

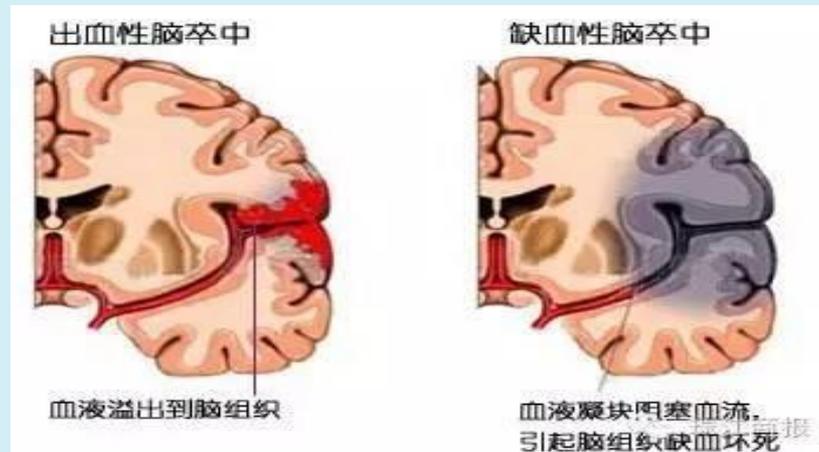
# 脑卒中后居家康复治疗及注意事项

无锡市人民医院  
针灸科 苏旻

# 1、脑卒中流行病学分析

脑卒中：又称中风，是一组突然起病，以局灶性神经功能缺失为共同特征的急性脑血管疾病。脑血管疾病是由各种血管性病因引起的脑部疾病的总称。

类编码	疾病名称
430	蛛网膜下腔出血
431	脑内出血
432	其他（未指明）颅内出血
434	脑动脉闭塞
434.0	脑血栓形成
434.1	脑栓塞
434.9	（未指明的）脑梗塞
435	暂时性脑缺血发作
436	急性难定的脑血管病
437	其他脑血管病
438	脑血管病后遗影响



