

专家:卒中患者最佳康复期在6个月以内

恢复的过程没有终点

第 医 线

脑卒中早期康复一直是康复领域专家推崇的,同济大学附属养志康复医院(上海市阳光康复中心)院长靳令经(右图左一)告诉记者,早期系统、科学的康复治疗,能使大部分患者恢复生活自理,部分患者甚至能回到工作岗位。



前几日,在养志康复医院,记者见到了来做康复治疗的张先生。不到40岁的他,年初突发脑出血后昏迷,被送往医院抢救。术后经对症治疗,张先生苏醒了。但是,后遗症随之而来:肢体和躯干共济失调、肌肉萎缩……他在当地进行过针灸理疗,效果不佳,后转院寻求进一步治疗。经过一个多月的系统康复,如今,他已经能在治疗师的引导下独立坐和站立。

卒中俗称中风,是由于脑部血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种疾病。中风之后,因脑部死亡的细胞组织不能再生,会给身体带来一定影响,这就是中风后遗症。如果中风(脑梗死或出血)的部位在脑的非功能区或面积很小,患者发病后通过积极治疗是基本可以痊愈的。

若缺血性卒中患者发病4.5小时内就送到医院,可进行静脉溶栓或介入取栓,

即便是较大面积的中风,也有可能得到较好的恢复。病情严重者,如没有及时治疗,或尽管溶栓但脑组织没能充分挽救回来,均会造成不同程度的功能障碍,如感觉和运动功能障碍、言语障碍、认知功能障碍、吞咽障碍等。

“2019年中国脑血管病临床管理指南卒中康复管理”指出,卒中患者病情稳定24小时后尽早进行康复治疗,选择循序渐进的训练方式。靳令经告诉记者:“有很多病人及其家属重治疗而不重康复,在挽救生命上花费巨资,但是对康复却持保守态度,更有甚者把康复与休养、理疗等同视之,或者认为走走路、爬爬楼梯就是康复,这些都是认识误区。”

老李就是一个典型例子。发生脑卒中后,老李急于恢复行走能力,家属也知道要尽早康复训练,当他患肢稍能动时,就迫不及待地拉着老李爬楼梯,但老李此

时连站立都不稳,运动稳定性很差,还跌倒了几次,差点摔断腿。“康复大有学问,非专业的治疗不仅达不到效果,还容易引起损伤。训练走路的时间选择、走路方式及强度等都有较高的专业要求,建议在专业指导下进行。”靳令经说。

患者老王卒中后只进行针灸、推拿,但效果不明显,家属便选择了放弃进一步的康复。“脑卒中的康复治疗方法很多,针灸和推拿发挥了重要作用,但还有物理治疗、作业治疗、言语治疗及辅具工程等专业康复技术可助力。脑机接口技术、机器人辅助康复技术、神经调控技术等先进康复方法也日趋成熟。”靳令经说,要经专业医生评定,根据功能障碍的表现制定康复目标,选择最适宜的康复方案。

在上海,随着三级康复网络的建立,一个康复模板逐渐形成:卒中急性期患者入住综合医院神经内科或卒中单元,患者病情趋于稳定后,康复专科团队介入,立即给予全面的身体状况评估,提供早期康复;卒中恢复期需要康复的患者,入住综合医院康复科和康复专科医院,由多学科团队所组成康复团队进行正规治疗与康复指导;卒中慢性期转入社区医院或家庭继续进行康复治疗。

“当然,康复的过程可能漫长而艰辛,无论对病人还是家属,都是一种考验。”靳令经说,一般最佳康复期在6个月以内,但恢复的过程没有终点。脑卒中后1—2年患者坚持康复仍有进步空间,如临床发现发病后2—3年的失语症患者,只要坚持系统的强化言语治疗,仍会有不同程度的改善。

本报记者 左妍



新民随笔

无痕露营

王蔚

连续几个周末,去郊外某景观地的大草坪“安营扎寨”。搭起帐篷,摆开炊具,支上桌椅,拿出吃喝。秋风送爽,几多惬意。

不过,煞风景的也有。空气中不时随风飘来呛人的烧烤碳烟,撒欢奔跑的犬只冷不丁朝人狂吠,还见一些横七竖八的吊床挂得树枝摇摇欲坠……

最近一段时间,市郊露营蛮火的。最近几年,国内露营旅游也成为热点。有统计,2021年我国的露营地市场规模快速增长,达299亿元,预计2022年市场规模将达354.6亿元。露营旅游已成为承载居民健康休闲、青少年自然教育的重要载体,也是旅游业拓展消费新增长点的重要方式。

市场在做大,爱好者也越来越多。近日,文化和旅游部会同中央文明办、国家发展改革委、公安部、应急管理、自然资源部等多家部委联合印发《关于推动露营旅游休闲健康有序发展的指导意见》,提出对露营旅游休闲应加强分类指导、规范发展,要推广“无痕露营”,树立健康文明的露营旅游休闲消费观念。

《指导意见》中还有一条,是要不断强化标准研制,完善标准体系,鼓励地方和社会团体结合国家和行业标准出台地方标准、团体标准和配套措施。现在有一个突出的问题,露营地建设和服务规范缺乏强制性标准。我国现行的露营地的建设标准是2015年制定的推荐性国标,但在露营旅游的无序发展中,一些露营地缺乏必要的生活和安全保障设施,厕所远且少,垃圾处理困难、小超市和自动售货机稀缺、应急救援条件不足。尤其是与“无痕露营”相悖的野蛮式露营,既污染环境又破坏生态美景。

十分希望相关职能部门能出台露营地建设强制性标准,并制定露营地文明守则,让“无痕露营”真正落地。在哪里建露营地、使用什么炊具、如何限定宠物活动空间、怎样处理生活垃圾,露营者的权利和义务必须条分缕析,有章可循,违者必究。

露营的魅力在于野趣,而非“野豁豁”。身在野外一点都“野”不得。

交银理财有限责任公司
BOCOM Wealth Management Co.,Ltd.

广告

一生有幸
三生万物
感恩有您

交银理财三周年

一生二 二生三 三生万物

关注“交银理财”公众号
服务热线:400-820-9555

