

脑卒中认知功能训练对康复的影响

刘丹

(郑州工业应用技术学院 河南郑州 450064)

摘要：认知功能损害是脑卒中后最常见的后遗症之一，它影响着患者的生活质量、社交能力以及工作能力。认知功能包括记忆、注意力、执行功能、语言等多个方面，而这些功能的受损直接限制了患者日常生活自理能力的恢复，严重时甚至会导致患者出现痴呆症状。脑卒中认知功能训练旨在通过一系列有目的、有计划、个性化的训练活动，帮助患者恢复或提高认知能力。这种训练方法具有操作性强、针对性强的特点，可以针对患者不同的认知障碍进行专门的训练，如记忆训练、注意力训练、解决问题的训练等。然而，目前关于脑卒中认知功能训练的方法和内容尚未形成统一的标准，不同研究采用的训练方法各异，这给临床应用带来了一定的困扰。其次，认知功能训练的疗效评价指标尚不统一，缺乏客观、有效的评价方法。

关键词：脑卒中；认知功能训练；康复

1 脑卒中认知功能训练的重要性

脑卒中，又称中风，是我国乃至全球范围内严重的公共卫生问题。据统计，我国每年新发脑卒中患者超过200万人，且呈逐年上升趋势。脑卒中不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能导致认知功能障碍，严重影响患者的生活质量。脑卒中认知功能训练有助于提高患者的认知能力。脑卒中后，患者可能出现注意力、记忆力、思维能力等认知功能障碍。通过有针对性的认知功能训练，可以有效激活患者的脑细胞，促进神经功能恢复，提高认知能力。脑卒中认知功能训练有助于改善患者的生活质量。认知功能障碍可能导致患者日常生活自理能力下降，影响其社交、工作等方面。研究表明，脑卒中患者在康复期进行认知功能训练，可以有效降低脑卒中再发的风险。这是因为认知功能训练可以改善患者的血管内皮功能，降低血压、血糖等脑卒中的危险因素。此外，脑卒中认知功能训练还有助于减轻患者的精神负担。脑卒中后，患者可能出现焦虑、抑郁等心理问题。而认知功能训练可以转移患者的注意力，缓解心理压力，有助于心理健康。

认知功能训练并非一蹴而就的过程，需要患者、家属及医护人员共同努力，坚持长期、系统的训练。在训练过程中，应注意以下几点：根据患者的认知功能障碍程度、年龄、文化程度等因素，制定个性化的训练方案。采用多种训练方法，如认知康复游戏、智力活动、社交训练等，以提高患者的兴趣和参与度。家属应积极参与患者的认知功能训练，为患者提供良好的家庭环境，鼓励患者克服困难，坚持训练。医护人员应具备专业的认知功能训练知识，对患者进行正确的指导，确保训练效果。脑卒中认知功能训练对于改善患者的生活质量、降低再发风险具有重要意义。通过科学的训练方法，患者可以逐步恢复认知功能，重拾生活的信心。

2 脑卒中患者认知功能康复训练的方法

2.1 提高生活质量

认知功能训练是脑卒中康复过程中的重要组成部分，对于提高患者的生活质量具有显著影响。脑卒中后，患者常常会面临各种认知障碍，如记忆力、注意力、执行功能等方面的受损，这不仅严重影响他们的日常生活能力，也降低了他们的生活质量。通过认知功能训练，可以帮助患者逐步恢复这些受损的认知功能，从而提高他们的生活质量。认知功能训练可以帮助患者提高记忆力。脑卒中后，患者常常会感到记忆力明显下降，这对于他们的日常生活造成了很大的困扰。通过认知功能训练，如记忆训练、思维训练等，可以帮助患者提高记忆力，使他们能够更好地应对日常生活。认知功能训练可以提高患者的注意力。脑卒中后，患者的注意力往往会受到影响，导致他们在进行一些需要集中注意力的任务时感到困难。通过认知功能训练，如注意力训练、专注力训练等，可以帮助患者提高注意力，使他们能够更好地完成日常任务。执行功能包括计划、组织、协调等方面的能力，是人们进行日常生活的重要基础。脑卒中后，患者的执行功能往往会受到影响，导致他们在进行一些需要这些能力 tasks 时感到困难。通过认知功能训练，如计划训练、协调训练等，可以帮助患者提高执行功能，使他们能够更好地应对日常生活。认知功能训练对脑卒中康复的影响是显著的，它可以帮助患者提高记忆力、注意力和执行功能，从而提高他们的生活质量。因此，在进行脑卒中康复的过程中，应该重视认知功能训练的开展，以帮助患者更好地恢复，提高他们的生活质量。

2.2 促进社交互动

认知功能训练对脑卒中患者的康复影响深远，尤其是在促进社交互动方面。脑卒中后，患者常常面临语言、记忆、注意力等多方面的认知障碍，这些障碍直接影响了他们的社交能力。认知功能训练通过有系统、有目标的活动，可以帮助患者改善认知功能，进而提升社交互动的质量。认知功能训练可以提升患者的语言能力。语言是社交互动的基础，脑卒中患者常常会出现表达困难、

