

康复园地

什么是运动康复

近年来,运动越来越被重视,与之相伴的运动损伤以及日常营养搭配、运动过程中自我保护等成为大众急需了解的知识。医专三附院主管康复治疗师陈飞介绍,人们通常会认为运动与健康画等号,其实运动只是健康的一部分,运动还可能造成身体损伤。“我院康复中心不断有运动损伤的患者前来就诊,其中有不少是运动员,大部分就诊原因为膝关节损伤和肌肉拉伤,需要进行运动康复治疗。”陈飞说。

那么,什么是运动康复?陈飞解释:“运动康复又称为理疗,是对伤病或伤残者采用各种运动方法,使其在身体功能和精神上获得全面恢复。从医学的角度来说,运动康复可以提高机体免疫力、提升新陈代谢能力,多用于运动损伤、颈痛腰痛、术前术后康复、姿势矫正等情境中,是新兴的体育、健康和医学交叉结合的前沿学科。”

陈飞介绍,运动康复可以解决以下几种常见问题:踝关节扭伤,俗称崴脚,尤其是习惯性踝关节扭伤;骨折术后;脊柱病变,包含颈椎病、腰椎病和青少年脊柱侧弯;肩关节损伤,常见的有肩周炎;长短腿、“X”“Y”型腿;跑步膝等。“其中,踝关节扭伤的主要原因还是踝关节出现

松动、不稳、可活动角度过大等,而踝关节不稳定又会反过来增加韧带的负担,所以久站、久走时就容易出现局部的酸痛,落入恶性循环。这时,可以通过转脚踝、提踵、足尖写字、勾脚尖等方法进行运动治疗。”陈飞说。

医专三附院提供



专家链接
陈飞,医专三附院主管康复治疗师,河南省康复医学会康复治疗专业委员会,漯河市康复质控

秘书,漯河市康复医院康复治疗组长、康复评定组组长。曾赴北京康复医院、中国康复研究中心、郑大五附院进修;擅长卒中康复、肌骨康复及康复治疗师的评定,擅长运用运动康复治疗手段治疗疼痛及运动损伤等。



素色墙布 简约不简单

在众多墙面装饰材料中,墙布售价较高,这让不少消费者望而却步。而素色墙布由于制作工艺相对简单,属于墙布中售价较低的产品,具有价格优势。“如果你是第一次选购墙布,建议买素色墙布。”张川说。

另外,素色墙布还有相比工艺复杂的墙布更容易打理的特点。

选购素色墙布时,一些消费者会顾虑款式简单是否影响质感。在张川看来,素色墙布简约却不简单。“墙布的质感是由材质决定的,而不是图案。素色墙布也有不少种类,通过不同的材质、纹理,可以呈现不同的效果。”张川说。

新丝路 白壁·无缝墙布
不刷胶水的好墙布
地址:柳江路和西京路交叉口向南200米路西贸易区建材市场13区66号
电话:0395-2909777 17326250987

开学季 严防传染病

近期,学校陆续开学。而在人员密集的学校、幼儿园,一些通过呼吸道、消化道等途径传播的传染病极易暴发和流行。市疾控中心专家提醒广大家长和青少年儿童,春季开学需注意防范多种传染性疾病。

新冠肺炎
1.健康申报。返校前按要求做好健康申报和健康管理,家长应为孩子持续填报近14天的身体健康状况以及中高风险地区的旅居史;如返校前14天有中高风险地区旅居史,应严格遵守防疫要求,配合学校做好相关健康管理工作。
2.物资准备。给孩子备好个人防护用品,如口罩、纸巾、湿巾等。
3.健康监测。每天上学前要给孩子测量体温并观察孩子健康

状况。如果出现发热或乏力、干咳、腹泻等症状,应暂停上学,并及时报告给学校,不隐瞒、谎报病情。

4.个人防护。提醒孩子上学要做好个人防护:上下学路上戴好口罩,不走人流多的地方,与行人保持一米距离;进入学校要主动配合学校体温测量;加强手卫生,勤洗手,避免用手接触眼、口、鼻等部位。

诺如病毒感染
诺如病毒传染性强,食用被诺如病毒污染的食物、水以及接触被诺如病毒污染的用具都可能被感染。开学后,学生近距离内大量聚集,疫情暴发风险增大。

1.教育孩子做到勤洗手,饭前便后清洗双手;多喝水,喝温开水,不要喝凉水;远隔呕吐物,如果有同学呕吐,应第一时间报

告老师,不要围观。

2.家庭要做到:居室每天通风2~3次,每次至少30分钟;即食蔬菜要洗净,食物必须煮熟;如果孩子出现呕吐、腹泻等症状,应及时就医,待症状完全消失的72小时后方可返校。

流感
流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。学校人员高度聚集,加上儿童属于易感人群,一旦出现流感病例,极易引起聚集性疫情。

1.讲卫生。教育孩子要注意个人卫生,采用七步洗手法,勤洗手。
2.遵守咳嗽礼仪。咳嗽或打喷嚏时应使用纸巾或手肘遮挡口鼻。
3.接种疫苗。接种流感疫苗是预防季节性流感及其严重并发症