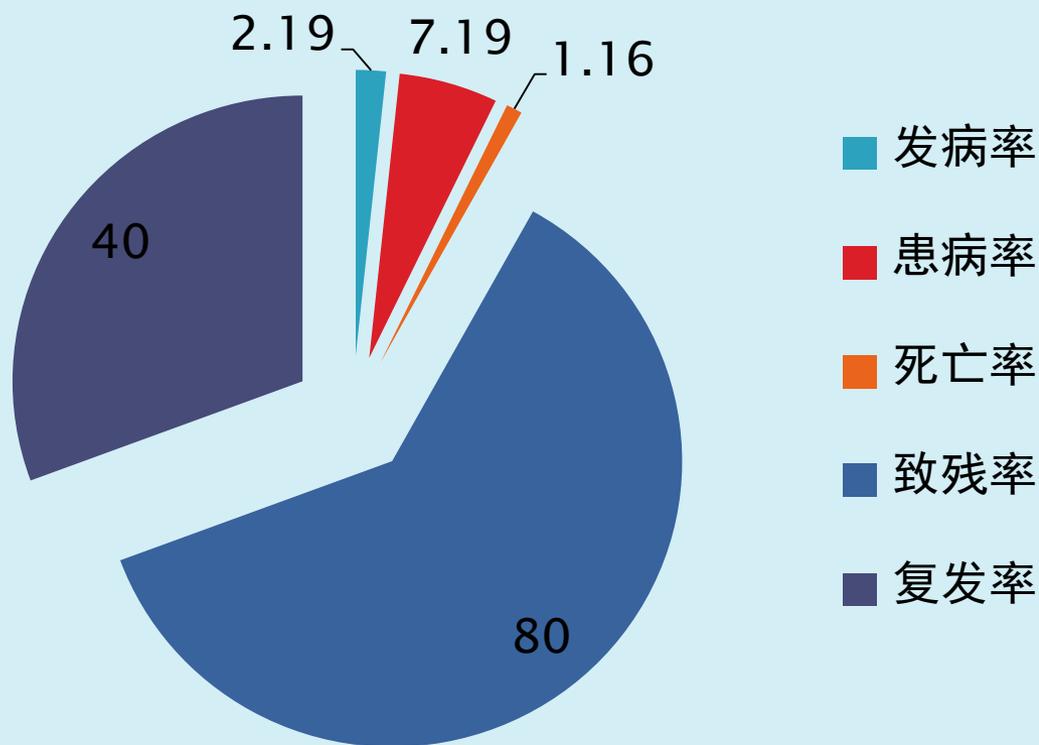
# (一) 存活时间

## 脑卒中发病后

- 第一天 约有10%~20%患者死亡；
- 三周内 约有1/4~1/3患者死亡；
- 三周后 死亡速率减慢；
- 5年存活率 约80%。

## (二) 脑卒中的发病率

我国发病率为2.19%，患病率7.19%，死亡率1.16%，致死率80%，复发率40%。



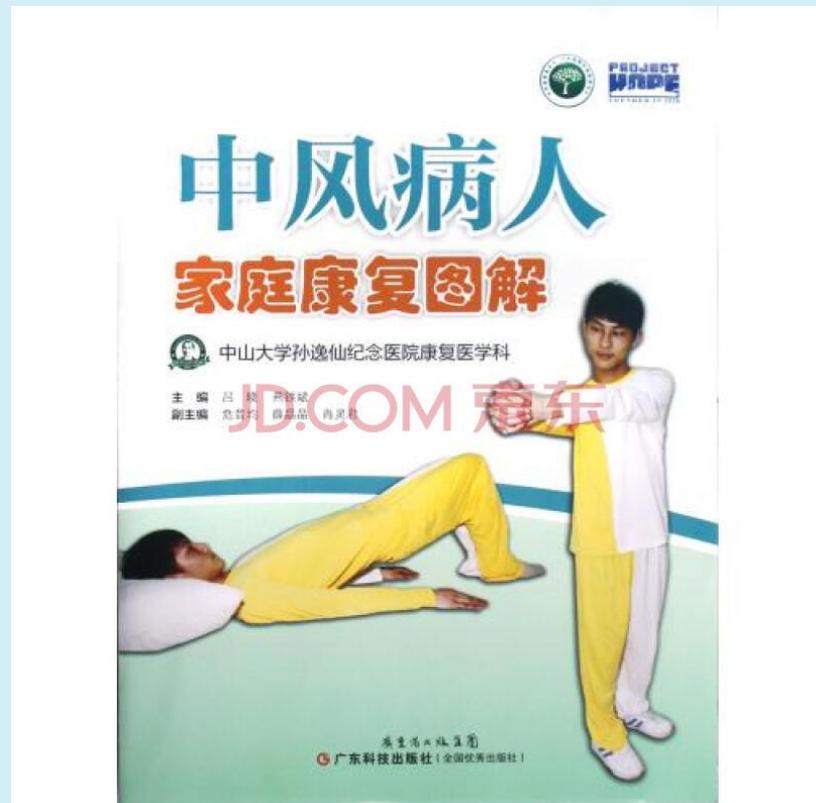
## （三）脑卒中的预后分析

- ▶ 据报道80%的脑血管病患者有不同程度肢体功能障碍，其中43.7%的患者生活不能自理；
- ▶ 有统计表明：经过有效康复治疗，90%中风偏瘫患者能重新步行生活自理，其中30%能恢复适当的工作；
- ▶ 80%卒中存活者都在家中由家属照料。



# 何为居家康复治疗？

家庭康复是社区康复的一种重要形式，家庭康复需要家属参与、家庭支持，社会支持能提高脑卒中偏瘫患者的生活质量。



} 80%卒中存活者都在家中由家属照料，而大多数家庭照顾者对脑卒中疾病的知识掌握不够，尤其是**康复训练方法、预防复发及并发症、心理干预**等方面的知识严重缺乏，导致脑卒中偏瘫患者的家庭康复护理只停留在一般生活照料上，心理、生理功能未得到很好的恢复，甚至出现偏差，严重影响了脑卒中偏瘫患者的康复效果。不仅影响其自身生活质量，也给家庭和社会带来沉重的负担。



