

康复的目的是为了使生活恢复到“原先的状态”

与日常生活密切相关的康复训练

根据目的，在急性期和慢性期使用不同的药物

图说常见病



中风康复法

〔日〕日本医科大学 竹内孝仁 编

吴素莲 译

插图 千田和幸 渡部淳士



上海人民出版社

卧床不起是可以避免的

Blyc

实用保健译丛

发病症状因人而异，切勿忽视这类症状

日常生活的一切都与康复息息相关——家务·用餐

图说 糖尿病

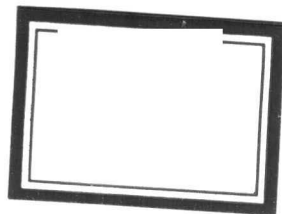


中国糖尿病
防治指南



中国糖尿病
防治指南

实用保健译丛



图说常见病自疗

中风康复法

[日] 日本医科大学 竹内孝仁 编

吴素莲 译

插图

千田和幸

渡部淳士

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中风康复法 / (日) 竹内孝仁编; 吴素莲译.

—上海: 上海人民出版社, 2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04323-X

I. 中... II. ①竹...②吴... III. 中风-康复医学-普及读物 IV. R743.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071337 号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

中风康复法

[日] 竹内孝仁 编

吴素莲 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04323-X/R·21

定价 15.00 元

前言

你可知道“健康长寿”这句话的含义吗？大多数人的共同愿望无疑是希望自己到了高龄也能健康地活着而不至于卧床不起，并且祈望死神来临之时能免受任何折磨而安详地长眠。

然而，当你或你身边的亲人意外地患了脑中风并留下后遗症时，一定会受到残忍的打击吧。

近年来，脑中风后遗症患者逐年增多。这是因为，随着医疗技术的不断提高，在拯救了一批批濒临死亡的脑意外的人群的同时，也留下了一大批后遗症患者。

至此，关键的是要进行康复治疗。通过康复可以将剩余的机能最大限度地得到发挥，并且尽可能恢复到发病前的生活状态。也许脑中风患者会认为“自己已经不再是从前的自己了”。确实，患了脑中风后会出现半身麻痹的症状，有时还会产生言语障碍等等。可是，应该说你本身的人格并没有发生任何变化。从社会性来看，你的生活能回复到原先的状态。这就是康复的真正目的。

为此，康复不仅仅是在医院内的治疗，出院后同样需要继续坚持。这并不是说强求各位在任何情况下都必须进行“作业疗法”或“运动疗法”，只是提倡大家应“积极地到户外去活动”而已。

预防脑中风自然重要。即便如此，如果还是发生了脑中风，那只能希望你自我勉励，不要闭关自守，应该多关注外面的世界。

衷心希望本书能对人们正确理解脑中风及其康复的意义、方法有所帮助，同时期盼着它能给患者及其家属带来一些帮助。

1

日本医科大学

竹内孝仁

目 录

● 前言	1
● 脑中风常识测试题 你了解脑中风及其康复治疗吗?	6
1 不易觉察的中风的发病症状	9
● 向复原的方向迈进 中风摔倒! 今后怎么办?	10
● 症状 发病症状因人而异, 切勿忽视这类症状	12
● 诊断 患者突然晕倒时, 医生在抢救的同时, 务必正确诊断	14
● 何谓中风 中风是由脑血管障碍引起的	16
● 大脑的构造 熟悉大脑的构造与功能	20
● 外科治疗 是脑梗塞还是脑出血, 根据不同症状采取不同的 手术方法	22
● 内科治疗 根据目的, 在急性期和慢性期使用不同的药物	24



2 努力恢复到原先的正常生活状态 27

- **康复的目的** 康复的目的是为了使生活恢复到“原先的状态” 28
 - 患者在社会上的地位不会因病而改变 30
 - 奉劝后遗症患者不要去数“失去的东西” 32
- **医疗小组** 以患者为中心组成医疗小组实施康复治疗 34
- **静养的弊害** 为取得最大效果，康复应在发病初期开始 36
 - 过于静养会导致体弱和瘫痪 38
- **周围的人** 家人和朋友要善于理解患者，竭力扶助患者进行康复 ... 40
- **后遗症** 后遗症的一些常见症状 42



3 肌肉不运动会衰退 45

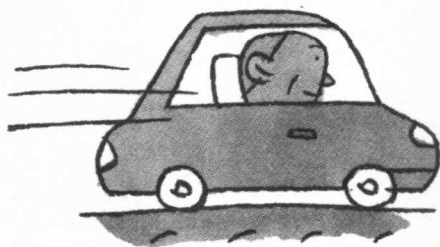
- 治疗程序表 有针对性的治疗程序表 46
- 静养的方式 让患者采取防止并发症的姿势静卧 48
- 运动疗法 坚持活动身体和关节 50
 - 尽可能自己完成动作 52
 - 保持平衡的步行训练 54
- 作业疗法 与日常生活密切相关的训练 56
- 言语疗法 切勿焦躁，要有恒心 59
- 来自康复现场的不同感受和体会 60
- 出院 家属要做好迎接患者回家的准备工作 62

