

助力患者恢复健康

——记源汇区人民医院康复医学科



源汇区人民医院康复医学科团队。

源汇区人民医院提供

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

康复医学作为一门新兴的学科,能有效消除和减轻患者的功能障碍。源汇区人民医院康复医学科秉持“医者仁心 患者为本”的服务宗旨,帮助患者最大限度恢复肢体功能,使其早日回归正常生活。

康复治疗出特色

源汇区人民医院康复医学科成立于

2018年,科主任张弓带领团队对“三瘫一截肢”患者积极开展康复治疗。治疗中,该科在康复评定的基础上,为患者制订个性化的康复方案,并由医生、护士、治疗师组成的康复团队全程陪同患者进行康复训练,帮助患者从坐到站、从站到走、从走到跑逐渐康复。同时,该科关注患者的心理健康,引导患者积极主动进行康复治疗,并为其建立重新回归正常生活的信心。

作为科室带头人,张弓毕业于河南中医药大学,从事康复工作十余年,曾

在郑州市中医院、河南省中医院、郑州大学附属洛阳中心医院进修;在首都医科大学附属北京康复医院、中南大学湘雅医院进行心肺康复培训并获得了高级认证。在他的努力下,该科康复团队已扩大至30人,并特聘武汉大学中南医院康复科丁建群教授长期在科内坐诊。他多次组织团队医生和治疗师到省级医院学习,同时邀请中国康复研究中心的专家及治疗团队定期到该院对医护人员进行培训,并开展义诊活动。

该科尽管成立时间较短,但凭借专业的康复服务与精湛的医疗技术赢得了广大患者的信赖。该科坚持传统康复与现代康复相结合,充分发挥针灸推拿康复等非药物疗法的特色和优势,目前开展了物理因子疗法、运动疗法、作业疗法及针灸、艾灸、推拿等疗法,能针对患者中风偏瘫、失语、吞咽困难、脊髓损伤、颅脑损伤、脑瘫、周围神经损伤等疾病引起的功能障碍开展特色治疗。

技术实力获好评

记者走进该科住院部二楼的康复运动大厅,看到700平方米的大厅里硬件设施齐全、分区合理,拥有康复评定室、高频治疗室、言语和吞咽治疗室等10间专业性强的功能治疗室。在科室

开设的众多康复治疗项目中,运动康复作为该科特色受到患者青睐,他们秉持“运动中的损伤在运动中进行治疗”的理念,指导患者科学、主动地进行康复锻炼,并为患者制订个性化康复方案,让每位患者都能享受最好的医疗服务。

曾经有一位患者常年肩部疼痛,辗转多家医院疗效甚微。该患者后经人介绍,来到源汇区人民医院康复医学科就诊。张弓对该患者进行专业的诊断后,发现患者肩袖损伤。随后,根据患者病因,张弓为其制订了康复方案。患者最终摆脱了病痛。另一位患者因手肘疼痛到该科就诊,经过进一步康复评定,张弓发现患者手肘疼痛是因为颈部斜角肌的问题,需要进行颈椎方面的康复治疗。面对患者不明白自己手肘疼为什么要进行颈椎治疗的情况,张弓耐心向其答疑解惑并陪同其训练。不久,患者恢复效果明显,对该科的医疗技术赞不绝口。

“近几年,广大市民逐渐认识到康复的重要性。我科将在保持现有特色的基础上,着力发展心肺康复、运动康复、慢病康复,在治疗患者的同时满足亚健康人群的保健需求,并帮助更多患者主动进行康复训练,用专业的医疗技术和耐心陪伴患者在康复之路上坚持前行。”张弓说。

漯河医专二附院(市骨科医院) 大力推进医疗便民惠民

本报讯(记者 杨三川)每月的15日是漯河医专二附院(市骨科医院)医疗惠民日。6月15日一大早,市民就来到该院等待就诊。

为了缩短就诊群众等待时间,当天早上6点,该院就诊群众较为集中的科室的医务人员全部到岗,做好充分准备,积极为前来就诊的群众进行各项检查及诊疗服务。该院组织志愿者维持秩序,并帮助行动不便的群众登记、排队、取号;在一楼门诊大厅,为群众提供免费的血压、身高、体重检测等服务,全力保障患者就医需求。