# 家庭康复的现状：

- } 据统计，在美国2/3的卒中家庭必须面对重大生活方式的改变，其中只有20%求助于专业机构，80%的卒中家庭必须自己应对卒中所带来的的一系列问题。
- } 在国内调查显示，88.3%患者在社区服务中心就诊，其中70%患者家庭能完成最基本的医疗服务和护理服务，但缺乏实质性康复指导。
- } 出院后，患者自己做康复锻炼者49%，由其主要照顾者协助锻炼者占65%，接受过专业人员上门指导者占8%。
- } 73.5%患者出院回家后有进一步接受康复治疗的愿望，但只有42.2%实际进行了运动训练。

## 2、脑卒中后居家康复治疗

1. **运动功能**康复指导；
2. **生活**指导；
3. **皮肤**护理指导；
4. **呼吸道**护理指导；
5. **语言**功能锻炼指导；
6. **心理**支持；
7. **预防再复发**指导。

# 脑卒中后居家康复治疗之运动功能康复指导

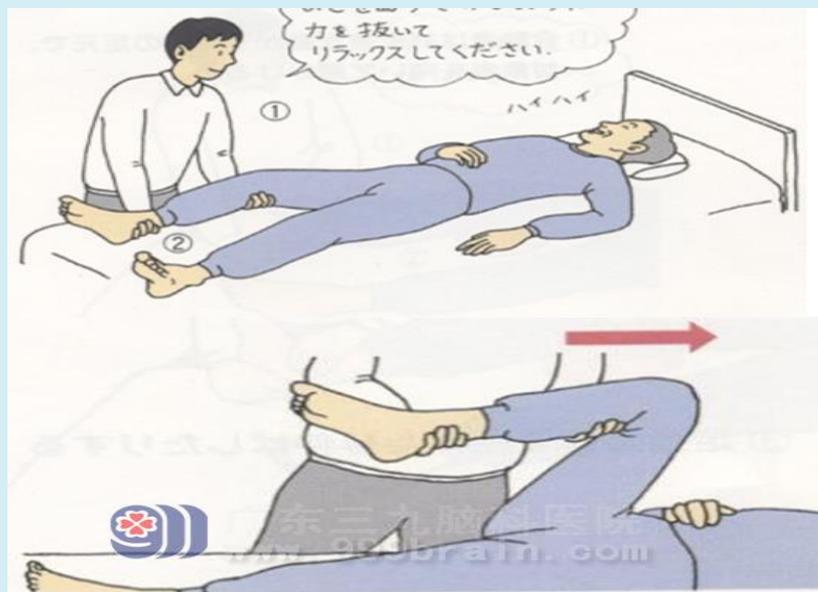
- 根据患者家庭有限的条件，如椅子、转椅、床栏、墙围、小推车、拐杖等进行辅助和保护；
- 肢体功能锻炼宜早进行，循序渐进、持之以恒，逐渐增加活动量。早期练习有关的动作有促进大脑可塑性的功能，防止继发性神经萎缩或形成不正常的神经突触；
- 研究发现95%的患者70%的功能在发病后12.5周内恢复，80%的患者ADL能力在发病6周内最大限度改善。



