



# 中风后康复，要抓住黄金期

◎崇州市人民医院 李雪萍

中风，又称脑卒中，作为一种严重威胁生命健康的疾病，不仅具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点，还给学生及其家庭带来了沉重的负担。许多中风患者在经过急性期的抢救治疗后，仍会留下不同程度的功能障碍，如肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难等，严重影响他们的生活质量。但通过科学系统的康复治疗，大部分患者都能重新获得自理能力，回归家庭和社会。

## 康复时机：抓住黄金期，开启康复之门

中风后康复的时机至关重要，早期康复介入能显著提高患者的康复效果。一般来说，只要患者生命体征平稳，神经系统症状不再恶化，48 小时后就可以开始进行康复训练。在中风后的前 3 个月，是康复的黄金时期，这一阶段患者的神经功能恢复最快，积极的康复治疗可以最大程度地促进受损神经功能的恢复，减少并发症的发生。随着时间的推移，康复效果会逐渐减弱，但即使在中风后 1 年甚至更长时间，只要坚持康复训练，仍能获得一定程度的功能改善。

## 康复方法：多管齐下，重塑健康生活

肢体瘫痪是中风患者最常见的后遗症之一，肢体功能康复的目标是帮助患者恢复肌肉力量、关节活动度和平衡能力，提高行走和日常生活自理能力。康复训练包括被动运动和主动运动。在中风早期，患者肢体无力，无法自主运动，这时需要家属或康复治疗师帮助患者进行被动运动，如关节的屈伸、旋转等，以防止肌肉萎缩和关节僵硬。当患者肢体出现一定的自主运动后，应逐渐过渡到主动运动，如在床上进行翻身、坐起、站立等训

练，然后再进行行走训练。在训练过程中，要遵循循序渐进的原则，避免过度训练导致关节损伤。

语言障碍也是中风患者常见的后遗症，严重影响患者与他人的沟通交流。语言功能康复训练应根据患者的具体情况制定个性化的方案。对于失语症患者，康复治疗师会从简单的发音训练开始，逐步引导患者说出单词、句子。同时，还可以通过阅读、书写、看图说话等方式，提高患者的语言理解和表达能力。对于构音障碍患者，主要进行口唇、舌、咽喉等部位的肌肉训练，改善发音的清晰度。

吞咽困难会导致患者进食困难，容易出现呛咳、误吸等情况，增加肺部感染的风险。吞咽功能康复训练包括基础训练和摄食训练。基础训练主要是通过口腔按摩、吞咽动作训练等方式，增强吞咽肌肉的力量和协调性。摄食训练则是根据患者的吞咽能力，选择合适的食物质地和进食姿势，从少量、糊状食物开始，逐渐过渡到正常饮食。在进食过程中，要密切观察患者的吞咽情况，防止呛咳发生。

## 家庭康复：营造支持环境，共促康复进程

家庭在中风患者的康复过程中起着至关重要的作用。家属要给予

患者充分的关心和支持，帮助患者树立康复的信心。同时，家属还需要协助患者进行康复训练，监督患者按时服药，定期复查。在日常生活中，要为患者创造一个安全、舒适的康复环境，如去除家中的障碍物，安装扶手等。此外，家属还可以鼓励患者参与一些力所能及的家务劳动，如扫地、洗碗等，提高患者的生活自理能力。

## 注意事项：科学康复，避免风险

在中风后康复过程中，有一些事项需要特别注意。首先，康复训练要在专业康复治疗师的指导下进行，避免自行训练导致错误的运动模式，影响康复效果。其次，要注意预防并发症的发生，如肺部感染、深静脉血栓、压疮等。患者要定期翻身、拍背，保持皮肤清洁干燥，适当进行肢体按摩，促进血液循环。最后，康复是一个长期的过程，患者和家属要有足够的耐心和毅力，坚持训练，不能半途而废。

中风后康复是一个系统工程，需要患者、家属和医务人员的共同努力。通过早期、科学、系统的康复治疗，中风患者能够最大程度地恢复功能，重新回归生活正轨，拥抱美好的未来。希望大家能够重视中风后康复，为患者的健康贡献自己的力量。😊