

中风患者家庭康复指南

去年，李阿姨的丈夫突发中风，右侧身体几乎失去知觉。曾经的家庭支柱，如今连一杯水都握不稳，这让她一度泪水盈眶。但在康复医生的指导下，李阿姨坚持学习护理手法，每天醒来第一件事，就是为丈夫进行半小时的被动关节活动。日复一日的家庭康复终于换来了微小而珍贵的进步：如今丈夫能在搀扶下站立片刻，并且第一次含糊地叫出李阿姨的名字。那一刻，两人相拥而泣——这背后，是每一天不曾放弃的坚守。

《中国脑卒中防治报告》指出，我国每年新增中风患者约200万，其中70%至80%会因病致残，无法独立生活。患者在经历医院急性期治疗后，漫长的康复过程主要在家中延续。家庭康复的质量，直接关系到患者能否真正“重新学会生活”。

家庭康复：重塑生活的起点

家庭康复的核心目标是通过系统训练，帮助患者恢复生活自理能力，重返家庭与社会生活。与医院康复不同，家庭康复是在最熟悉、最放松的环境中进行，更容易坚持，但也面临缺乏专业指导、方法不当等挑战。康复的“黄金法则”是：越早介入越好，且持之以恒。中风急性期过后(通常为发病后6个月内)是“黄金恢复期”，但即使超过这个时期，大脑依然具有可塑性，康复训练仍能带来改善。

家庭成员在康复过程中，首先需完成“心态康复”，这包含对患者与自身的双重关照：

1. 面对患者：理解其康复过程中常出现的沮丧、抑郁或易怒情绪。康复之路往往并非直线向前，而是“进两步、退一步”的波动过程。应及时肯定每一个微小进步，例如：“今天手指比昨天多动了一下，真了不起！”

2. 关照自身：照护者实质上是家庭的“康复治疗师”，自身的状态至关重要。应避免因持续劳累而陷入身心耗竭，主动寻求其他家庭成员的支持，或利用社区康复资源暂时交接，为自己留出休息与调整的空间。

家庭康复的四大核心

一、运动功能康复：从卧床到行走

1. 目标：恢复坐、站、行等基本能力，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

2. 床上良肢位摆放：这是预防关节畸形和压疮的基础。患侧上肢应伸展、外旋，下肢应微屈，髋关节后方和足后跟处可垫软枕。每2小时协助翻身一次。

3. 被动与主动运动：

(1) 被动运动：家属帮助活动患者无法自行移动的关节，如肩、肘、腕、髋、膝、踝。动作务必缓慢、轻柔，以不引起疼痛为度，每个方向重复10-30次，每日2-3次。

(2) 主动-辅助运动：当患者有微弱力量时，家属稍加助力，鼓励其完成动作。

(3) 主动运动：鼓励患者尽可能自己活动，如“拧毛巾”“推滚筒”“搭桥训练”(仰卧屈膝抬臀)。

(4) 坐起与站立平衡训练：从抬高床头适应半卧位开始，逐步过渡到床边双腿下垂坐稳。站立时，先由两人搀扶，逐渐过渡到扶稳家具独自站立。切记安全第一，严防跌倒。

(5) 步行训练：在具备良好站立平衡后，可在助行器或家属贴身保护下尝试迈步。

二、言语与吞咽功能康复：重拾沟通与滋味

1. 言语训练：

(1) 对于失语症患者，从简单发音、单字开始，如“啊”“妈”“水”。利用实物或图片进行指认和命名练习。

(2) 多进行日常对话，语速放慢，给予充足的反应时间。鼓励使用手势、书写、手机软件等多种方式进行交流。

2. 吞咽训练与安全进食：

(1) 间接训练：练习空吞咽、鼓腮、舌部左右上下运动。

(2) 直接进食：务必在确认吞咽功能评估安全后进行。初期选择糊状、胶冻状食物(如稠粥、酸奶)。保持坐直或床头抬高至少60°，头稍前倾。每勺食物量要小，确保上一口完全咽下后再喂下一口。进食后检查口腔是否有残留，并保持坐姿30分钟以上。