# 脑卒中后居家康复治疗之**运动功能康复指导**

科学的康复治疗在改善与恢复功能方面远比自然恢复要好得多。

- 通过适当的运动，可保持肌肉的生理长度和张力，保持关节的活动度。
- 运动时动作要缓慢、均匀，每次各方向活动3~5遍。



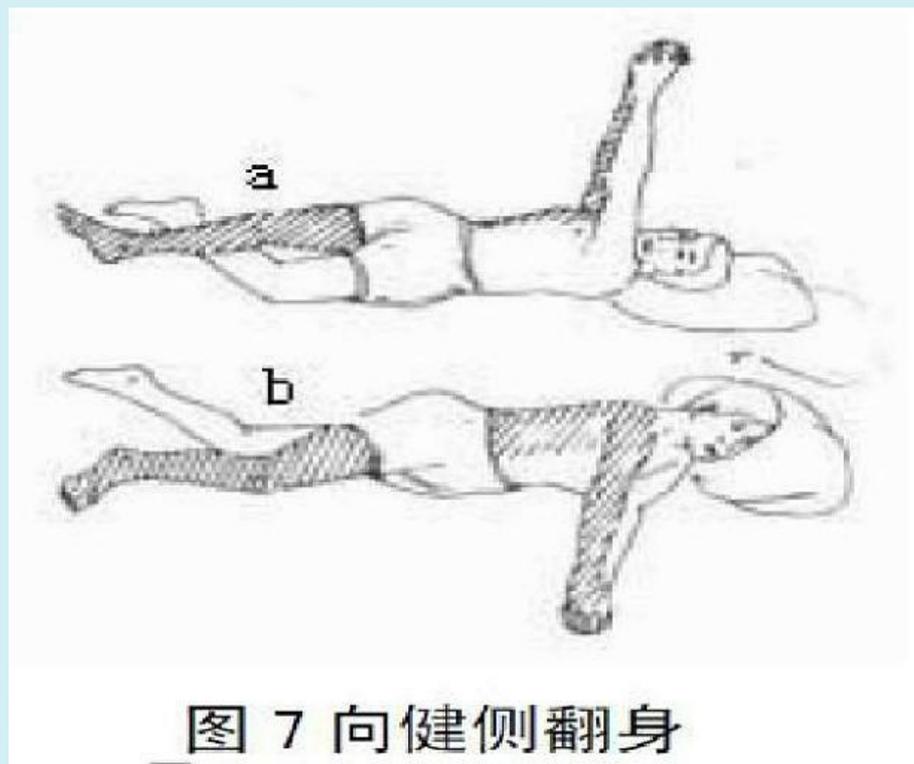
# 脑卒中后居家康复治疗之**运动功能**康复指导

**肢体的摆放**：仰卧位，患侧肩胛上肢下垫一长枕，手指伸展，长浴巾卷起垫在大腿外侧；健侧卧位，患侧上下肢取轻度屈曲位，放于长枕上；患侧卧位，患侧上肢外展，下肢轻度屈曲放于床上。



# 脑卒中后居家康复治疗之运动功能康复指导

## 翻身训练：



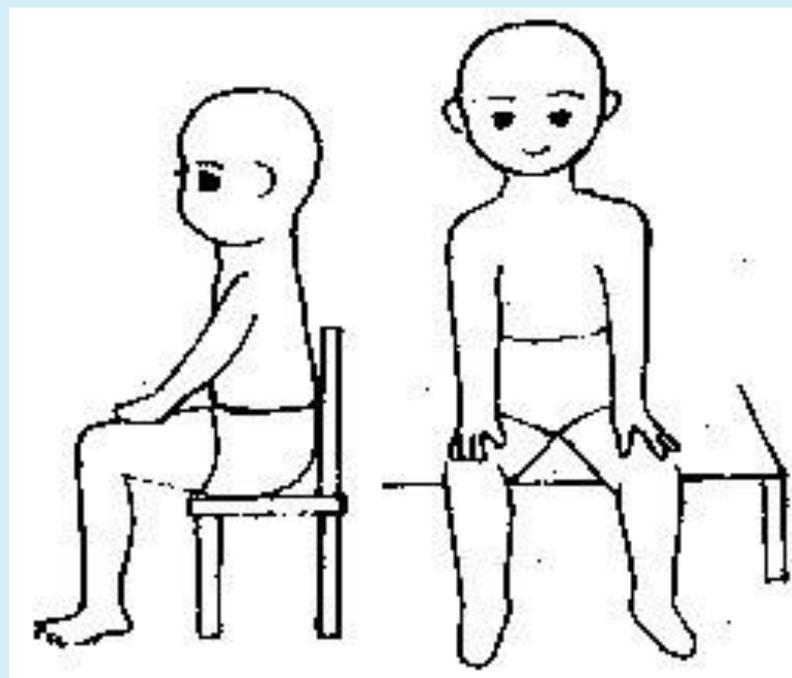
# 脑卒中后居家康复治疗之运动功能康复指导

- 坐起训练：翻身至侧卧位，家人扶住患者双肩，同时患者用健侧肘撑起身