为了将党史学习教育成果落实到实际行动中,全心全意为人民群众健

康服务,该院领导班子根据工作实际,在每月医疗惠民日的基础上,持续增加优惠体检项目,降低检查项目收费。当天,在该院就诊的市民均享受了检验、彩超、内镜、口腔检查等7大体检项目和30多个小项目门诊检查费用减半的优惠,仅半天时间,该院检验科就检查了200多人次。

据了解,漯河医专二附院作为一家三级综合公立医院,始终坚持为民办医的理念,特别是近年来,该院狠抓医疗服务品质提升,持续强化骨科品牌优势,勇于承担社会责任,积极开展公益活动,不断创新医疗惠民举措,受到广大群众的欢迎和信赖。



6月11日,市中心血站联合完美公司河南分公司在市区举办无偿献血活动。图为献血者在工作人员指导下填写登记表。 本报记者 刘彩霞 摄

预防宫颈癌: 接种疫苗 定期筛查

宫颈癌是常见的妇科肿瘤之一。研究数据显示,从2000年到2015年,我国宫颈癌的发病率每年都在以10%的幅度增加。几乎所有宫颈癌病例都可以追溯到HPV感染,由于病因明确,筛查和治疗有效,加之HPV疫苗能从源头上遏制宫颈癌的发生,所以,接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的办法。

由于性行为是HPV感染的重要危险因素,在未发生性生活的女性中接种HPV疫苗将获得更佳预防效果。因此,建议9~14岁的女孩在未发生性生活时接种HPV疫苗。目前在国内上市的有二价、四价、九价HPV疫苗,其中二价、四价的接种年龄都为9至45

岁,九价的接种年龄为16至26岁。很多女性朋友会在打疫苗前去做HPV检测,其实没有必要。HPV感染很常见,已婚或有性行为的女性,一生中感染的概率高达80%~90%,但大多数女性HPV感染会转为阴性。对于已经有了性生活的女性朋友,应尽早接种疫苗,尽早获益。

中国宫颈癌发病率数据显示,从25岁开始,女性宫颈癌的发病率呈上升趋势,40~55岁是发病的高峰年龄,55岁达到顶峰后开始下降。一般来说,从HPV感染到发病,需要5~10年的时间,因此建议女性从30岁起做好宫颈癌筛查。较早发生性

行为的女性,建议25岁开始就要做宫颈癌筛查。

预防宫颈癌还要倡导健康的性行为方式。首先,女性不要过早发生性行为。未成年女孩身体尚未发育完全,性行为容易导致宫颈上皮细胞受损,病毒容易攻击损伤部位,造成感染。其次,不能频繁更换性伴侣。性伴侣过多就意味着有更多暴露风险,增加感染HPV病毒的可能性。最后,要注意性生活卫生,经常清洗,保持外阴清洁。

HPV感染一般没有症状,早期宫颈癌也无明显症状和体征,如果身体出现异常信号,如同房后出血或阴道有异味和大量排泄物,腰疼、肛门有肿

胀感、腹部有下坠感等,说明病情不太乐观,要去医院确诊。因此,大家不要出现问题时才重视,应积极进行宫颈癌筛查,及时接种HPV疫苗,才能更好地预防宫颈癌。 市健康教育所提供



如何预防颈椎病

选择合适的枕头。枕头的主要作用是维持人体颈椎正常的生理曲线,保证人体在睡眠时颈椎的生理弧度不变,所以,枕头的高低、长短、软硬等和颈椎健康关系密切。喜欢仰卧的人,适合用较硬的枕头,枕头的高度在5厘米左右为宜(受压以后的高度);喜欢侧卧的人,适合用中等硬度的枕头,枕头的高度在10厘米左右为宜。人处在仰卧位时,枕头的下缘最好垫在肩胛骨的上缘,不能使颈部脱空。枕头不合适会引起落枕,反复落枕往往是颈椎病的先兆,要及时诊治。

