

<<中风偏瘫的康复>>

图书基本信息

书名：<<中风偏瘫的康复>>

13位ISBN编号：9787308065719

10位ISBN编号：7308065715

出版时间：2009-3

出版时间：浙江大学出版社

作者：王大伟

页数：120

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中风偏瘫的康复>>

前言

今后的社会，食品会越来越丰富，劳动强度却越来越轻。

但经济社会的产物——商品供大于求的局面会使市场竞争更趋激烈。

因此，人们精神上的压力会进一步加大，患心脑血管疾病的人会越来越多。

笔者曾经两次中风。

第一次中风属于脑梗死小中风，经西医治疗后，恢复得很快。

当时，给我治疗的医生临床经验不足，没有教导患者如何防止再次中风，过了不长时间，笔者因不注意饮食，又是炸鱼、又是油煎鸡腿，吃了不少高脂肪的食物，结果二次大中风降临到头上。

2000年7月16日，是笔者终生难忘的日子。

那天中午突然一阵昏晕，脑梗死立刻使笔者全身不能动弹。

虽然当时笔者本能地淌着泪水（中风偏瘫患者本能的表演），但自己心中那种顽强的意志没有丧失——一定要完全康复！

<<中风偏瘫的康复>>

内容概要

现今的社会，食品越来越丰富，劳动强度越来越轻。

但经济社会激烈的竞争，使人们精神压力越来越大，因此，患心脑血管疾病者越来越多，中风偏瘫的人数也逐渐增多，而且有年轻化的趋势。

笔者曾经中风两次，后来经自己钻研中医配合治疗得以完全康复。

笔者身历中风偏瘫的痛苦，康复后，每当看到别的中风偏瘫患者艰难行走时，那种同情感油然而生，故下决心攻克治疗中风偏瘫的难关，尽快设法帮助解除中风偏瘫患者的痛苦。

经过笔者八九年的广泛调查、潜心研究与实践，逐步摸索出了预防和治疗这种疾病的经验。

为对社会做出点微薄的贡献，笔者结合自身的经历编成此书，希望能对中风偏瘫患者、治疗医生及相关护理人员提供一些有价值的参考。

<<中风偏瘫的康复>>

书籍目录

前言绪论 一、中风偏瘫能够康复须具备三大条件 二、家庭成员、护理人员和医务人员应尽的义务与职责 1.起病阶段的护理与精神鼓励 2.患者会坐起时的护理与精神鼓励 3.偏瘫下肢会抽动后的护理与康复锻炼 4.偏瘫的手指能向里弯曲时的护理与照顾 5.偏瘫的手指能开始自由伸缩后的护理 6.着重注意中风偏瘫患者的饮食疗法与调养 7.随时调整患者的不良心态 8.治疗中风偏瘫的中医应掌握正确的药物配伍,对患者做锻炼方法、心理疗法和食物疗法的指导 第一章 患者应有的心态及做法 一、偏瘫能康复,必须意志坚 二、更要把心宽,不可犯急躁 三、走路学端正,康复第一条 四、坚持中医治,不可乱投医 五、只要能起床,生活需自理 六、切忌图安逸,康复有希望 七、天天要锻炼,讲究有限度 1.瘫痪期的被动锻炼方法 2.瘫痪慢慢地康复,什么时候开始学习站立和走路 3.患者自身如何进行偏瘫上肢的“被动”锻炼 4.在冬季应注意偏瘫肢体的保暖 5.路已能走稳,瘫脚能抬高到膝盖处时的下肢锻炼方法 6.怎样改变基本康复后的“半身冰凉”后遗症 7.尽可能不坐轮椅 八、知足淡名利,生活快乐过,重视修身养性 九、烟酒需禁忌,食物要多素,讲究饮食调养 1.关于烟酒的禁忌 2.关于食物 3.水是人的生命线,讲究饮水调养 4.贫血患者的饮食调养 5.糖尿病患者的饮食调养 6.