制体重, 有助于降低血压和血脂, 减少中风的风险。

3 定期服药和复诊

中风患者通常需要长期服药来控制血压、血脂和血糖等指标。患者应该按照医生的嘱咐, 定时服药, 并定期复诊, 以确保药物的疗效和调整治疗方案。同时, 患者也应该密切关注自己的身体状况, 如有异常及时就医。

4 积极参与社交活动

中风患者往往会因为身体功能受限而感到孤独和沮丧。积极参与社交活动可以帮助患者保持积极的心态, 增加社交支持。可以参加一些社区活动、兴趣小组或者与亲朋好友保持联系, 分享自己的感受和经历。

5 定期进行心理辅导

中风患者在康复过程中可能会面临一些心理压力和情绪问题。定期进行心理辅导可以帮助患者应对这些问题, 提供情绪支持和心理调适。可以寻求专业的心理咨询师或加入康复支持小组, 与其他患者互相交流和分享经验。

6 安全环境的营造

中风患者在康复期间可能存在行动不便或平衡困难的问题, 因此需要在家中或康复环境中营造安全的环境。例如, 清除地面上的障碍物, 安装扶手和防滑垫, 确保房间的照明充足等, 以减少跌倒和其他意外事件的风险。

7 合理安排休息和睡眠

中风患者在康复期间需要给予足够的休息和睡眠时间, 以帮助身体恢复和修复。合理安排休息和睡眠时间, 避免过

度疲劳, 有助于提高康复效果。

8 健康管理和预防措施

中风患者需要加强健康管理和预防措施, 以减少再次发生中风的风险。这包括定期测量血压、控制血糖和血脂水平, 戒烟和限制饮酒, 保持适当的体重和进行定期的健康检查等。

9 家庭支持和参与

中风患者的家人和亲友的支持和参与对康复非常重要。家人可以帮助患者建立康复计划, 提供鼓励和支持, 协助患者进行日常活动和康复锻炼, 共同创造积极的康复环境。

10 持续学习和自我管理

中风患者和家人可以通过参加康复教育课程、阅读相关资料和与康复专家交流, 不断学习和了解中风康复的知识和技巧。同时, 患者也可以学习自我管理的方法, 如记录康复进展、制定目标和规划自我监测等, 以更好地管理自己的康复过程。

11 保持大便通畅

大便秘结, 排便时用力过大, 腹内压力增高, 可使血压升高, 就有可能发生脑血管意外。不蹲便尽量坐便, 蹲便时, 下肢血管会发生严重屈曲, 若坐便, 股动脉虽弯曲, 但弯曲角度在90°左右, 血液可与平时一样保持畅通。同时全身的重量又为臀部所承受, 虽时间稍长, 下肢也不感吃力, 使人情绪安然, 不会引起血压升高平时要多吃水果, 多饮水, 软化粪便, 以免血压突然升高。也可以多吃一些富含纤维的食物, 如芹菜、韭菜等。

12 建立日常生活的规律性

中风患者可以通过建立日常生活的规律性来提升康复效果。包括固定的起床和就寝时间、规律的饮食和药物服用时间、有序的日常生活安排等。这样可以帮助患者建立稳定的生活节奏, 有助于康复进程的稳定和持续。

13 积极参与认知训练

中风患者可能会面临认知功能的损害, 如记忆力下降、注意力不集中等。积极参与认知训练可以帮助患者恢复和改善认知功能。可以通过解谜游戏、阅读、学习新技能等方式进行认知训练, 激活大脑功能。

总之, 中风后的康复治疗需要患者配合一系列日常调护, 适宜的调护可以帮助中风患者更好地进行康复治疗, 提高康复效果和生活质量。重要的是, 患者要与医生和康复团队保持良好的沟通, 根据个体情况制定适合自己的康复计划, 并与家人共同努力, 共同配合做好日常调护, 让中风康复更加成功和可持续。