# 脑卒中后居家康复治疗之运动功能康复指导

- 坐位平衡训练：刚开始时患者可取20~30度坐位，随着能力的增强逐渐增加角度。



# 脑卒中后居家康复治疗之**运动功能康复指导**

- 站起训练：双足着地、双手交叉、双上肢向前充分伸展，身体前倾，当双肩向前超过双膝时，伸展膝关节站起



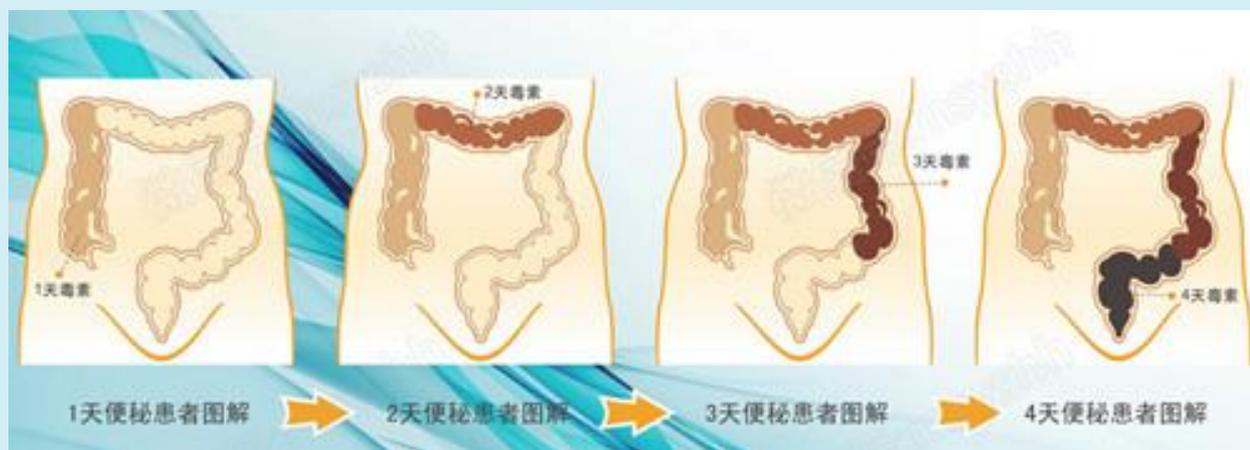
# 脑卒中后居家康复治疗之运动功能康复指导

行走训练：起初时可在家人扶持下行走，逐渐过渡到独立行走



# 脑卒中后居家康复治疗之生活指导

- 此类疾病患者由于长期卧床，忧思少动，可有便秘的发生。应供给富含维生素的蔬菜、蜂蜜、新鲜的水果等。如果发生便秘，可用肥皂削成微型润滑肛门栓或插入开塞露等，必要时口服石蜡油，也可用番泻叶泡茶饮进行缓泻。



