

关注老年脑卒中康复的特点

贾子善¹

老年人的生理功能、脑卒中的发生发展和转归、致残原因、康复的配合程度及耐受性等方面均与年轻人不同,在康复目标、康复策略和康复措施方面也存在着较大的差异。

1 老年人各重要器官的老化

人体各系统的器官组织在其生命过程中经历着发育、生长、衰老、死亡的必然进程。一般20—25岁以后,各器官的生理功能即开始逐渐缓慢地衰退,进入老年以后,各器官生理功能衰退速度大大增快。老化表现为各器官储备能力逐渐减少,造成自稳态控制能力逐渐降低,对内外环境变化(尤其是剧烈变化)的适应能力和应答能力均下降。各器官生理功能衰退是老年人容易发生各种老年病和功能障碍的生理、病理基础^[1]。

2 老年脑卒中患者的特点

影像学多表现为脑内多发病灶、脑萎缩、白质疏松;认知障碍、二便障碍、躯干控制能力及肌力差等问题较突出;废用及误用发生快、多、更重,易退化,并发症往往成为死亡原因;全身各系统功能衰退明显,影响康复训练及预后的伴发病多,频繁出现影响康复的因素;自理能力和社会参与能力下降更明显,部分患者病前已有不同程度的下降。疗效差、病情波动大、病程长、恢复慢、预后差、致残率高、易出现药物不良反应等^[2]。

3 老年脑卒中患者的致残原因

老年脑卒中患者致残原因复杂,往往是多种因素混合存在。除脑卒中本身外,伴发病、老化、继发的废用与误用,以及社会心理因素也常常是其重要的致残原因。老化使老年人各种活动能力下降,易发生疾病和外伤,对康复训练的耐受性及配合度降低;与青年人相比,因活动能力下降和主动活动减少更易发生废用与误用,并且废用与误用更难纠正。老化、继发的废用与误用、社会心理因素及伴发病等使其不能承受较大强度的康复训练,康复的配合度差,训练易于间断,故老年脑卒中患者更易残留明显的残疾,甚至卧床不起。总之,老年脑卒中患者因病致残、病残交织、互为因果,易出现恶性循环。

4 老年脑卒中患者的康复目标

在我国,60岁以上的老年人多已退休,所以老年脑卒中患者的主要康复目标是提高生活自理能力和生存质量,减少卧床不起及长期依赖医院和护理机构的可能性,减轻社会和家庭的负担。如可能,力争恢复一定从事家务的能力和社会参与能力,职业康复内容多不重要。

5 老年脑卒中患者的康复策略与措施

老年脑卒中患者的康复目的包括改善各种功能、能力和生存质量;维持一定的活动能力和自理能力;预防或减少并发症。

DOI:10.3969/j.issn.1001-1242.2011.07.001

1 河北省人民医院康复医学科,石家庄市和平西路348号,050051

作者简介:贾子善,男,主任医师,教授;收稿日期:2011-06-10

在进行康复治疗之前,首先应进行全面评定,明确患者的障碍种类及程度,哪些是脑卒中、伴发病或并发症引起的;哪些是衰老引起的;哪些是影响患者目前生活状况、康复效果和预后的主要因素;哪些是可逆的和可治疗的;哪些是优先需要处理的;患者存在哪些潜在的风险(如潜在的并发症、跌倒、病情加重、死亡等)。

一般而言,老年脑卒中患者多病及多种障碍共存、有许多预后影响因素、体质差、不能耐受大的活动量、易发生并发症、病情易波动、多种疾病及处理之间易相互干扰、恢复慢、甚至有些患者不能重获已丧失的功能和能力,但个体差异很大。所以,在选择康复方案和实施时应非常谨慎。

应采取任务指向性训练,注重实用性,把有限的训练时间尽量用于主动性康复训练。老年人多难以耐受大强度的训练,主动训练时间多明显短于青壮年,治疗项目复杂不但减少主要训练内容的训练量,而且因为老年人记忆力及配合度差,往往难以取得好的效果,所以,必须简化康复程序,活动量遵循“少量多次”的原则,重点进行基本动作训练、尽快恢复生活自理能力、逐渐增强体质。老年人康复“求快(自理快)和实用、不求好(治愈)”,不可为了追求“运动模式”,而人为推迟步行训练开始时间。另外,老年人易出现功能“退化”,废用是其主要原因。

强调预防性康复、避免废用和误用、防止恶性循环。由于疾病和衰老,患者的许多功能和能力已有明显的损害,如进一步出现废用,则很可能使老年人丧失康复的机会,所以老年脑卒中患者早活动、早下床非常重要。支具、拐杖、助行器等辅助器具有利于老年脑卒中患者尽早的活动和保证活动安全。

老年人对内外环境变化、康复刺激和压力的耐受性及适应能力下降,易发生安全意外事件。故要重视康复和生活的安全性。良好地控制伴发病,管理好睡眠、营养、情绪、环境等影响康复的因素对提高康复效果、减少训练间断至关重要。

总之,只有恰当地按照老年脑卒中患者的特点进行康复,才能取得最佳的康复效果。

参考文献

- [1] Randall L.Braddom. Physical Medicine and Rehabilitation[M]. 1st ed. Philadelphia:W.B.Saunders Company, 1996.1237—1257.
- [2] 王茂斌主编.康复医学[M].北京:人民卫生出版社,2009.726—734.

全国小儿神经系统疾病诊疗暨肉毒毒素治疗进展学习班

[国家级继续教育项目]

北京天坛医院将于2011年8月22—26日在北京主办国家级继续教育项目《小儿神经系统疾病诊疗暨肉毒毒素治疗进展学习班》,授课教师为小儿神经内科、小儿神经外科、神经影像学、神经电生理学、康复医学等著名专家教授。

主要授课内容包括:脑性瘫痪治疗研究近况;A型肉毒毒素治疗脑瘫新进展;小儿神经系统疾病高压氧治疗进展;癫痫诊治新进展;神经影像学在儿科神经病学诊断中的应用;EEG、诱发电位、脑磁图在小儿神经病学中的临床应用;小儿脑血管疾病诊治进展;科研课题设计及申请技巧等丰富内容。共30学时,授予10学分,学费1200元(含讲义)。食宿统一安排,费用自理。有意参加者请于8月7日前将回执寄回,或电话联系。

报到地址:北京市崇文区天坛西里六号,北京天坛医院儿科门诊,联系人:王雅洁、黄海涛(2011年8月21日全天报到)。报名咨询电话:13522078610, 13522333288

e-mail:yajienet@yahoo.com.cn

首都医科大学附属北京天坛医院儿科