高血压、高血脂患者的饮食调养 十、中风偏瘫后的患者怎么样看待性生活 第二章 如何预防再次中风 一、重视地区、地域性预防 二、改变不良饮食习惯防止再次中风 三、从症状上来预防 1.注意饮食与大、小便情况 2.注意性生活的情况 3.注意头痛、头昏、头晕、眼睛视物情况的变化 4.注意睡眠、工作状态和思维 5.注意舌根、面部肌肉的变化 6.注意手、脚麻木和灵活程度 四、常服些中草药,把这些中草药当茶饮使自身气血调和、阴阳平衡以预防再次中风 五、坚持长期不懈的体育运动和劳动预防再次中风 六、保持良好的心态与情绪,彻底预防再次中风 七、客居时应学习当地居民的饮食习惯和烹调方法 八、巩固和睦的、完整的家庭也是预防再次中风的一个重要方面 第三章 有关中风偏瘫的中医治疗 一、治疗中风偏瘫的宗旨、诀窍与步骤 二、医治中风偏瘫时的药物禁忌与注意事项 三、应该重视中草药、中医技术在中风急救中的重要作用 四、中风偏瘫初期(包括急救)的中草药治疗 五、脉象平和,舌质舌苔基本正常后的治疗方法 六、瘫肢会动后的治疗方法 七、偏瘫肢体基本康复后的巩固性疗法 八、高血压患者的几点防治方法 九、低血压、贫血患者的治疗方法 十、心律失常患者的治疗方法 十一、糖尿病患者的一些治疗方法 十二、应重视患者家属护理与用药的分寸 十三、治疗中风偏瘫,每个疗程都要把握患者的气血调和、阴阳平衡 十四、适时的“舒筋活血”“强健筋骨”“恢复体力”是降低致残率的关键疗法 附录 一、中风偏瘫康复的常用中药 1.解表药 2.清热药 3.温里药 4.祛湿药 5.化痰止咳平喘药 6.理气药 7.理血药 8.补虚药 9.安神药 10.平肝息风药 11.开窍药 12.消食药 13.泻下药 14.固涩药 二、脏腑辨证用药参考 1.心与小肠用药参考 2.肾与膀胱用药参考 3.肝胆一体用药参考 4.肺与大肠用药参考 5.脾胃用药参考 三、认准人体、地理、季节辨证施治 1.因人制宜,辨证施治 2.因地制宜,辨证施治 3.因时制宜,辨证施治 四、部分中草药药理药效 1.降血糖用药 2.降血脂用药 3.抗血小板聚集和血栓形成用药 4.改善心肌缺血、缺氧用药 5.强心用药 6.抗心律失常用药 7.降血压用药 8.解热用药 9.镇痛用药 10.抗衰老用药参考文献后记

<<中风偏瘫的康复>>

章节摘录

第一章 患者应有的心态及做法一、偏瘫能康复，必须意志坚从理论上讲，世界上任何绝病顽症都能被攻克，但患者必须具有坚强的意志。

例如：在我国，许多癌症患者在医院治不好的情况下，自己钻研中医，服中草药后，最终竟得以完全康复。

意志不坚强能行么！

笔者在《财路纲目》中写到的浙江省东阳市的许德杰先生也是一个很好的例子。

许先生三十岁时患淋巴结癌，经几个医院的治疗，效果都不明显，后来他自己钻研中医，经两年时间的中草药治疗，终于完全康复。

如今的许先生，已把两个儿子抚养成人，并都已成家，家中还造起了三间三层楼房。

许先生的身体现在一点毛病也没有，非常健康。

中风偏瘫患者得病后生活上的不方便，事实上比生癌症还痛苦。

笔者因为亲身得过此病，深深体会到俗话说“活死尸”是什么滋味。

以前，只知骂别人不灵活，像个“活死尸”，待自己躺在床上不会动时，才真正觉得“活死尸”指的就是中风偏瘫的患者，人是活的，但肢体不会动。

人生的道路坎坷不平，真像是一场艰苦漫长的越野赛。

古人云：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”

