

偏瘫康复训练有学问



康复大厅



康复训练



康复训练

本报讯(记者 傅辉)近日,记者在市中心医院康复大厅看到因各种原因导致的偏瘫患者,医师在为他们做各种功能康复。

据脑病科主任吴平路介绍,生活中,许多偏瘫患者对康复运动训练存在认识误区,影响了功能恢复。吴平路告诉记者,“废用”、“误用”和“过用”是很多中风偏瘫患者在康复运动训练中存在的误区。

80岁的爹爹因脑出血致右侧上下肢体无力三年,入院时不能行走,经医院行功能康复训练后,可以持拐行走。如果早来训练,效果还会更好,不会花费这么长的时间进行康复功能训练。61岁的刘先生,也是因为脑出血致右侧肢体无力一月,入院时不能坐立,经两周功能训练后,肌力增强,就可以独立。

吴平路说,中风偏瘫后要及及时做康复运动训练,一般是在病情稳定48~72小时后进行,最晚不能超过2周。可是有些人错误地认为应该让患者躺着养病,担心早活动会加

重病情或引起复发,结果使肌肉萎缩、关节挛缩、身体各种功能退化,这就是“废用”。这不仅错过了最佳治疗时机,还使功能的恢复变得非常困难。

“误用”就是错误的康复运动训练,这又是非常严重的一个误区。很多人认为康复训练就是伸伸胳膊踢踢腿,其中也包括某些医生。在这种观念的支配下,认为患者没有劲儿就一味进行上肢拉力、手握力,下肢踢腿、架着走等训练,结果加强了上肢屈肌和下肢伸肌的肌肉张力,最终导致严重的痉挛甚至挛缩畸形,练成了一侧手向内扣着,上肢撑着,下肢划圈走的结果——典型的偏瘫步态。吴平路说,偏瘫患者一般应“上肢不练屈,下肢不练伸”。上肢伸和屈是一对肌肉在起作用,屈的动作好练,伸的动作难练,光训练屈,不训练伸,就成了上肢向胸部勾紧,挎篮的姿势。划圈走路同样如此,光练踢腿伸腿,却很少训练腿打弯,结果膝盖和踝关节不能屈曲。当人的大脑被这些错误训练的动作

支配后,再想改正就很困难了。而事实上,如果从早期就坚持正确的康复治疗,大部分人都能像正常人一样走路和生活。

多练、勤练是很多医生的嘱咐,家属的鼓励,患者自我的提醒,结果有的家属架着患者大步走,而患者自己也“刻苦地训练”,每天坚持走很多路,还要求走得很快。结果有些患者就练成了“踮着脚”上下跳着“走”,长时间过度地使用健腿或患腿结果造成关节损伤等严重问题,这就是人们存在的“过用”误区。

吴平路说,对偏瘫的运动疗法必须建立在科学的康复理论指导下和正确的康复训练基础上。因此,他建议,有条件的患者最好到专业的康复科或康复中心接受正规的康复训练,家属也可以参与康复治疗过程,学习康复训练的方法,弄清楚哪些训练方法是正确的,哪些训练方法是错误的。另外,康复运动训练需要每天坚持,循序渐进,患者及家属都要有耐心,不能操之过急。有时,康复性训练是终身性的。

专家科普

脸红脖子粗,一查患肺癌

本报讯(记者 傅辉)一40岁的男子有半个多月脸红脖子粗,就像刚喝醉酒一样似的,到医院检查竟是肺癌。

男子名叫徐冬冬(化名),去年11月18日在地里栽油菜后,发现脸红脖子粗,前胸也肿,以为是弯腰低头的缘故,没有在意,在家休息了好几天,还是脸红脖子粗,于是在当地诊所又打了几天消炎针,好像有所好转,又过了一段时间,又肿了。诊所医生感觉不对,建议冬冬到医院做个检查。接诊的是市中心医院心血管专家骆明亮,骆医师建议冬冬做了一个胸片,发现肺部不好,接着做了一个肺部CT,发现占位性病变,肺部有肿瘤,也就是肺癌。肺癌一般有咳嗽、气喘、咳血等症状,可是冬冬一点肺癌的症状也没有。

