

让康复治疗走进临床病房

武进中医医院积极推进临床康复一体化

近日,84岁的方爷爷因车祸导致颅内多处血肿,在住院治疗期间出现腿脚无力、步行障碍等问题,生活自理能力越来越差。武进中医医院康复医学科团队开展跨专业、多学科合作,让康复治疗走进临床病房,帮助老人改善肢体症状,取得了理想的康复效果。这也是武进中医医院施行临床康复一体化管理模式以来的一个缩影。

今年5月,84岁的方爷爷过马路时不慎被汽车撞倒,被紧急送至武进中医医院救治,明确诊断为硬脑膜下血肿、蛛网膜下腔出血、左颞叶脑挫伤及颅内多处血肿,合并有前颅底、右侧颞弓、右侧锁骨等骨折和多处软

组织挫伤。方爷爷年老体弱、基础疾病多,有40余年高血压病史和多年房颤病史,神经外科医护团队在对症治疗的同时,建议方爷爷要卧床静养,等待出血点慢慢被身体吸收。

连续卧床一个月,加上颅脑损伤对神经功能的影响,方爷爷出现了全身无力的情况。在床上坐不稳,腿抬不起来,手也不能抓握。由神经外科专家评估病情稳定后,康复医学科主任、主任中医师王玉宇带领康复医学科团队走进了神经外科病房,为方爷爷进行了全面细致的体格检查与康复评估,制定了个性化早期康复方案。在神经外科住院临床治疗的基础上,方爷爷循序渐进开始了翻身训练、坐站转移训练、站立平衡训练、步行训练等康复治疗。

经过近两周的早期康复治疗,方爷爷的肢体功能明显提高,从最开始的坐不稳、站不住、不能独立行走,到能够坐稳、站稳,日常生活能力逐步恢复,方爷爷和家属高兴不已。从神经外科出院时,方爷爷已经能够在辅助下步行,随后转入康复医学科接受进一步康复治疗。

“很多人不了解、不重视康复,在医院临床治疗阶段忽视了早期康复,认为只需要在接

受疾病治疗后回家卧床静养。实际上,长期卧床的不良影响很多,如坠积性肺炎、深静脉血栓、肺栓塞、心肺功能减退、肌肉萎缩、关节活动受限、运动机能下降等,还会出现情绪不稳定、孤独、焦虑、恐惧等心理问题。因此,身体各部分每日进行必要活动锻炼是不可少的。即使是躺在床上,通过专业指导也可以进行康复运动训练。”王玉宇说。

专家介绍,早期科学系统的康复治疗,可以减少并发症的发生,促进各种器质性和功能性障碍的恢复,增加患者的康复意识及生活信心,提高生活质量,帮助他们早日摆脱疾病影响,回归家庭和社会,也对以后的康复训练起到了基础性作用。对脑卒中、脑外伤、骨折、脊髓损伤等患者来说,早期康复治疗还能有效降低疾病的致死率、致残率。只要生命体征稳定、神经系统功能障碍不再恶化,针对不同疾病所可能带来的不同功能障碍,越早进行康复,治疗效果越明显,愈后越好。

临床康复一体化是一种前沿的医疗理念,指在治疗疾病的同时,使患者的身体功能在原本基础上得到最大程度的恢



王玉宇 武进中医医院康复医学科主任、主任中医师,常州市基层名中医。江苏省医学会脑损伤康复专业委员会常务委员,江苏省康复医学会中医康复专业委员会委员。曾在第二军医大学附属上海长征医院神经内科,中国康复研究中心神经康复科、运动治疗科进修深造。师承龙砂医学流派主要传承人安徽中医药大学顾植山教授。善用龙砂医学流派学术思想治疗常见病,如中风、头痛、眩晕、失眠、抑郁、焦虑、慢性咳嗽、女性痛经、月经不调、各种肿瘤术后、放疗后调养、冬令养生膏方。对“脐针”治疗疑难杂症很有心得。对脑血管疾病及脑外伤所致的瘫痪病人、脊柱脊髓损伤、四肢骨折术后病人,善用中西医结合为其制定整体康复治疗计划。专家门诊时间:周一上午、周三下午