的有效手段。

4.不带病上学。孩子如果出现流感样症状(发热,达到39℃以上,伴畏寒、寒战、头疼、肌肉酸痛等),应及时就医,避免与其他孩子接触。

水痘和流行性腮腺炎
儿童是水痘及流行性腮腺炎的易感人群,未及或未接种两剂含相应成分接种的儿童都有可能感染。

1.接种疫苗。预防水痘和流行性腮腺炎最简单、最有效的方法,就是分别接种两剂次含有效成分的疫苗。
2.应急接种。与病人密切接触后的易感者可应急接种相应疫苗。
3.不带病上学。水痘患者需隔离至全部皮疹痊

全结痂干燥,但既往接种过水痘疫苗的部分患者可能不出现疱疹,只出现斑疹或丘疹,应隔离至24小时内皮肤、黏膜没有新损伤出现。流行性腮腺炎病人需从发病开始隔离至腮腺肿大后5天。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心



手指麻木当心腕管综合征

如果你总是手指、手掌麻木、疼痛,握物无力,活动后麻木加重,很可能是患上了腕管综合征。近日,贾女士因腕管综合征到市二院显微外科就诊。

贾女士是我市临颖县人,一直在广州生活。她称自己手指麻木不适已两年多,一开始当作颈椎

病治疗,辗转广州多家医院均未治好;现在手麻症状加重,右手大鱼肌也逐渐萎缩。市二院显微外科主任沈卫军对贾女士进行了耐心细致的检查和病史询问,通过肌电图及辅助检查,确诊贾女士患上了腕管综合征,随即安排手术。术后第2天,贾女士手麻症状消失。

腕管综合征发生原因
腕管综合征发生的原因是腕管内压力增高导致正中神经受卡压。腕管是一个由腕骨和屈肌支持带组成的骨纤维管道,正中神经和屈肌腱由腕管内通过。无论是腕管内的内容物增加,还是腕管容积减

小,都可导致腕管内压力增高。

腕管综合征发病表现

1.手指、手掌正中神经支配区(拇指、食指、中指和环指侧半)感觉异常或麻木。早期,只感到中指或食指指尖麻木不适,有时改变手腕姿势后麻木会有所缓解;后期,拇指、食指、中指直至手掌侧半出现麻木不适,感觉减退或消失,大鱼际肌肉萎缩,拇指不灵活,丧失部分功能。

2.夜间痛。夜间手指麻木疼痛是腕管综合征的首发症状,患者常常在夜间被痛醒。

腕管综合征的治疗

1.非手术治疗:腕管综合征非手术治疗方法很多,包括支具

制动和皮质类固醇注射等。

2.手术治疗:如果保守治疗方案不能缓解患者的症状,则要考虑手术治疗。手术治疗包括各种切开手术、小切口减压及内镜手术等。尽管手术目的是松解正中神经,但也可能因医源性原因造成一束甚至几束正中神经损伤。而内镜手术是一种微创手术治疗方法,切口小、创伤小,可以避免术后切口不适等问题。

腕管综合征术后2天内限制腕关节活动;2天后换药,患者可进行肩、肘、腕、手和手指功能练习。需要注意的是,术后早期活动锻炼及理疗很重要,要想缩短康复期,还应及早开始功能锻炼。市二院提供



专家链接
沈卫军,市二院显微外科主任,主任医师,现任中华医学会河南省分会手外科专委会委员,省医学会漯河市显微手

外科专委会副主任委员。他擅长断指(肢)再植,拇(手)指再造,四肢皮肤缺损的皮瓣移植修复,血管、神经、肌腱损伤的修复,复杂性手外伤的处理;对先天性四肢畸形的矫治,四肢骨折、关节损伤的诊治以及骨科疾病、四肢血管疾病的诊治有丰富经验。

珠宝赏析专栏 (漯河老庙银楼特约推出)

钻石增色女人美

对于女人而言,珠宝是优雅和个性的象征,佩戴适合自己的珠宝,才能传递出自己的智慧和



对生活的态度。
珠宝璀璨夺目,女人光彩照人,从这一方面来说,女人很像珠宝。钻石因美丽、纯净、稀有而深受女人喜爱,因为它承载着女人的情感,代表了女人的魅力,不管处在年龄段的女人都应该拥有一款属于自己的钻石首饰。

女人因钻石更动人,而钻石也因女人更璀璨。究竟是女人赋予钻石灵气,还是钻石给予女人光芒?这很难说清楚。
随着生活水平的提高,人们对珠宝的个性化需求也日趋明显,钻石首饰多年来的“保值”功能不再是人们的首要需求,人们对审美、时尚和享受的追求显得尤为重要。
一件有价值的钻石饰品除

了本身的质地之外,还必须具有优秀的设计与造型。水美人钻饰系列,打破单调与沉闷的传统设计,搭配黄金、铂金或玫瑰金,经过精雕细琢,传递出爱与永恒的理念,凸显气质、散发魅力。佩戴水美人钻饰后,能让你轻松驾驭多变的身份去应对不同的场合,为你增添优雅的气质与独特的个性。
小朱



