



如何居家护理脑卒中患者

◎宜宾市高县中医医院 罗燕

居家生活是脑卒中患者康复的战场，每一个生活细节都可能影响患者的功能恢复，仿佛在演绎一场“精密作战”。家庭成员日常管理构建的支持系统，能够在生活中及时捕捉风险，让患者的功能训练得以顺利进行。合理安排居家护理像是在为身体搭建一条安全而高效的康复通道，让居家环境可以成为患者功能恢复的助推器，让护理变得贴近生活。

脑卒中患者的血管在居家生活中往往会发出“SOS”信号。偏瘫、肢体僵硬都是神经系统功能受损的直观体现，提示家庭成员需要关注患者身体的变化。言语迟缓或发音含糊可能导致进食时吞咽配合不足，增加呛咳或误吸风险，需要家人调整食物质地并提醒患者缓慢咀嚼。血压波动、平衡能力下降也是潜在信号，表示血管与神经系统的微妙失衡，提示患者需使用扶手辅助。这些信号如同身体的“警示灯”，提醒家庭成员在日常活动中保持警觉，判断患者状态变化，有意识地安排活动节奏，使居家环境成为神经功能稳定的“守护舞台”。

日常生活护理，让身体舒展筋骨

1.血管减负餐。合理饮食对脑卒中患者的居家生活至关重要，血管减负餐不只是口腹之欲，更是血管健康的保护计划。低盐、低脂的膳食可减少血管内压力，避免血管“超负荷运作”，同时增加富含膳食纤维、优质蛋白及抗氧化物的食物，有利于维持患者血脂平衡。适量摄入新鲜蔬果、全谷物能够降低血栓风险，饮食规律、少量多餐也可以优化胃肠动力，促进营养吸收，减少身体负担。家庭成员观察患者饮食反应，可及时调整膳食结

构，让每一餐都成为维护血管功能的“助推器”，使居家生活在日常生活中具有营养保障。

2.体位轻松操。体位调整是维护关节灵活性、防止并发症的重要环节，患者长期卧床容易造成肌肉僵硬、血液循环不畅，适时改变体位、保持关节自然伸展，可促进血液循环，降低因长期卧床发生压疮的风险，同时维持脊柱的生理曲线，为身体架起“舒展支架”。头部适度抬高、肢体的轻度活动，可以优化呼吸循环，刺激神经感知功能，帮助患者保持身体的整体协调性。家庭成员观察肢体反应，可以更直观地了解患者身体状态，让居家生活环境成为身体机能稳定的“训练场”，在日常生活中支撑康复目标。

3.二便畅通计划。排泄功能是脑卒中患者居家生活中最直观的“内部信号”，能够反映肠道与泌尿系统的运行状态。便秘和排尿困难均会使患者感到身体痛苦，降低参与康复训练的积极性和耐力。便秘、排尿不规律会增加患者腹压，特别是便秘时用力排便会使腹压急剧升高，导致血压瞬间上升，增加脑血管风险，长期便秘可能引起粪便嵌塞、肠梗阻等肛肠疾病。排尿困难若长期存在，可能影响肾脏功能，进一步影响身体代谢和营

养吸收，尿液在膀胱内潴留易滋生细菌，引发泌尿系统感染，同时可能引发泌尿系统感染，让“管道”出现堵塞。保持适度水分摄入、膳食纤维均衡及规律生活，可以帮助患者肠道蠕动顺畅，维持泌尿系统稳定，为身体“排泄管道系统”加装自动疏通装置。日常观察排泄规律，记录异常变化，能够提示潜在健康风险，为家庭成员提供重要信息以判断患者的身体机能状态。

康复训练指导，肢体大脑双重健身

四肢功能变化是脑卒中患者居家生活中直观的表现之一，其恢复过程是神经系统与肌肉系统的协同重建。长期活动不足容易造成肌力下降、关节活动度受限，让肢体逐渐失去灵活性。循序进行四肢恢复运动，有利于促进患者局部血液循环，改善肌肉代谢状态，同时依靠重复性刺激强化神经通路连接，恢复运动控制能力。上肢抓握、下肢屈伸等基础动作看似简单，却在不断向大脑发送“运动指令回馈”，帮助患者重新建立对肢体的掌控感。家庭成员观察患者的动作协调性与耐受程度的变化，可以更直观地感知其功能恢复进程，调整康复训练强度，使日常活动成为支持身体功能重建的重要载体。☺