

脑梗死黄金康复期 做好这两项锻炼

康复训练以肢体功能锻炼为主

随着年龄的增长，老年人的血管弹性减弱，血管壁的肌肉会变得僵硬，血管的顺应性也会降低，从而导致血管硬化，容易诱发脑梗死。而脑梗死最大的特点是致残率较高，容易留下后遗症。病后6个月是脑梗死的黄金康复期，这期间的肢体康复训练非常重要。那么，如何进行科学锻炼呢？1月5日，潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳作出详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

刘艳表示，有四分之三的脑梗死患者会有不同程度的后遗症，一般上肢后遗症要重于下肢。最常见的后遗症是瘫痪，还可能导致言语不清、失语等症状。另外，吞咽障碍也是常见的后遗症，影响患者进食。此外，还可能与其他后遗症，如肢体麻木、肢体疼痛等，有些症状严重的患者可能会出现大小便失禁的情况。

脑梗死后遗症的康复训练以肢体锻炼为主，首先要加强上肢锻炼。如果患者的肢体是不完全性瘫痪，可鼓励患者进行主动的肢体功能锻炼，比如伸屈肘部，进行肩部外展或外旋锻炼；还可以进行手部的精细动作锻炼，如分指试验、手握黄豆锻炼，锻炼手指的灵活性，促进手部肌肉的恢复；握拳、抓水瓶等动作可以锻炼手部握力。如果患者是完全性的上肢瘫痪，家人可帮他们进行肢体按摩和肢体关节的伸屈、外旋、内收等锻炼，也可以用理疗、针灸等方式改善上肢功能。上肢功能恢复比较慢，需要坚持锻炼。

刘艳称，下肢功能的锻炼也很重要。若患者暂时不能进行下肢的独立活动，家人可以在患者背部垫上被褥进行躯干肌肉锻炼。如果患者下肢体能独立活动，家人可指导他们进行下肢的抬高、外展，膝关节的屈曲、伸直以及踝关节背屈等活动，然后让患者练习翻身、起坐等动作。患者还可以坐在床沿，让双腿下垂多活动一下，再练习站立或步行。患者能在平地行走后，可增加上下楼梯的锻炼。要注意的是，运动量要循序渐进，不宜过度疲劳，如有胸闷、头痛等情况应暂停锻炼。

语言功能训练和日常饮食很重要

刘艳称，除了上下肢功能的锻炼，语言功能的训练也同样重要。脑梗死会导致患者神经功能缺损，如语言功能障

碍、运动性失语表达障碍。若患者出现神经功能缺损的症状，家人要和患者多进行日常生活用语的练习，如“洗脸”“刷牙”。家人可辅助患者发音或者与患者同时发音，逐渐让患者自主发音，这样可以帮助患者完成语言功能的训练。

家住奎文区、今年82岁的王女士前段时间因为脑梗死住院治疗，出院后不久出现语言障碍的情况。经过一段时间的语言功能训练后，王女士能说一些简单的话了。“医生建议让母亲坚持练习发音，起初像‘洗脸’‘吃饭’这些简单的词语，我都让她自己尝试着说，后来说得清晰一些了。”王女士的女儿说，脑梗死康复期语言功能的训练十分重要，她很庆幸听了医生的建议，母亲才逐渐恢复语言功能。

需要注意的是，患者日常要以清淡饮食为主，少吃油腻食物和太咸的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，多补充维生素；避免精神压力过大，不要过度劳累，保持心态乐观，可有效预防脑梗死症状的加重和复发。



预防肌少症 专家这样说

肌肉减少症简称肌少症，是一种与年龄相关的骨骼肌质量降低及肌肉力量耗损或机体功能下降的退行性综合征，是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一。肌少症会增加老年人跌倒、骨折、残疾等概率，严重影响生活质量。那么，如何预防肌少症呢？1月5日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

适当运动可预防肌少症

家住高新区、今年83岁的王女士平时下楼活动较少，因血压高，王女士很少吃肉。一天，王女士活动时突然摔倒导致股骨头骨折，送医后经检查患有肌少症。

无独有偶，奎文区79岁的张女士平时基本不吃肉食，锻炼也较少。前段时间感到身体乏力，被子女送往医院检查，被诊断为肌少症。

李云峰表示，肌少症在60岁-70岁人群中的患病率为5%-13%，在80岁以上人群中的患病率高达50%。肌少症与活动障碍、骨密度低及代谢紊乱等密切相关。

适当的身体锻炼可降低肌少症发生风险，可从以下几方面做起：

游泳 游泳对人的新陈代谢、心血管及呼吸系统都有积极的作用。特别适合有关节痛，不方便参加慢跑、登山等运动的老年人。但游泳锻炼要结合个人情况合理安排。

骑自行车 骑自行车可以强化心肺功能、防治高血压，增强肌肉力量，预防肌少症的发生。

快走或慢跑 快走、慢跑这种全身性的运动可以增强心肌收缩力，对降血压、调节血脂、调控血糖有一定作用。如果老年人腿脚不便，快步走时可使用手杖，让运动更协调、平稳。

丰富食物种类，保证营养均衡

李云峰称，合理饮食可以减少肌少症的发生。老年人每天应至少摄入12种食物，多吃富含以下营养物质的食物。

优质蛋白 有很多老年人担心动物性食物中含胆固醇和饱和脂肪，所以很少吃肉食，这是错误的认知。老年人应常吃富含优质蛋白的动物性食物，尤其是红肉，乳类及豆制品也应常吃；每天摄入蛋白质的含量建议维持在每公斤体重1.0克-1.5克，优质蛋白质比例最好达到50%，并均衡分配到一日三餐中。其中，乳清蛋白及其他动物蛋白等富含亮氨酸等支链氨基酸的优质蛋白更有益于预防肌少症。

脂肪酸 对于肌肉量丢失或肌肉功能减弱的老年人，在控制总脂肪摄入量的前提下，应增加深海鱼油、海产品等富含Ω-3多不饱和脂肪酸食物的摄入。

维生素D 增加户外活动时间，多晒太阳，并适当增加摄入维生素D含量较高的食物，如动物肝脏、蛋黄、海鱼等。

抗氧化营养素 增加深色蔬菜、水果和豆类等富含抗氧化营养素食物的摄入，以降低肌肉的氧化应激损伤；也可适当补充含多种抗氧化营养素（维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒）的膳食补充剂。