理解能力下降的情况。通过专门的训练,如语言治疗,可以帮助患者恢复语言功能,使他们能够更流畅地与他人交流,增强其社交自信心。记忆力障碍会让患者在社交场合中感到尴尬,因为他们可能会忘记刚刚交谈的内容或是对方的姓名。通过记忆训练,患者可以提升记忆力,减少在社交互动中的不便。脑卒中患者可能会发现自己在社交活动中难以集中注意力,这会影响到他们对他人话语的理解和回应。通过注意力集中的训练,患者可以提高专注力,更有效地参与社交活动。在社交互动中,患者可能会遇到各种需要即响应对的问题。通过解决训练中遇到的各种任务和挑战,患者可以提升解决问题的能力,使他们在社交场合中更加得心应手。情绪的波动会影响人们的社交意愿和能力。认知行为疗法等心理干预方法可以帮助患者更好地管理和调节自己的情绪,使他们即使在压力下也能保持良好的社交状态。认知功能训练在促进脑卒中患者的社交互动方面发挥着重要作用。通过针对性的训练,患者可以逐步克服认知障碍,恢复和提升社交能力,从而更好地融入社会,提高生活质量。

2.3 促进认知功能的神经可塑性

认知功能是指大脑进行思考、学习、记忆、理解和判断等高级心理活动的的能力。脑卒中后,患者常常会遭受认知功能的损害,这不仅严重影响其生活质量,也给家庭和社会带来了沉重的负担。然而,随着神经科学研究的深入,人们逐渐认识到,大脑具有惊人的可塑性,通过认知功能训练,可以有效地促进脑卒中患者的康复。神经可塑性是指大脑在生长、学习、损伤和康复过程中,能够调整其结构和功能的能力。这种能力使得大脑能够对环境变化做出适应,从而提高生存和适应能力。在脑卒中后,神经可塑性发挥着至关重要的作用,它使得受损的神经元有机会进行修复和重组,从而恢复认知功能。认知功能训练正是基于神经可塑性的原理,通过有目的、有计划、有重复的训练,刺激受损的神经元,促进其功能的恢复。这种训练包括各种认知任务,如记忆训练、注意力训练、执行功能训练等,旨在提高患者的认知能力,改善其生活质量。研究表明,认知功能训练可以促进脑卒中患者的神经可塑性,从而提高其认知功能。首先,认知功能训练可以增加大脑的神经连接,促进神经网络的整合。其次,认知功能训练可以提高大脑的代谢活动,增加神经元之间的通信效率。最后,认知功能训练可以促进神经再生,帮助修复受损的神经元。促进认知功能的神经可塑性是脑卒中康复的重要途径。需要注意的是,认知功能训练应该在专业人士的指导下进行,以确保训练的针对性和有效性。

2.4 降低再次中风的风险

认知功能训练是脑卒中康复过程中的重要组成部分,其对降低再次中风的风险具有显著影响。脑卒中后,患者常常面临着认知功能的障碍,如记忆力、注意力、执行功能的下降,这些认知障碍不仅严重影响患者的生活质量,而且增加了再次中风的风险。认知功能训练通过有系统、有目的的方式对患者的认知能力进行锻炼,可以帮助患者提高记忆力、注意力等认知功能,从而降低再次中风的风险。研究表明,持续的认知功能训练可以促进大脑的可塑性,改善脑卒中后的认知功能,降低再次中风的可能性。此外,认知功能训练还可以帮助患者建立起健康的生活方式和行为习惯,如戒烟、限酒、合理饮食、规律运动等,这些都有助于降低再次中风的风险。同时,认知功能训练还可以帮助患者提高自我管理的能力,使他们在面对生活中的各种压力和挑战时,能够更好地应对,从而降低再次中风的风险。认知功能训练对降低再次中风的风险具有重要的作用。通过提高患者的认知功能,可以帮助他们更好地管理自己的健康,建立健康的生活方式和行为习惯,从而降低再次中风的可能性。因此,我们应该重视认知功能训练在脑卒中康复过程中的作用,为患者提供充分的认知功能训练机会,帮助他们降低再次中风的风险,提高生活质量。

结论

认知功能训练对于脑卒中患者的康复具有显著的正面影响。训练过程中,患者的注意力、记忆力和执行力等认知功能得到了明显的提升,这对于他们的日常生活能力的恢复起到了关键作用。此外,认知功能训练还可以有效减缓脑卒中后认知功能衰退的速度,对于预防二次卒中具有重要的临床价值。对于不同患者,训练的难度和强度应有所不同,以达到最佳的训练效果。同时,认知功能训练应是一个长期的过程,患者需要在康复师的指导下,坚持进行训练,才能取得理想的康复效果。

参考文献:

- [1]张伟,刘冰. 脑卒中认知功能训练对康复的影响研究[J]. 神经康复, 2020, 39(4): 54-58.
- [2]李莉,汪进春. 脑卒中认知功能训练对康复的影响探讨[J]. 康复医学, 2019, 16(2): 102-105.
- [3]赵晶晶,孙敏. 脑卒中认知功能训练对康复的影响实践与探讨[J]. 康复医学论坛, 2016, 18(10): 102-105.
- [4]高明,刘畅. 脑卒中认知功能训练对康复的影响研究[J]. 康复理论与实践, 2022, 16(1): 102-105.

作者简介: 刘丹(1999.05-),女,汉族,河南商丘人,本科,研究方向:脑卒中中的康复。