谈话、看书时要正面注视,保持脊柱的直立;工作时间超过1小时,应稍作休息,做些颈部运动或按摩;不宜将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视。

注意颈部保暖和避免颈部损伤。颈部受寒刺激后会使得颈部肌肉、血管痉挛,加重颈部板滞、疼痛,所以平时要注意颈部保暖。颈椎病急性发作时,人要减少颈椎的活动量,尤其要避免快速地转头,必要时用颈托保护,避免颈部进一步损伤。魏新宽

认识儿童悬吊训练疗法

“康复一人,幸福全家”是市六院儿童康复科始终秉持的康复理念。在儿童康复方面,除了依靠先进的康复设备,前沿康复技术对患儿恢复正常肢体功能也起着至关重要的作用。市六院儿童康复科主任陈素环介绍该院康复技术“儿童悬吊训练疗法(S-E-T)”对儿童康复的作用。

“儿童悬吊训练疗法”也称悬吊疗法,是以神经—肌肉激活技术为基础,以持久改善肌肉骨骼疾病为目的,应用主动治疗和主动训练的一个总的概念集合。”市六院儿童康复科主任陈素环介绍,该疗法以主动训练和康复治疗作为关键要素,借助S-E-T技术,可以充分调动儿童主动参与的兴趣,通过训练刺激儿童各种感觉器官,并调动及训练其深部感觉的综合协调能力,达到增强其神经、肌肉反馈和肌肉力量的目的。

该训练疗法适用于脑瘫、神经发育障碍、姿势异常、感觉统合失调、运动功能发育迟缓、肌张力异常以及通过传统训练难以纠正的骨盆前倾、侧倾、斜倾的儿童。该训练疗法可提高患儿感觉和运动的协调能力,恢复其平衡功能、支配功能,并能缓解全身痉挛,改善关节活动度,增强肌力,重新建立中枢神经系统传导通路,同时可加强患儿听觉、视觉、触觉、位置觉等。另外,该疗法会根据每个孩子的功能水平设计不同的治疗内容,可以让孩子在愉悦的氛围中完成各项治疗计划,使其潜能更多地被激发,治疗效果也明显提高。同时,该疗

法集神经发育疗法、感觉统合训练、引导教育于一体,使患儿主动完成一系列运动,缓解其肌张力,增强其肌力、提高其平衡协调性。 市六院提供



专家链接
陈素环,市六院儿童康复科主任,主任医师,河南省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员,兼任河南省康复医学会儿童康复分会委员,市医学会儿科分会委员,是漯河市科技拔尖人才、我市儿科专业学术带头人之一。她曾先后在北京医科大学第一医院、北京协和医院、北京宝蓝贝早产儿早期干预及脑瘫康复中心进修,擅长早产儿、高危儿的早期干预以及小儿脑瘫的早期诊断和康复治疗,同时在儿童孤独症的康复治疗上有丰富的临床经验和独到之处。



怎样纠正下交叉综合征

下交叉综合征又称骨盆交叉综合征,包括骨盆前倾及骨盆后倾。通过合理的姿态调整以及运动康复可矫正下交叉综合征。

1. 髂腰肌牵拉训练
由于很多人长期伏案工作,导致髂前部肌肉——髂腰肌缩短并造成骨盆前倾,所以髂腰肌牵拉十分重要。

方法:患者双腿尽量分开呈弓箭步,后膝腿盖贴于瑜伽垫上,重心前移,充分感受髂腰肌受到牵拉,保持15秒~30秒,可重复3~5组。

2. 背肌肌肉放松训练
由于骨盆前倾,再加上很多人工作时腰部不倚靠椅子靠背,导致腰部肌肉持续紧张。背部肌肉拉伸可有效放松腰部肌肉。

方法:患者臀部坐于脚跟,双手前伸,充分收腹,然后将整个背部拱起。也可以用泡沫滚筒滚揉腰部肌肉。

3. 腹肌训练
脊柱的健康不仅取决于腰部肌肉是否发达,还取决于腰腹肌是否平衡。由于腹肌无力,无法给予脊柱一个向后的支撑作用力,从而导致腰椎前凸,所以,腰腹练习一定要均衡。

