

脑梗恢复期的神经康复

李炆 （南部县中医医院，四川南充 637300）



脑梗一般分为超急性期、恢复期和后遗症期。通常情况下，患者发病两周后，急性期就基本结束了，进入到恢复期，也就是神经功能逐渐恢复的阶段。为了让患者尽快恢复正常生活，促进身心健康，应充分重视恢复期的神经康复。

脑梗死是什么

脑梗死是脑卒中的一种，一般是因为血管被堵塞，导致血液流通不顺，脑部陷入缺氧、缺血的状态。如果没能采取积极的治疗措施，会损伤脑组织，并带来一些功能障碍。大多数脑梗死患者会留下不同程度的后遗症，如头晕头痛、口眼歪斜、肢体麻木等，严重的还可能会出现偏瘫等。要想确保脑梗死后遗症得到改善，患者就要把握住康复期，尽早进行康复训练。通常情况下，脑梗死的康复期是3~6个月。其中，前三个月是脑梗死康复的重要阶段，患者要认真、积极对待，为以后的生活质量提供保障。

脑梗康复如何恢复神经系统

继续服用药物

脑梗死属于一种高复发，且不可逆性的慢性脑血管意外。患者出院后，需要严格按照医嘱规律服用药物，尤其是以抗栓、抗血小板、抗动脉硬化为

主的基础药物，包括阿司匹林、瑞舒伐他汀、氯比格雷等。患者在服用很多药物时，自我感觉好像对恢复没有太大帮助。其实，服药的主要作用是实现对高血压、高血脂与糖尿病等动脉硬化基础病变的有效控制，预防二次梗死。因此，千万不要以为自身已经进入到恢复阶段就可以不服药了。

尽早开始康复治疗

脑梗死形成后极易引发偏瘫、失语等后遗症。对于不同程度的后遗症，药物治疗产生的作用有限，但在接受积极、正规的康复治疗后，大多数患者可以恢复正常生活，甚至回到工作岗位。若条件允许，患者应尽快到正规的康复医院接受系统康复训练。若因为一些因素的影响无法到正规医院接受康复治疗，可以通过相关康复训练的视频、书籍，在家一边观看一边自主进行康复训练。一般情况下，病后的3~6个月是康复“黄金时期”。而半年后，因为已经出现不同程度的肌肉、关节萎缩，康复遇到的困难会更大。

加强日常生活训练

患病之后，患者除了要尽早接受正规的患肢训练外，对健肢潜能的开发也不能忽视。比如右侧偏瘫的患者，要加强左手做事的训练。平时尽可能穿一些宽松柔软的衣服，可以结合自身特殊需求缝制更适合自己的样式。比如，可以在患肢的袖子上装一个拉锁，这样到医院复查的时候，测量血液更加

方便。穿衣服时,要先穿瘫痪那一侧,之后再穿健侧;若脱衣服时,则是先脱健侧,再脱患侧。

另外,“病来如山倒,病去如抽丝”这句话用在脑血管患者身上非常贴切。面对既成事实,患者一定要将情绪调整好,积极主动地接受康复训练,尽快恢复到正常的生活状态。若患者存在比较严重的情绪障碍,可以求助心理医生,借助抗抑郁等药物来有效缓解抑郁、焦虑情绪。

后遗症的功能恢复

(1) 语言不利。存在语言障碍的患者,一般情绪都会有些焦躁,且内心非常痛苦。对此,不论是医护人员还是家属都要多关心理解患者,以确保其以更积极的心态去接受后续康复治疗,以免紧张心理对康复带来的不利影响。面对患者的听不懂话或是不能言语等失语表现,家属应耐心、细心和患者沟通,帮助其学习。可以先从简单的单词、数字来开始训练,通过坚持重复锻炼、平时多提问等方式,帮助患者尽快恢复高级认知功能。

(2) 肢体肌肉锻炼。若患者出现抬不了手、腿不能移动等肢体瘫痪的情况,要及时接受肌肉锻炼。特别是患侧肢体的肌肉锻炼,尽快实现主动肌、拮抗肌的肌张力、肌力恢复。

(3) 吞咽肌肌力训练。若患者存在吞咽困难、饮水呛咳的情况,一定要安排专业的神经康复医生引导患者开展吞咽功能训练,通过吞咽肌理疗尽快恢复患者的肌力。

(4) 呼吸肌锻炼。若患者出现呼吸费力的情况,神经康复医生可以结合具体情况指导其开展呼吸肌锻炼。

其他辅助治疗

脑梗死恢复期一般安排中医辅助治疗,如推拿按摩穴位、服用中成药、针灸治疗等。但要注意这只是一种辅助治疗手段,不要过分夸大其作用。患者要正确认识到,只有自己积极认真完成每一阶段

的康复训练,才能够尽可能快恢复到正常状态。不论是针灸还是服用中药,只能起到辅助治疗,决不可出现本末倒置的情况。尤其是针灸治疗,不能对其功效太过迷信,且有适应证。若患者的偏瘫症状比较严重,且无法实现主动康复,就可以在恢复期定期接受针灸治疗。这样既可以使得肌肉的张力得到有效维持,也能够为肌力恢复带来一定的促进作用。但需要注意,最终的目的都是帮助患者尽快向自主活动康复的状态过渡,以尽可能缩短恢复期。此外,对于患者肌张力较高,如肌肉非常硬时,通过借助针灸辅助治疗,也能够使得肌肉紧张状态得到有效缓解。

康复注意事项

对于脑梗死患者来讲,其进入恢复期之后,神经功能缺损症状能否得到有效且尽快地恢复,很大程度上取决于康复锻炼是否积极。而康复锻炼并非是无目的地活动,而是要结合脑梗死患者出现不同类型、不同程度的后遗症,在专业康复师的指导下,针对制定出针对性较强的康复训练方案。而患者一定要严格执行这一方案,坚持科学有效的锻炼,这样才能促进神经系统的康复,帮助患者尽快消除后遗症。若患者不接受专业建议指导,盲目进行锻炼,极易出现的后果就是康复期结束后,进入后遗症期。简单来讲,就是走路的姿势和常人比起来会有一些不同,如偏瘫步态等。