# 脑卒中后居家康复治疗之生活指导

- 另外，脑出血的患者多数合并病应激性溃疡。饮食应注意清淡、无刺激、避免暴饮暴食及进食过硬的食物。注意休息，不要过于劳累



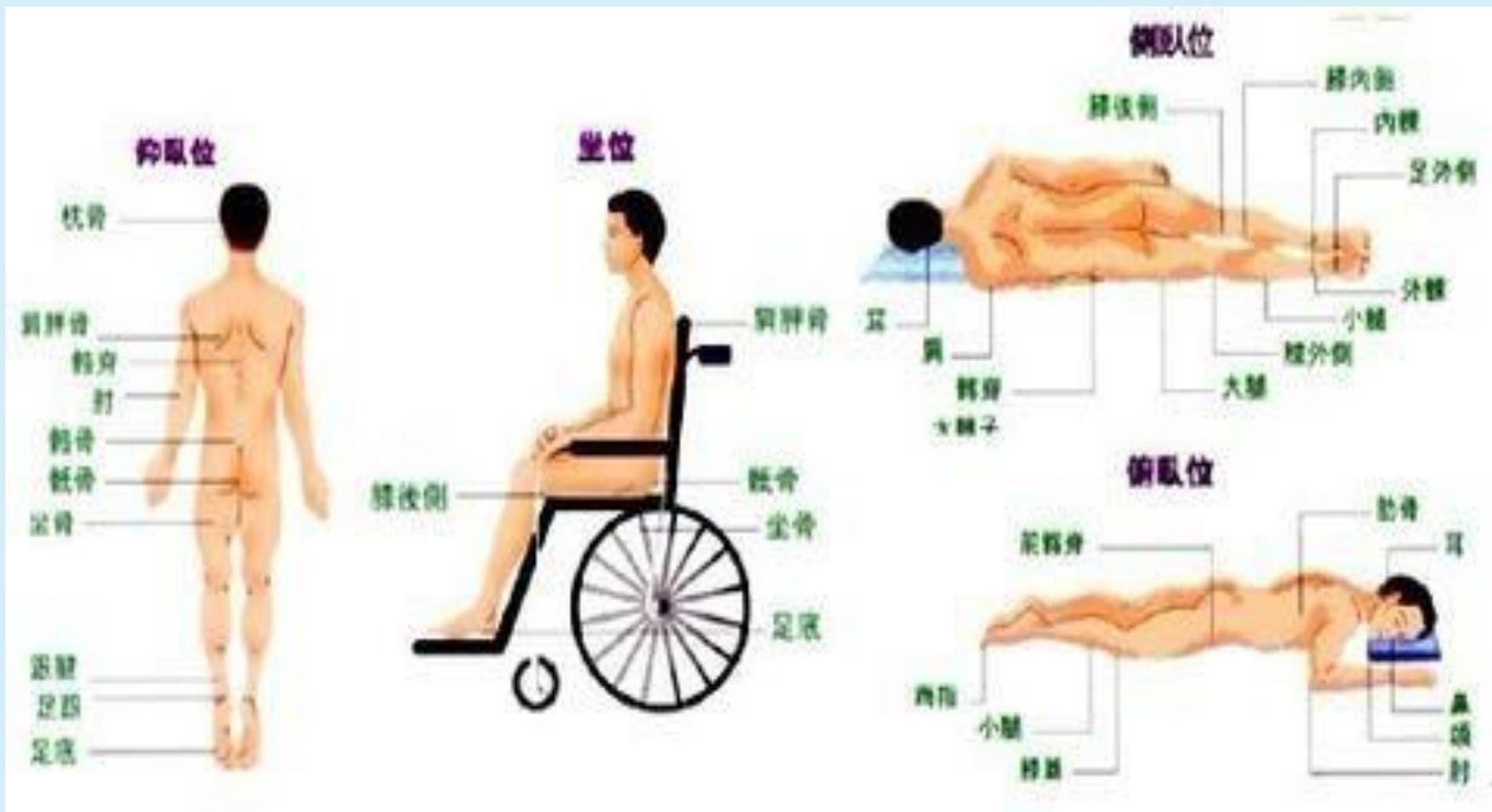
# 脑卒中后居家康复治疗之**皮肤护理**指导

- 偏瘫患者由于肢体运动受限，局部易受压，发生血液循环障碍而导致压疮；
- 根据患者病情尽量鼓励患者配合翻身，以增强其躯体功能，同时按摩骨突处及受压部位。

**翻身时禁忌推、拉、拖等，以防损伤皮肤，患者对温度、痛觉感觉不敏感，防止烫伤。**

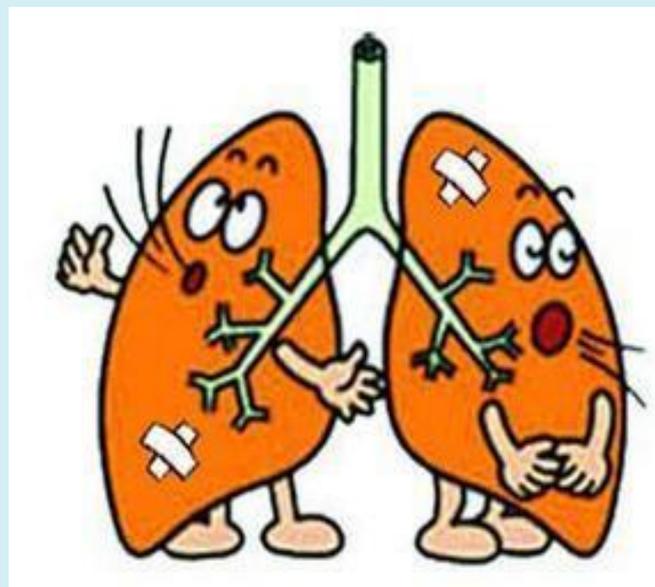


# 容易发生褥疮的位置：



# 脑卒中后居家康复治疗之**呼吸道护理**指导

- 患者房间应定时开窗通风，每日两次，以保持房间空气流通。
- 定时进行翻身拍背，以利于痰液排出。有条件的患者房间应定期空气消毒，以防细菌滋生。
- 饭后应刷牙或用盐水清洗口腔，防止口腔细菌生长而发生逆行性肺部感染。