“肺癌怎么会脸红脖子粗的症状呢?”记者问。“由于上腔静脉部分堵塞,血管出现障碍,影响血液回流形成的。”骆明亮解释道。后转到武汉治疗,已经出现右上肺纵膈淋巴结转移,也就是肺癌转移。

看康复科看出结肠癌 腰背痛原是表象

本报讯(记者 傅辉)去年6月份,市中心医院康复科副主任医师张如祥接诊到一位来看腰背痛的患者。

据张如祥介绍,他的同学王力(化名)来到市中心医院康复科,想请他做做按摩理疗,治治他右边的腰背痛。王力说晚上疼得很,白天好一点。自己开一诊所,1970年出生的,一直以为是累的,可是长期这么下去不见好转,才来康复科找老同学做做理疗。

张如祥为他作了两天的理疗不见效果,于是建议王力做一个肠镜检查,确诊结肠癌。后转到协和医院,进行手术时发现已经转移,不能行根治术,转回到本地医院进行化疗,前不久王力不治身亡。

张如祥提醒,预防结肠癌是关键,平时应注意多吃含纤维素多的蔬菜水果,如菠菜、油菜、白菜、芹菜、水果等,以保持大便通畅,减少粪便中致癌物与结肠黏膜的接触时间。减少食物中的脂肪和动物蛋白的摄入。可减少其分解产物的致癌物产生及致癌作用,以减少结肠癌发病率。每天30分钟活动身体,出现便秘应及时治疗,如使用开塞露,服用果导片,自己进行低压灌肠等。停用有便秘副作用的药物如氢氧化铝、碳酸钙以及吗啡类药物等。

视力时好时坏 原是颅内肿瘤占了位

本报讯(记者 傅辉)近日,一女孩在其父亲的带领下,来到市中心医院眼科看病,发现是视乳头水肿。

接诊的是眼科副主任医师杨春秀,杨春秀在检查的过程中,女孩的父亲还一直责怪孩子贪玩电脑,估计是电脑玩多了对视力有伤害。“不要怪孩子,建议给孩子做一个头部CT。”杨春秀说。“看眼睛需要做什么头部CT吗?”孩子父亲有点抵触。“通过检查,孩子视力不好是因为视乳头水肿,而引起视乳头水肿的原因可能与颅内肿瘤占位有关系,所以要做一个头部CT。”听杨春秀这么一说,觉得事态严重了。赶紧做了检查,确诊:颅内肿瘤。

据杨春秀介绍,水肿初期,常有阵发性一过性视物蒙眬,但视力表视力可完全正常。随着病情发展,一过性视物蒙眬作日益频繁,甚至出现一过性黑蒙(此一情况多在快速站起、急骤转动头部时发生,因此,患者行动应缓慢谨慎),视力亦逐渐下降。视野检查可见生理盲点扩大。如乳头水肿长期不能缓解,视神经纤维进行性萎缩,视力障碍日趋严重,视野除生理盲点扩大外,还有向心性狭窄。

双眼视神经乳头水肿绝大多数由颅内占位病变或全身疾病引起的颅内压增高所致,已如前述。所以患者常有头痛、恶心、呕吐等相关症状与体征。单眼者多因眶内占位病变,常伴有眼球突出。

手握不紧东西,有可能患了脑梗塞

本报讯(记者 傅辉)前不久的一天,30多岁的市民李先生,手中端的茶杯突然掉地,他自己也不知道是什么原因只感觉右脚好像直打晃,站不稳似的。过一下又好了,这一切幸好被懂医的老朋友看到,立即将他送到市中心医院进行检查,确诊脑梗塞。