网购家居建材要谨慎

装修是件烦琐的事儿。如今,不少业主选择网购家居建材产品,认为省时、省力,还省钱。在日前的采访中,漯河浩天装饰工程有限公司负责人张兵告诉记者,一些家居建材产品并不适合网购。
“水电是装修的基础工程,材料最好不要网购。一旦买到质

量不好的产品,等于在家里埋下安全隐患。而且后期如果水电出现问题,维修比较麻烦。”张兵说。

除了水电材料,地板、瓷砖也最好不要网购。一方面,不好把握用量;另一方面,运输过程存在不确定因素,如果损坏较多,会影响施工进度。“不同批次的地板、瓷砖往往会有色差,买

少了不好补。”张兵说。

像门窗这样需要精准测量的家居建材产品也尽量不要网购。以门为例,业主在购买前需要向商家提供门宽、门高、地面平整度、墙壁垂直度等数据,一旦测量失误或制作偏差,退换货很可能发生纠纷。“很多厂商提供线下服务,可以上门为顾客测量数据,这类产品选择网购没问题。

如果一些商家需要顾客提供数据,厂商只负责生产,那么消费者就要谨慎了。”张兵说。

浩天装饰集团
HAOTIAN DECORATION GROUP
让您拥有健康生态家
400-885-5251
地址:漯河市107国道与柳江路交汇处

否的家居建材产品尽量不要网购。“坐上去、躺上去的感觉隔着屏幕是感觉不到的。没见过实物的话,还是不要轻易相信商家的宣传。”张兵说。

护人员需争分夺秒完成标准化流程。
在此期间,最忌无端质疑、CT检查、影像评估、取栓溶栓治疗等救治措施,到处咨询朋友看似“稳妥”,实则延误治疗战机。

健康课堂

应对卒中 谨记“六忌”

卒中是生命健康的“头号杀手”,发病可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状,且发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高。在日常生活中,应对卒中要谨记“六忌”,积极改善甚至消除危险的诱因,降低卒中发病率。

一忌拖延等待

突然出现以下任何一种症状,包括肢体乏力、说话不清楚、嘴歪、走路不稳、头晕、头痛时,千万不能有睡一觉、休息

一下,再看情况如何的想法。

因为这些症状意味着卒中中可能发生,拖延等待是救治大忌。

请记住:每拖延1分钟就有10万个脑细胞面临死亡。

二忌老人独居

老人独居,缺失关注,是导致卒中救治延误的重要原因之一。卒中中会导致自我救助能力丧失,如肢体瘫痪而不能完成呼吸,言语不清而不能陈述救治地点,又或者昏迷导致死亡而不知所。

强烈建议:家有老人的,应关注其起居,并在老人身上留下救命卡片,写明老人的患病历史和紧急联系人等信息。

三忌盲目吃药

一旦发生卒中意外,家人往往容易情绪紧张,不分情况让患者服用阿司匹林、降压药等。事实上,大家需要注意:卒中中有可能脑出血,不能使用阿司匹林;也有可能是脑血栓,不能盲目降压。

四忌舍近就远

无论是家人朋友运送病人,

还是120救护车运送卒中中发作的病人,绝对不能舍近就远。卒中中救治一定要就近送到卒中中心,第一时间进入卒中绿色通道,争取开通血管治疗的机会,而这个机会窗口仅有数小时。

医生提醒:要充分就近的卒中中心在哪家医院,做到“心中有数,意外我不慌”。

五忌犹豫不决

急性卒中绿色通道,要确保在4.5小时内给予静脉溶栓,16小时内给予手术机械取栓,医

护人员需争分夺秒完成标准化流程。
在此期间,最忌无端质疑、CT检查、影像评估、取栓溶栓治疗等救治措施,到处咨询朋友看似“稳妥”,实则延误治疗战机。

六忌节日放纵

无论是节日还是平时,聚会不可避免,熬夜、多酒、多烟、多油饮食往往是脑中风的诱发因素。所以,要积极改善甚至消除这些诱因,科学预防卒中。
据《广州日报》

古风灯笼受追捧

今年元宵节,除了吃元宵,古风灯笼也成为不少消费者的节日新宠。
市场上售卖的手作灯笼款式挺多:有折叠好的纸灯笼,一拉就能变成色彩绚烂的手提灯笼;有用竹签支撑的宫灯型的纸灯笼,上面绘有花鸟或大大的福字,不仅雅致还古香古色;有卡通造型的灯笼,如小

兔子灯笼就格外受年轻朋友的欢迎。
很喜爱汉服的学生小陈告诉记者,如今国潮元素回归,很多年轻人愿意在服饰或者生活中融入一些传统元素,像正月十五元宵节这样的传统节日,家里摆个灯笼很有节日气氛,送朋友也是很好的礼物。
据《潇湘晨报》

图说健康



北京市疾控中心表示,根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究,仅接种一剂次灭活疫苗不能产生预期的免疫效果。接种第二剂次灭活疫苗大约两周后,接种人群可产生较好的免疫效果。
新华社发