三、认知与心理功能康复：唤醒记忆与情感

1. 认知训练：

(1) 记忆力：玩简单的配对卡片游戏，回忆当天发生的事情，列出购物清单。

(2) 注意力：进行找不同、划消特定数字或字母等练习。

(3) 执行功能：让患者参与制定简单的日常计划，如“先刷牙，后吃早饭”。

2. 心理支持：

(1) 接纳患者的情绪波动，倾听其感受。创造机会让患者参与家庭事务决策，如选择晚餐的菜品种类，重建其价值感。

(2) 在保障安全的前提下，鼓励患者恢复之前的兴趣爱好，如听戏、养花、看报等。

四、日常生活活动能力训练：回归独立生活

康复的最终目标体现在生活细节中。遵循“放手不放眼”的原则，在安全前提下鼓励患者自己完成以下活动：

1. 穿衣：选择宽松、前开襟、带粘扣的衣服和防滑鞋。先穿患侧，再穿健侧。

2. 洗澡：将牙刷、毛巾进行改造(如加粗手柄)，使用坐姿洗澡。

3. 如厕：厕所墙壁安装安全扶手，使用坐便器增高器。

4. 家务：从擦桌子、摘菜等简单任务开始，逐步增加难度。

家庭安全管理与并发症预防

一、防跌倒，保安全

1. 移除通道地毯、电线等障碍物。

2. 确保居室，特别是卫生间、走廊光线充足。

3. 在浴室、马桶旁加装牢固的扶手，放置防滑垫。

4. 穿着合身衣物与防滑鞋。

二、警惕“二次中风”与常见并发症

1. 坚持服药与监测：遵医嘱服用降压、降脂、抗血小板或抗凝药物，切勿自行停药或增减剂量。定期监测血压、血糖水平。

2. 识别“三偏”症状：突然加重的偏瘫、偏身麻木、偏盲(一侧看不见)，或言语不清、剧烈头痛，这些都可能是复发征兆，应立即就医。

三、预防并发症：

1. 肩手综合征(患侧肩痛、手肿)：避免过度牵拉患肢，注意良肢位摆放，可向心

性按摩(从手指向肩膀方向轻柔按压)消肿。

2. 深静脉血栓：多进行被动/主动的踝泵运动(勾脚、绷脚)，促进血液循环。

3. 肺部感染：勤翻身、拍背，鼓励有效咳嗽。

4. 压疮：使用减压垫，保持皮肤清洁干燥，定时翻身。

照护者的自我关怀与支持系统

照护者自身的身心健康是保障家庭康复可持续推进的基石。

1. 允许自己休息：每天安排一段属于自己的放松时间。

2. 寻求并接受帮助：可将采购、送医等具体事务交予亲友进行分担，以减轻自身持续照护的压力。了解并利用社区居家护理、日间照护等资源。

3. 加入支持团体：线上或线下的病友家属群是宝贵的经验分享和情感支持平台。

回归社会：康复的最终目标

当患者功能改善后，应有计划地推动其社会参与：

1. 先从家庭内的小型聚会开始。

2. 鼓励患者在家属陪伴下到社区花园散步、与邻居交谈。

3. 可鼓励患者在能力范围内积极融入社会，例如从事部分适应性工作或参与志愿活动。

家庭康复，是一场用爱与科学守护的漫长跋涉。这里或许没有惊天动地的瞬间，却充满了微小而坚定的生命回响。路上的每一次搀扶、每一刻耐心的等待、每一句温暖的鼓励，都在无声中重塑着受损的神经回路，重新编织起家庭的纽带。请记住，专业的康复医疗团队始终是你们坚实的后盾。通过定期复诊、获取个性化指导、及时调整方案——家的温度与科学的方法相结合，才能为中风患者铺就一条充满希望的重生之路。这条路也许并不平坦，但你们共同迈出的每一步，都意味着向前。

(六安市中医院康复科 张正西)



迁坟公告

因裕安区汲河防洪治理工程(固镇段)建设需要，在该项目施工红线范围内的坟墓需实施搬迁。现就有关事项通告如下：

一、迁坟范围：苏小店村、关堰村、佛庵村、鱼塘村、汲河村、胡桥村。

二、迁坟时限：请裕安区汲河防洪治理工程(固镇段)地域范围内的相关

坟墓主在2026年4月10日前自行迁移完毕，逾期不迁的，一律作为无主坟墓统一处理。

请上述地域范围内的相关坟墓主在2026年1月22日至2026年4月10日前到各属地村委会办理迁坟登记及补偿手续。

自公告之日起禁止在上述地域范围内葬坟，违者自行清理并负责有关费用。

六安市裕安区固镇镇人民政府

通告

各位回迁户：

三里街周边旧城改造(华邦新华城)项目，2018年1月，开展安置选房结算等相关工作，目前，该项目已进入安置结算收尾阶段，但仍有部分安置房屋未办理安置结算手续，为了推进工作进度，完成安置结算审计等工作，现对部分未结算安置房源进

行公示(公示期15天)。请安置户在通告期内尽快到我处办理安置结算手续，逾期未办理，公示房屋我处给予收回，移交相关单位管理使用。

请各位回迁户务必高度重视，尽快与我处经办人联系，联系电话：15056409775。

区征管处地址：紫竹林路288号，磨子潭路与紫竹林路交叉口向西50米。

特此通告

六安市裕安区土地和房屋征收管理处

华邦新华城房源(住宅)				
楼室号	楼室号	楼室号	楼室号	楼室号
2#1605	2#2806	2#3205	3#3003	3#1003
3#3004	3#2005	3#705	3#2107	4#101
4#204	4#502	4#906	4#2905	5#3204
5#3104	5#3007	5#2906	5#1102	5#506
5#102	6#3205	6#1902	6#1804	6#3304
8#3306	8#1406	19#1703	19#1503	19#1102
19#202	20#803	20#705	20#408	20#306
20#206	21#2306	21#2002	21#1407	21#1007
21#403	21#306	22#303	23#2703	25#2607
25#1404	25#406	26#2102	26#2103	26#1303
7#3304	66#3201			
华邦新华城房源(经营)				
楼铺号	楼铺号	楼铺号	楼铺号	楼铺号
2#101	2#201	2#111	2#211	8#101
8#201	8#104	8#204	8#112	8#212
11#108	11#208	12#105	12#205	14#105
14#205	24#107	26#214	28#104	28#204
29#118	29#218	41#105	41#205	42#110
42#210	54#127	23#106		

关于换发《中华人民共和国金融许可证》的公告

经国家金融监督管理总局六安监管分局批准，中国邮政储蓄银行股份有限公司金寨县南溪路支行迁址及更名换领《中华人民共和国金融许可证》，现将变更后的

金融许可证相关信息公告如下：

机构名称：中国邮政储蓄银行股份有限公司金寨县桂花公园支行
批准日期：2008年6月5日

机构住所：金寨县新城区燕子河路移

动公司南侧
机构编码：B0018S334150014
许可证流水号：01132133

电话：0564—7062634

换证日期：2026年1月9日

发证机关：国家金融监督管理总局六安监管分局

中国邮政储蓄银行股份有限公司
六安市分行

遗失

遗失中共金寨县委统战部在工行的开户许可证正本，核准号：J3766000347505，声明作废。

规律作息

早睡早起 良好习惯
品质生活 身心健康



文明健康 有你有我