据市中心医院神经内科谢模英博士说,

李先生是比较幸运的,送到医院及时,如果超过4.5小时的黄金溶栓时间,要想溶化血栓就比较难了。短暂性缺血性脑卒中有一天发几次,有的几天发一次,容易引起忽视,以为是疲劳引起的。有的手里拿的东西突然掉了,过几分钟又好了。走路不稳,患者有的说话不清,或者说不出来、失语,有的口嘴

歪斜、头昏眼花、视物模糊、嗜睡及头痛,这些都是中风的表现,如果反复发作,就可以引起脑梗塞。

谢博士提醒,脑血管硬化大都因为三高、抽烟、肥胖、运动少等引起。所以要降低血脂、减少体重,加强锻炼,戒掉不良嗜好,有上述症状要立即到医院进行相关检查。

安氏疗法治痔疮 健康礼包大放送

本报讯(记者 夏咸芳)3月8日,咸宁市中医医院肛肠科“情浓三八安氏疗法送健康”活动火热开启,连日来,肛肠科住院部里人满为患,病床紧张。

据该科专家介绍,在很多人的健康意识中,痔疮是小病不用太重视,其实忽视才是最大的健康障碍。痔疮久病不愈,会导致排便困难,长期便血还可引起缺铁性贫血……如果错过最佳治疗时机,不但治疗难度大,恢复慢,甚至会对身体造成不可恢复的伤害。

专家提醒:痔疮久拖不治危害大

该科专家表示,痔疮久拖不治危害极大。临床表现有:贫血、直肠恶变、皮肤湿疹、肛门功能失调及引发其他疾病发生。

其中,痔疮的主要临床表现为便血,痔疮长期便血会导致身体血液流失速度过快,得不到补充,而形成贫血。长期便血,会导致身体消瘦、乏力、精神不振等表现。长

期不治疗,会导致病变的恶化,从而产生其它疾病。如:肛瘘、结肠炎甚至癌变等。因此痔疮患者应该定期去医院接受检查,预防疾病的产生。

案例解析:肛门肿物脱出二十多年,安氏疗法解难题

咳嗽一声或打个喷嚏都会有东西从肛门脱出,这种情况一点都不夸张,大有人在。杨阿姨今年60岁,却已经被直肠脱出折磨了20多年。因为觉得害羞,杨阿姨一直没有告诉家里人,也没有到医院进行治疗。4年前,杨阿姨的病情愈发严重,每次便后肛门都会掉出来拳头大小的直肠,甚至有时咳嗽一声或者用力打个喷嚏,都会导致直肠从肛门脱出。

经朋友介绍,杨阿姨到咸宁市中医医院肛肠科就诊。该科刘主任检查后发现,其直肠脱出体外将近5厘米,悬吊在体外就像一个拳头大的“炸弹”,不仅让杨阿姨无法坐

卧,而且脱出的直肠一直在发炎腐烂,严重危及她的生命。利用安氏微创疗法,仅用30分钟的时间,刘主任便顺利拆除了她体外的“炸弹”。近日,杨阿姨已痊愈出院。安氏疗法治痔疮:微创无痛不复发据介绍,几乎所有的肛肠病患者,都对手术和术后疼痛有着极大的恐惧感,往往不愿意到正规医院进行治疗,一拖再拖,简单病拖成了复杂病,有的甚至长达几十年。咸宁市中医医院开展的“安氏疗法”是北京中日友好医院安阿玥教授发明和创新的治疗多种肛肠疾病的新疗法。此疗法治疗痔疮、肛裂、肛瘘、便秘便血、肛周脓肿、肛门瘙痒等肛肠疾病,手术时间短、微创、出血少、无痛苦、疗程短、恢复快,不复发。得到了国内外同行的公认和赞誉。该科提醒市民:大便带血、便痛、肛门疼痛、肛门瘙痒、肛周流脓、肿物脱出、肛门潮湿、肛门坠胀、肛门异物感、便秘、便频等症状,应该及时到医院检查治疗。咨询电话:400-0715-606