# 脑卒中后居家康复治疗之语言功能锻炼指导

- 根据患者听、说、读、写等的障碍程度，采取相应的发言、看图、书写、手势等训练指导，由简到繁、循序渐进；
- 在进行口语训练时，应从简单发音开始逐渐过渡到字、词、句的发音；
- 理解训练：把5~10张图片放在桌上，逐一说出名称让患者指认；



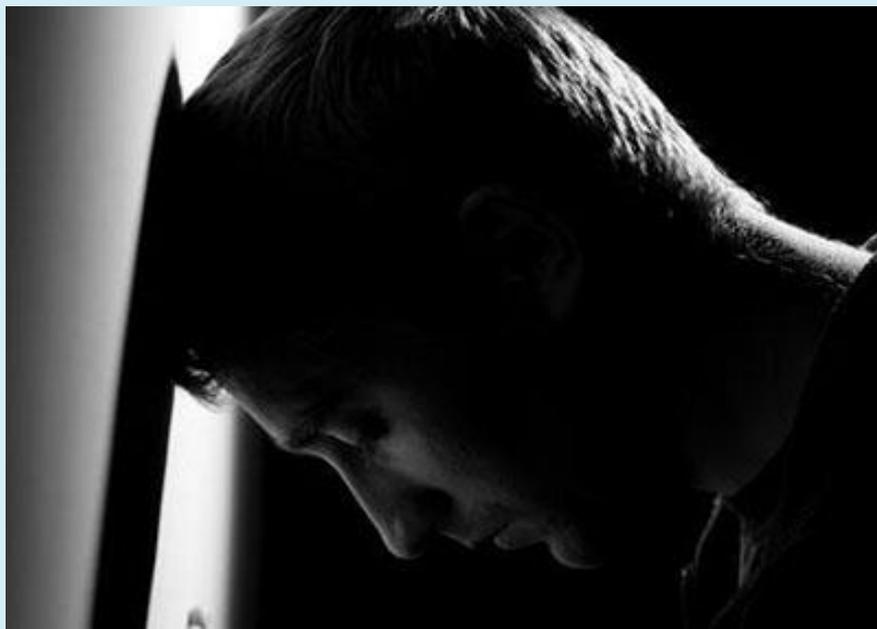
# 脑卒中后居家康复治疗之语言功能锻炼指导

- 命名训练：逐一出示图片，患者呼出名字，可给予词头音或口形提示；
- 言语表达训练：出示一张情景图，让病人以尽量多的语言说出图中的内容；
- 阅读训练：可从单词开始，然后逐渐过渡到短语、句子、文章来执行
- 指令训练：给出一个指令，让患者做出相应的活动。



# 脑卒中后居家康复治疗之心理指导

- } 脑卒中后抑郁发生率为23%~76%，平均约为50%，脑卒中后焦虑的发生率国外报道为26.9%~28%，国内甚至高达62%~79%；
- } 脑出血伴有心理障碍是神经生物因素与社会心理因素共同影响的结果。