病，谁都不愿生，但一旦遭遇了它，你就必须以冷静的、现实的眼光看待它。

只有以坚强的意志、勇敢的精神同疾病作斗争，才能最终摆脱它，因而，对于患者来说，想要康复必须战胜内心那个消极的敌人，哭诉命运不佳对自己和家庭都没有益处。

中风偏瘫不是不治之症，从中医理论上说，没有治不好的病。

笔者认为，无论什么病，只要自己精神支柱不倒，以顽强的毅力去克服，就有康复的可能。

笔者的一位舅母，五十岁时脑溢血中风瘫痪，躺在病床上一个多月不会动弹。

经过医生的救治，凭着自己顽强的毅力与意志，坚持三年多时间不停地服中药与锻炼，手脚的功能基本上恢复正常，只是说话吐字有点不清楚。

像我舅母这么严重的中风偏瘫都恢复得这么好，笔者认为只要患者意志坚强，配合治疗，中风偏瘫患者留下手脚后遗症的情况是会很少的。

在2008年北京奥运会10公里马拉松游泳比赛中夺得金牌的是一位曾经患过白血病的荷兰人。

马拉松游泳是奥运会最为艰苦的赛事之一，一位曾经患过白血病的运动员居然还得了金牌，这种顽强的意志与精神值得每一位中风偏瘫患者学习。

二、更要把心宽，不可犯急躁中风偏瘫的康复与其他病的康复一样都需要放松心情，不要悲观失望，不要有精神负担。

偏瘫的康复过程是一个漫长的过程，不能犯急躁情绪。

可以这么说，不少中风偏瘫患者的性情是比较急躁的。

中风后，对不良的性情一定要下决心改掉。

虽然偏瘫后带给自身生活上的不方便是无法用语言来表达、形容的，但对这些苦，患者必须学会忍耐，必须学会放松心情，要树立“退一步海阔天空”那种心境，俗话说：“好死不如赖活着。”

在偏瘫的情况下，应该有比死好得多的思想。

“气阔寿长”这句俗语，有一定的科学道理。

我们做事情，不能犯“急躁”这个毛病，中风偏瘫康复的过程中更不能犯急躁这种情绪。

事实上，在工作中，心越急越做不好事情。

中风偏瘫不可能三天两天就痊愈，您越想它好得快，心情越急躁，你的心脏供血情况就会越差。

中医治病主要的手法是通过中药来调理病变的脏腑，达到治病的效果，因此，中风偏瘫的康复需要耐心、心情舒畅，不能暴躁。

在心情舒畅的情况下，疗效才会明显提高。

这里需要强调的是，患者必须放弃悲观、绝望的思想。

<<中风偏瘫的康复>>

因为祖国的医药可以治愈绝病顽症，不要偏听社会上那些不正确的、不科学的说法。只要您自己有坚强的意志，并放松心情，保持乐观的情绪，中风偏瘫一定会完全康复。

为什么一定要中风偏瘫患者放松心情呢？

根据我们祖国医学理论来说，人的七情六欲都会直接影响人的身体健康。

心情舒畅的人，人体的血液循环就畅通正常。

人的思想悲观失望的话，那就会影响到肝脏，肝脏特别怕“郁”，这同时又会严重影响到肺的活动量，人的呼吸情况差了以后，影响到对氧的吸收，再直接影响到大脑的供氧，从而严重影响到偏瘫肢体的康复。

在心情舒畅的情况下，人体新陈代谢才会正常，人体的血液循环就不会发生障碍，人的气血就会调和，食欲正常，也能安静入睡。

无论谁生了毛病，保持心情舒畅是治病的前提，人的精神支柱健康了，人体各脏腑中的血液循环正常了，毛病就会逐渐消失，病情就会减轻。

三、走路学端正，康复第一条中风偏瘫患者能下床试着走路的时候，就要学走端正。

开始时走路姿势不端正，就会影响大腿肌肉筋腱功能的恢复，许多跛脚的患者，就是开始时走路不端正而造成的。

笔者在前面提到过，中风偏瘫的康复是一个无形的巨大的工程，要想完全康复，必须注意每个细节，不要图走快，不可犯急躁，要心平气和地从头学起，一步一脚地把走路姿势掌握好。

刚开始学走路走端正，这个难度相当大，因为那时的大腿根本不听使唤，这时就需要患者以坚强的意志与顽强的毅力去坚持。

中风偏瘫的患者在刚开始学走路时，偏瘫的下肢几乎都是拖的，迈都迈不开步。

但是，不能因此而停止锻炼，要知道，康复的过程，就是意志力与病魔的较量。

当然，在刚会下床走时，要走端正实际上是不可能的。

但是，在意念上患者必须要走端正。

笔者通过自身的经历体会到，会下床后，双脚的承受力慢慢会提高，偏瘫的脚也会一天比一天好，只要自己坚持走路走端正，以后就不会有拐脚的后遗症。

四、坚持中医治，不可乱投医从现代医学的视角看，中风偏瘫主要是由于脑梗死与脑溢血而引起的疾病。

病因与低血压、贫血、心脏病、心律不齐、高血压、高血脂、糖尿病等有关。

在祖国医学中，“中风”病名最早见于汉·张仲景的《金匱要略》。

祖国医学很早就有关于中风病因复杂性的记载，总的概括起来是由于忧思恼怒、饮食不节、酗酒纵欲、气候变化和某些社会因素……以致患者阴阳失调、脏腑失衡、气血逆乱而造成的。