方法:1.平板支撑。患者俯卧,双肘弯曲垂直支撑在地面上,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持同一平面,腹肌收紧,保持均匀呼吸,不要出现塌腰、弓背等错误动作。2.卷腹。患者平躺屈膝,双腿分开与肩同宽,双脚

踩实,双手扶于两耳旁,用腹肌的力量将肩部和上背部卷离地面约45度,在最高点略作停顿后,缓慢回到起始位置。卷腹时,下背部保持紧贴地面,手肘保持向外打开。卷腹不等于仰卧起坐,不要拉头、过度弓背。

4. 臀肌及大腿后群肌肉练习
臀肌和大腿后群肌肉无力会无法拉回已经前倾的骨盆至中立位,所以仰卧挺髋是十分重要的矫正练习。

方法:患者仰卧,屈膝勾脚尖,将臀部上抬,肩、髋、膝成一条直线,放下时臀部不要完全贴于地面。每组16个,重复3~4组。 市中医院提供

相关链接
市中医院康复科拥有主任医师2名、副主任医师4名、研究生4名、主治医师4名、医师4名、护士10人、治疗师二十余人,能规范、合理地为患者提供良好、精细的健康指导、康复管理服务。该科积极开展中医传统疗法,其中有传统中药饮片、膏方调理,电针、芒针、头针、微针、普通针刺疗法,于流注开穴、艾灸(艾条灸、艾柱灸、督灸、隔物灸、葫芦灸)、灸灸、拔罐、火疗以及中药塌渍、中药熏蒸、中药封包、中药水疗、穴位注射、穴位贴敷、面部刮痧、耳部全息刮痧、耳穴压豆、铜砭刮痧疗法等。



尿路结石的症状

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石。膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石的成分主要是无机盐和有机盐,大部分为晶体。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面:饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶欠缺、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,伴有血尿(多为镜下血尿)。镜下血尿因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事而疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。 漯河柳江医院提供

专家链接
赵勇,漯河柳江医院副院长、外科主任,主治医师,擅长肾、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市第一屆、第二屆微创外科专业委员会委员,市首届血管外科专业委员会委员,市第二屆、第三屆微创外科专业委员会委员,曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。



影响甲状腺功能的药物有哪些

钙或其他金属制剂 主要包括:碳酸钙、硫酸亚铁、硫糖铝、消胆胺、奥美拉唑和大豆蛋白等。它们可以通过与甲状腺素的结合或降低胃酸,进而影响甲状腺素的吸收。

糖皮质激素类药物 甲状腺素能影响全身的机能及情绪,其他的激素药物也能反过来影响甲状腺素的分泌。例如长期使用糖皮质激素氢化可的松、地塞

米松等,会导致甲状腺原素紊乱,减弱甲状腺素的分泌;一些丙肝患者经常使用的干扰素α和白介素-2,也会导致甲状腺功能紊乱,尤其是干扰素α,除了会引起持续的甲状腺炎,还能导致Graves病(毒性弥漫性甲状腺肿)和永久性甲减。

含碘类药物 包括胺碘酮、碘化钾以及拍CT时用到的造影剂等,不过更

常见的是家里吃的碘盐。很多人都比较关心摄入太多的碘会不会得甲亢,其实恰恰相反,碘过多会造成甲减;在有甲状腺结节基础疾病的情况下,碘过多会造成结节自主功能提升,合成过多的甲状腺素,进而导致甲亢。

性激素 临床上经常会接诊罹患乳腺癌、宫颈癌的患者也同时罹患甲状腺癌,这与性激素的分泌有关。因某些原

因需要长期服用雌激素和雄激素的患者,激素水平变化会导致甲状腺功能紊乱。

最后提醒,甲状腺的功能很复杂也很脆弱,多种因素都会影响甲状腺素的分泌。所以甲状腺不好的患者,如果同时需要服用治疗其他疾病的药物,最好咨询相关专家,以便正确使用及错时使用药物。 据《甘肃日报》

大参林 平均每年节省超230元 开通至尊会员 购物享折上9.5折 更送100元消费券,全场通用