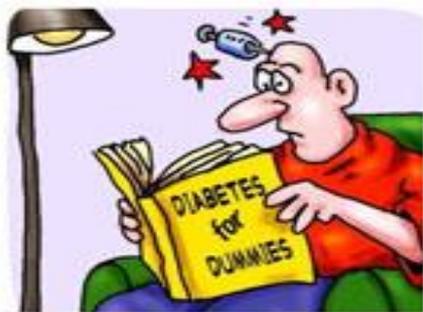


# 脑卒中后居家康复治疗之**预防再复发**指导

- 脑组织处在恢复期，出血逐渐吸收，**血管脆性大**，所以应使患者保持心态平衡，心情稳定，各种恶性刺激，均会产生不良后果；
- 保持大小便通畅，防止**用力排便**时引起颅内压增高而导致血管破裂再出血。



# 脑卒中后居家康复治疗之预防再复发指导



糖尿病



高血压

中风的高危因素患者



吸烟



高血脂症



心房颤动及其他  
心脏病

# 脑卒中后居家康复治疗之**预防再复发**指导

- 每日测量血压，保持血压在正常范围内，避免劳累过度以及跌倒外伤等。忌高胆固醇、高脂肪饮食，忌烟酒；
- 有文献报道，糖尿病、高血压、高血脂、心脏病、慢性支气管炎等疾病再发脑卒中的几率高**4~5倍**





# 家庭康复的常见认识

- } 1、康复就是要躺着休息，什么事情都不让病人做；
- } 2、康复锻炼就是活动手脚，或者多走路，很简单；
- } 3、说话不好，时间长了慢慢就会说了；
- } 4、吃饭喝水呛，慢点来就好了。



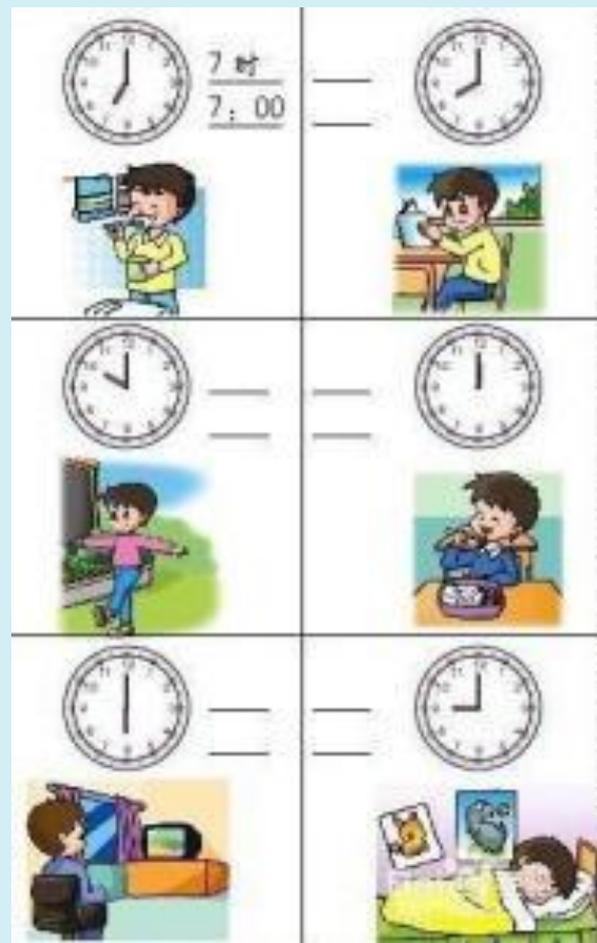
# 家庭康复的误区：

患者及家属对脑卒中康复的**认识存在许多误区：**

- } ①过度保护；
- } ②错过康复的最佳时机；
- } ③忽视肢体功能位置摆放；
- } ④作业疗法中忽视患肢的训练；
- } ⑤不科学的训练方法；
- } ⑥忽视感觉功能康复；
- } ⑦忽视心理康复；
- } ⑧只重视药物治疗；
- } ⑨关于药物治疗的误区。

# 居家康复的**注意事项**

- 一、正确学好每一个动作
- 二：锻炼强度和负荷要适宜
- 三：合理安排康复锻炼项目
- 四：切勿锻炼过度
- 五：做好防护和准备活动
- 六：按时规律锻炼
- 七：全面锻炼发展
- 八：做好康复锻炼记录
- 九：康复与治疗并进



谢谢聆听