复。近年来,武进中医医院康复医学科积极推进临床康复一体化管理模式,已经在神经外科、重症医学科等多个科室广

泛开展,帮助更多患者得到了最大程度的改善,提高了患者就医体验和愈后生活质量,收获了良好的临床效果。



扫码关注武进中医医院
微信公众号

出汗后别做四件事

风寒湿或趁虚而入

《黄帝内经》记载:“虚邪贼风,避之有时。”一般来说,致病的“虚邪贼风”大多是气候异常变化所产生。但在夏季,一些不当行为也会产生“虚邪贼风”,招致病患。

警惕汗出当风

天气热身体总有汗,特别是活动后,此时千万注意不要贪凉,如果出汗后立即把空调温度调得过低,易引发疾病。因为此时全身皮肤的毛孔为了散热处于开放状态,如果突然接触冷风,毛孔来不及收缩,风寒湿之邪侵入,感冒、咳嗽、身体疼痛、关节炎等疾病会找上门来。

正确方法是,从室外进入室内时,要先让自己在常温下“冷却”10~20分钟,等皮肤温度下降收汗之后,再在电风扇旁边或空调房乘凉休息。

不宜汗出入水

夏日人们户外活动后,为



尽快消汗除热,往往喜欢冲冷水浴或游泳来“快速冷却”。这样身体骤然遇冷水,会使开放的汗毛孔立即收缩,毛孔关闭,热量不能散发而滞留体内,可引起高烧。

如果同时又用冷水洗头,会使脑部血管遇冷迅速收缩而引起供血不足,使人头痛、头晕、昏厥,甚至休克。

此外,因出汗时毛孔打开,水湿极易从毛孔而入,侵入肌肉腠理骨关节内,还会导致风湿、寒湿身痛等症。

正确方法是,运动完后不要马上入水,如沐浴或游泳等,要先休息20~30分钟,等全身汗干后再沐浴或游泳,水温要控制在30℃左右为宜。

请勿汗后冷饮

闷热的天气,如过度贪食冷饮,寒湿之邪易困阻脾胃、

损伤脾阳、脾失健运,易见食欲不振、腹胀、腹泻等症状。

剧烈运动后大量出汗,立即喝冷饮会刺激胃肠道迅速收缩,可能产生胃肠痉挛,出现腹痛甚至胃肠出血等。

正确方法是,夏日不可在出汗时马上喝冷饮或冷水,应尽量养成喝温开水的习惯。

谨防久着汗衣

夏天出汗不断,衣服经常是湿的,人一旦安静下来,汗湿的衣服会马上变得湿冷黏腻,贴在身上很难受。因为湿衣服一直在蒸发,蒸发时液体变成气体,会从身上吸收热量,人会感觉身体湿冷。而此时皮肤的毛孔打开,寒湿乘虚而入,会导致风湿类疾病等。

正确方法是,出大汗后要及时把汗擦干,并更换干燥衣物、鞋袜。(中国中医药报)

烈日炎炎

提防“疯狂的结石”



炎夏酷暑,正是胆结石高发期。这主要因为天热人们喜食生冷、辛辣等食物,不少人还有吃夜宵的习惯,不健康的饮食习惯让胆囊超负荷工作。

胆结石是指胆汁中胆固醇或胆红素异常高于正常水平而引起胆囊内形成石块的一类疾病。胆结石很常见,据统计全球成年人人口中大约10%~20%都会发生胆结石,其中20%的胆结石患者一生中会出现包括胆道绞痛或感染在内的临床症状。

防治胆结石的出现,需要注意以下几个方面。

第一,肥胖是胆结石形成的重要危险因素,研究还发现,年轻女性肥胖的胆结石发病风险最高,所以保持适中的身材可预防胆结石。

第二,人们在减肥时常严格限制脂肪的摄入,导致胆囊收缩减少,伴随的胆囊淤滞有

利于胆结石的形成。因此,通过加入少量膳食脂肪来增强胆囊排空,可抑制快速减肥人群的胆结石形成。

第三,多吃水果、蔬菜,少吃肉类有助于预防胆结石的发生。

第四,定期锻炼,除控制体重外,还可以改善与肥胖和胆固醇胆结石相关的脂质代谢、胆固醇代谢等代谢异常。

胆结石重在预防,通过合理膳食、定期运动、规律作息等健康的生活方式,可以在很大程度上避免胆结石的形成。当出现胆结石的相关症状时,建议及时到医院接受检查评估,尽早治疗。(人民网)