4 出院后康复训练才刚起步“持久战”理论 ... 63

- “持久战”的理论性 回家后坚持康复训练十分重要，应做好长期“作战”的思想准备 64
- “持久战”的实践性 自己的事情自己处理——梳妆、更衣 66
 - 保持清洁能使自身心情开朗——沐浴 68
 - 日常生活的一切都与康复息息相关——家务·用餐 70
- 居住环境 为使患者安心生活，应该安排他住在地面平整且有扶手的居室内 74
- 护理 护理原则：“既不伸手帮助，也不离开他身边” 76
 - 护理人员如何消除精神压力？ 78

5 保持身心健康，把握自己的人生 79

- **精神世界** 人生八十载，如何度过后半生? 80
- **防止卧床不起** “卧床不起”是自身引起的，实际上可以避免 82
- **回归社会** 放眼世界，积极地走出去 84
- **家人** 不要光说现在恢复得如何如何 86
- **正常的生活** 无论何事都要与普通人一样对待，出国旅游也
并非梦想! 88
- **预防复发** 为使脑中风不再复发，必须做好自我保健 90
每日的饮食中要注意控制盐分和胆固醇 94
- **护理保险** 要享受护理保险，首先应去有关部门提出申请 96
详细了解服务内容后，有效地利用护理保险 98



中风常识测试

你了解脑中风及其康复治疗吗？

下列试题的解答来测试一下自己的能力吧。请在括号内填入○或×。
无论是脑中风患者还是护理人员对这方面的常识是否有认识上的不足之处，通过对



- 1 脑中风发病时，常见症状为突然神志昏迷跌倒在地。()



- 4 最容易引发蛛网膜下腔出血的人群是60~70岁的男性。()



- 2 有些患者在中风发病住院之日起进入康复治疗。()



- 5 有时看上去像是痴呆，其实是脑中风。()



- 3 积极地进行康复能恢复脑细胞功能。()



- 6 脑溢血和脑中风是完全相同的疾病。()



- 7 某日早上,突然觉得视线模糊,但二三小时后又恢复了正常,自以为没问题。()



- 10 父亲和祖母都患有蛛网膜下腔出血,我也有这种可能性吧。()



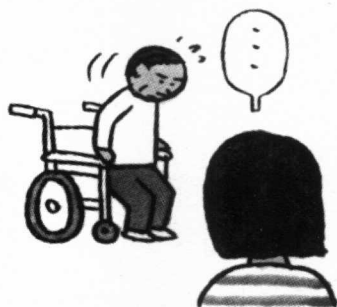
- 8 脑检查发现异常需要进行手术。()



- 11 腿部虽有点儿疼痛,还是应该忍痛坚持步行锻炼。()



- 9 浸泡温泉能使麻木的手重新恢复功能。()