从目前国内外对中风偏瘫的治疗情况看，西医、西药对脑溢血的急救优于中医，但对中风偏瘫的康复，似中医中药更见所长。

中医治病主要是通过中草药的寒、热、温、凉（四气），辛、甘、酸、苦、咸（五味）与升降沉浮这些药物的药性来调理患者的身体，以解表、清热解毒、温里、祛湿、化痰、理气、理血、补虚、安神、平肝息风、开窍、消食、泻下、固涩这许多药物的作用与功效来“纠偏补弊”，达到患者身体的康复。

别小看这些虫类、草根、树皮和某些矿石，它们对中风偏瘫的康复有着特殊的疗效。

但需要对症配药，如果配得不对，效果也是不行的。

因此，中风偏瘫的治疗必须寻求有效的中医治疗。

中医用中草药治疗偏瘫的手法主要是调整人体阴阳平衡，因此偏瘫的疗效是每天好一点点，也许刚开始的时候会比较明显，几个月后疗效可能会不太明显。

为此，笔者在《中风偏瘫康复歌》中第一段就劝患者心中别想图快速的疗效。

其实患者的精神一紧张，血液循环会不舒畅。

中医治病的根本手法，就是“治血”，通过血液来调整人体的阴阳平衡，改善各脏腑的生理机能，达到治病的目的。

所以，患者必须放松心情，以舒畅、开朗的心态配合治疗。

<<中风偏瘫的康复>>

即使没有了显著的疗效，也必须要以良好的心态坚持服药，如果确实，过二十天，甚至两个月的时间没有一点进步，那么，最好换个医生试一下。

换个医生最好也要经过三个疗程（一般七天为一个疗程）的治疗，因为偏瘫的疗效比较慢，没有三个疗程，很难做出有无疗效的判断。

可以这么说：三个疗程还不见效的时候要动脑子；在三个疗程有效的情况下，千万不能换医生。

因为中风偏瘫的病因相当复杂，有高血压引起的（高血压也有多种病因造成的），有心脏不好、心律不齐的，有贫血、低血压的，有肝肾亏虚的，有阴虚火旺、头晕目眩的，有因糖尿病而引起的……总之，中风偏瘫患者的病因因人而异。

因此，必须对症下药，何况患者在每个时期的病态也有变化。

另外，中医也各有特长：有善于治血化瘀的，有善于补虚的……有的医生有偏爱用某些中草药的习惯，这也与人们的性格一样，各有嗜好。

另外，中医诊断方法也有所不同，因为中医基本上以脉象与舌苔来判断病情，可以说同一位患者，每个中医所开的方剂都会有区别，有些医生开方剂的药味较多，有的只有几味，因此在疗效上也有明显的好差。

笔者的观点是，在有疗效的情况下，不可随意换医生。

因为如果你在这位中医的治疗下有疗效，又听说另外一位医生治中风比较好，去找那位医生治疗，倒不一定有疗效。

治病怕拖，病情拖久了更难治愈，频繁地换医生，很难收到理想的疗效。

<<中风偏瘫的康复>>

后记

经过两年多的努力，《中风偏瘫的康复》终于脱稿，在浙江大学出版社的协助下，终于能与读者见面了。

2006年6月份，笔者编成了《中风偏瘫康复歌》，目的是想向广大患者宣传中风偏瘫康复的一些步骤与方法。

但是，后来笔者觉得光这么短短的二十四句话一百二十个字，对患者缺乏实质性的指导，应该把自己康复的经历与治疗中风偏瘫的经验编写成书面材料供大家参考。

于是笔者就以《中风偏瘫康复歌》为主线编写成《中风偏瘫的康复》。

如今，经济社会飞速地发展，人们生活上吃、穿、住、行等各方面所需的物质越来越丰富，但疾病的困扰并未因此而减弱。

面对人类的绝病顽症，现代医学虽然创造了各种仪器与化学药品，但是很难达到根治这个目标。

而祖国的传统医学通过中草药的调理，常可以起死回生，有许多患者还可以得到根治，并永不复发。

<<中风偏瘫的康复>>

编辑推荐

《中风偏瘫的康复》由浙江大学出版社出版。

<<中风偏瘫的康复>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>