

# 《脑血管病居家调养保健百科》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537555999

## 内容简介

脑血管病，怎么防治？怎么调养？最好的医生是自己！脑血管病是怎么发生的，您知道吗？脑血管病有哪些危险“信号”，您心中有数吗？食养食疗、运动锻炼、药物治疗、经络调养、居家护理、康复治疗，怎么做才能远离脑血管病？怎么做才能使脑血管病患者康复呢？居家调养，您的心中是否一清二楚？细节决定成败，健康来源于生活态度。健康，就在您手中！

## 目录

### 第一章 脑血管病：威胁中老年人的头号杀手

#### 第一节 观症状：脑血管病的十大先兆

症状1：头晕目眩

症状2：剧烈头痛

症状3：突发肢体麻木

症状4：突然嘴歪眼斜

症状5：意识障碍

症状6：频繁打哈欠

症状7：呕吐

症状8：舌痛

症状9：血压波动大

症状10：鼻出血

#### 第二节 查病因：不知不觉酿祸患

高血压，脑血管病最危险的因素

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 偏瘫患者如何练习行走

在这个老龄化时代，脑卒中似乎已成了家喻户晓的名词。与此同时，瘫痪也成了人们对脑卒中深刻的印象。因此脑卒中后康复治疗的目标之一就是恢复患者的行走功能。那么，脑血管病偏瘫患者应如何练习行走呢？

脑血管病偏瘫患者练习走路最好借助足托和护膝的帮助，这样就能更安全有效地进行康

复治疗。具体应进行以下训练：

1.屈膝运动脑血管病患者刚开始训练走路时容易出现异常步态，如划圈步、足内翻、甩腿等，导致这种情况的主要原因是患者膝关节不能打弯。因此，做康复训练时，训练患者屈膝动作很重要。方法是让患者坐在一张稍高些的椅子上，两腿悬空，患腿前后甩动。当小腿向后甩至最高位置时，尽量悬空保持住，然后再向前甩。等小腿能持续悬空1-2分钟时，再做患脚踩地，膝盖向后屈伸的练习。膝盖如果向后屈伸能超过90°，就达到训练的要求了。

2.戴上足托，防止足内翻膝盖能够打弯，就具备了走路的条件，然后就可以配个足托上路了。足托是踝关节的保护装置，可以穿在鞋里面，外面看不出来，其作用主要是防止足内翻和足下垂。

3.戴上护膝，防止膝过伸脑血管病患者偏瘫后训练走路，许多人会出现患腿缺少屈膝动作，膝盖伸得过直现象，这种症状被称为“膝过伸”。如果膝过伸持续时间久了，就会引起膝关节过度磨损，从而造成畸形。要避免这种情况发生，最简单的方法是患腿戴个护膝，最好是棉制的，厚些，就可以解决问题了，或者患者走路时，患腿脚跟先落地，然后有意识地先屈一下膝盖，再抬脚向前走。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)