- 12 老人正扶着轮椅艰难地移步,媳妇却在一边袖手旁观。这个媳妇真是太无情了。

正确答案与解说

① ×

关于中风的发病症状,尚有许多不明之处。有时可能会感到半边手脚无力或难以动弹。见 12 页

② ○

康复治疗越早越有效。等脑中风的病状稳定之后再施行康复治疗,这种想法是要不得的。康复治疗的原则是,在观察病人身体状态的同时,尽早实施治疗。见 36 页

③ ×

脑细胞本身不会恢复。但是,康复治疗可以使身体的机能得到恢复,并能将剩余的机能最大限度地发挥出来。见 36 页

④ ×

中风发病常见于 65 岁以上的人群;蛛网膜下腔出血多见于 40~60 岁的人群。在发病率上男女并没有明显的区别。见 19 页

⑤ ○

脑血管阻塞引起的脑梗塞常出现口齿不清、记忆模糊等症状,容易使人误解为痴呆症。见 12 页

⑥ △ *

中风大致可分为脑血管阻塞引起的脑梗塞和脑血管破裂造成的脑出血及蛛网膜下腔出血这两类。脑溢血属脑出血一类。见 18 页

⑦ ×

当脑血管出现短暂性阻塞现象时,若轻视它而不及及时医治,很有可能引发真正的疾病。所以一旦出现异常,应及时找医生诊治。见 17 页

⑧ ×

出现血压升高,肢体麻木等异常症状时,一般采取药物治疗法。只是脑检查发现异常时,无需手术。见 22 页

⑨ ×

身体功能完全恢复到原先的状态较为少见。光靠暖和身子也起不了多大作用,平时多活动身体才能见效。见 56 页

⑩ ○

一般认为蛛网膜下腔出血者大多患有先天性动脉瘤。家族中有此类病症者,最好找专科医生咨询。见 19 页

⑪ ×

根据疼痛的原因来判断,如果疼痛难忍,应及时找医生问明原因。勉强行走的话,一旦摔倒,反而会造成不良后果。见 54 页

⑫ ×

面面俱到的护理并非正确,促使患者本身自立才是最好的护理方法。家人站在一旁观察不正是为了确保患者的安全吗?见 76 页

自我测定

能正确解答 9~12 题者, 具有较为丰富的认知,可称为合格的护理人员及患者。

能正确解答 5~8 题者, 认知不完整,需不断学习、改进。

能正确解答 0~4 题者, 认知存在诸多问题,应认真阅读本书,加深理解。

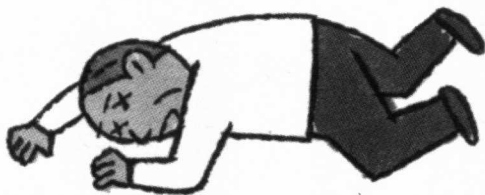
* 此题答案原书符号如此,意为正否均可。——译者

1

不易觉察的中风的发病症状

中风发病时，患者往往会突然倒地或者出现剧烈头疼，但有时表现的症状瞬间让人难以觉察到是脑中风。

症状、原因、治疗法——
掌握科学的知识来处理这些问题。



中风摔倒！ 今后怎么办？

以及今后的生活产生不安。不要焦躁，鼓起勇气慢慢地往前走。
突然有一天由于中风跌倒，你也许会对自己的病症和治愈的可能性

发病



突然失去知觉倒地

- 脑血管破裂或堵塞会使大脑受损。根据大脑的受损程度表现的症状也不尽相同。
- 中风多发于65岁以上的老年人群。但是其他年龄段的人也有可能发病。



半身不遂者掌握了一定的方法能自己转动身体



做曲伸运动，以免关节僵硬

救命要紧。检查血压、呼吸和脉搏，然后采取必要的措施。在确认患者眼下的病状是否属脑中风并有无其他疾病之后，进行抢救治疗。

治疗

根据中风的类别采取相应的治疗法

抢救治疗

稳定，维持正常的脉搏
确保呼吸道畅通，保持血压

外科治疗

必要时采取手术

内科治疗

等方面的治疗
溶解血栓，使血液循环通畅

**自然恢复
康复**

患者病情稳定后仍躺着不动的话，就会前功尽弃。应该先做些关节运动，然后逐渐进入坐立、行走运动。还可根据日常生活的训练及障碍程度开展语言训练。



步行训练时要保持身体平衡

其次是康复治疗 首先是保住性命、

中风发病后，首先第一步是进行“治疗”。竭尽全力使患者脱离生命危险。接着应尽早开始“康复”。最近有研究表明早期康复十分重要。有些医院在患者发病的当天就开始对其实施康复治疗。

出院后的康复对今后的生活方式起着决定性的作用。患者不但要将住院期间恢复的功能维持下去，还应积极地走出户外。只有保持良好的精力和体力才能恢复到原先的生活状态。

自然恢复
一般在发
病初期较
明显



任何人都具有自然恢复的能力。发病初期功能恢复进展较快。以后便逐渐减缓。

住院期间

观察患者的全身状况，尽早开始康复治疗。有些人自以为得了重病而丝毫不运动，这样会导致关节僵硬、肌肉衰退，以致无法站立。虽说康复是一个关键的时期，但药物治疗也需继续维持。

出院之后

为了维持现已恢复的功能，还需继续康复治疗。出院回家后才是康复的起步。一个人在家行动不便，可以去康复中心进行训练。为使脑中风不再复发，必须重新看待生活。

回归社会

康复的目标就是要让患者过上正常的生活。至于患者在社会上究竟能回归到何种程度，那就要根据患者的年龄、性别、性格及后遗症的程度而论。



能拄着拐杖
上班去了

症状

视这类症状 发病症状因人而异，切勿忽

症状则是不尽相同的。有些症状看上去难以判明是脑中风。如果突然倒地或剧烈头疼时一般都会意识到可能得了中风。但是患者的发病

常出现原因不明的症状

说到中风，人们都认为，它发作时的症状是突然神志不清而跌倒。其实，这种剧烈的症状只占脑中风患者的20%。大多数表现出的症状乍一看很难知道是中风。若不知道这些症状是由脑中风引起并拖延了去医院治疗的时间的话，就会造成不良后果。

其中有些症状是本人觉察不到的。家人及周围的人若怀疑对方可能得了中风，就应劝他尽早去医院治疗。



突然认不出家里人



失去阅读能力



半边视线缺损



看东西出现双影



突发性头晕

无症状性脑梗塞

(无意之中已形成了脑梗塞)

如今CT和MRI等检测仪器相当发达,即使表面上无中风症状,它也能明确地检测出实际已经发生脑梗塞。

对于此类无症状性脑梗塞,我们决不能掉以轻心。说是无任何症状,其实已经出现病变。若仔细观察一下就不难发现,有的人半侧手脚动作不灵活,还有的人说话口齿不清。只是他本身还没有意识到而已。若不及时诊治的话,病情很有可能突然恶化。因为是脑梗塞,所以更需要做彻底的治疗。



身体的右半部分或左半部分不能随意动弹



认识该物品却说不出它的名称



身体摇晃不能直行



易兴奋、暴躁,好像突然变了个人似的



口齿不清,不知道在说些什么



手脚的动作无法控制



半边身体失去痛觉和对温热的感觉



神志不清