

心肺病、尿毒症患者跑起马拉松，专家详解康复医疗——

让患者从“被动治疗”变“主动健康”

受访专家:美国国家医学科学院国际院士、江苏省人民医院康复医学中心主任 励建安

核心提示

上周在南京举办的第三届中国康复马拉松赛，让我们看到了康复医学的神奇:参与者中有神经损伤患者，有肌骨损伤及术后患者，也有身患心肺疾病、尿毒症的慢病患者……虽然躯体的疾病或缺缺没办法治愈，但他们却活力充沛，看上去那样健康。本期我们邀请中国康复医学的领军人物、江苏省人民医院康复医学中心主任励建安教授，跟你聊聊康复和健康——



A 医疗的价值不全在治愈 康复重在改善功能

薛英勇是黑龙江人，在康复马拉松的赛道上，谁也看不出他是位尿毒症患者，每周须至医院血液透析3次。2004年查出尿毒症，薛英勇从慢跑开始，逐渐增加运动强度，至今已获得十几块马拉松奖牌。今年是他第一次参加康复马拉松，他希望能激励更多的病友参加到运动康复中来。

在本届康复马拉松赛中有不少康复患者，有的是神经损伤患者，有的是肌骨损伤及术后患者，有的是心肺疾病等有氧代谢能力障碍疾病患者。这些患者在赛前均经过专业的评估及训练，有不少人使用了轮椅、心率带、外骨骼机器人等辅具参加马拉松。

励建安教授说，康复医学的价值就是“改善和恢复功能”。康复医疗虽然不能直接救人一命，也不能改变残疾的现实，但是，通过康复训练可以改善躯体功能和能力，把疾病或残疾的影响降到最低，让患者生活得更好。

研究数据显示，在脑卒中存活的患者中，进行康复治疗可使90%的存活患者重新步行和生活自理，如果不进行康复治疗，这一数据仅为60%。

励建安教授说：“有92%的疾病不能被治愈，都会伴随相应的功能障碍，或进入慢病状态。”如何改善功能、防止功能减退，或者预防再次发病，都需要康复医疗来完成。

C 康复不是治疗的后续 功能训练应尽早开始

说起康复，不少人将之等同于针灸、推拿、按摩……其实这些只是中国传统康复治疗的部分手段，现代康复医学则是运用现代解剖学、运动学、神经发育理论、功能代偿理论等，以运动疗法为主的各种功能恢复训练。

康复治疗也不是临床治疗结束后的延续，在临床治疗的同时，以及疾病的早期阶段，康复介入可以大大减少不必要的功能障碍和残疾发生。如果在疾病的早期没有康复的介入，在恢复过程中，难度会增加很多。“其实，很多的患者可以有更好的生活。”励建安表示。

对于卒中患者来说，如果能够及时获得专业的康复治疗，能很快地改善运动和思维能力、语言能力、生活能力、学习能力以及工作娱乐能力，预防疾病再发，减轻残疾程度，提高生活质量。

心肌梗死的康复治疗实际上就是从采用坐位开始的。许多患者担心体力活动会导致心肌破裂或加重心脏损害。其实吃饭、洗脸、刷牙、穿衣、缓慢步行等活动的能量消耗比卧床只增加20%-50%，而科学、适量的运动对心理和精神状态的调节作用，则是被动卧床休息和单纯药物治疗所无法替代的。

骨折患者在骨折一两个星期后就可以在有经验的康复专业人员指导和管理下接受非常积极的干预性治疗，很多下肢稳定型骨折或有坚强内固定的病人这个时候可能就可以开始行走训练，三个月就有可能独立行走，而卧床治疗未必是最好的治疗。

因此，康复医疗和临床治疗以及疾病预防并不存在简单的时间顺序，而应该以功能恢复为核心，相互交织。

B 生病了该休息还是运动？ 休息并不总是有利于康复

“好好休息，早日康复！”是人们看望病人时常说的话。

励建安教授表示，传统观念中患病总是应该和休息联系在一起。休息的目的是为了减少体力消耗，稳定病情，促进疾病康复。但是休息并不总是有利于康复。

许多患者发病时都采用卧床休息。孰不知卧床休息数小时后尿量会显著增加，导致血容量减少，心输出量降低，血液黏滞度增高，使心绞痛、血栓性脉管炎、静脉血栓发生或发作的概率明显增加。心脑血管病患者常在夜间发病，与这些继发反应不无关系。

休息对骨骼的影响也非常显著。临床上卧床、骨折固定或神经

瘫痪后的患者，普遍有不同程度的骨质疏松。中老年人的骨质疏松与缺乏体力活动也有密切联系。

肌肉萎缩和肌力减退是长时间休息最常见的后果。有研究表明，卧床休息1天所导致的运动能力减退相当于老年人1年的运动功能衰退量。

适当运动或活动是康复治疗的核心，但是患病后是运动还是制动，需要根据患者病情区别对待，这也是康复治疗艺术的体现。

D 康复和每个人息息相关 “主动健康”防治慢病延缓衰老

很多人都认为康复是残疾人才需要的医疗手段，励建安教授表示：康复并非只是残疾人专属，所有影响生活、工作、娱乐的功能障碍都应得到正确的康复治疗；健康的生活方式、运动锻炼、合理饮食，好的心态，这些都是康复医疗。

高血压、糖尿病以及大多数心脑血管疾病基本属于生活方式病，与饮食和缺乏运动有关联。在这些慢病的治疗及预防中，运动治疗的价值正日益体现。

此外，每个人都会步入老年，随着身体功能衰退，或多或少都会出现功能障碍。因此，与功能障碍相关的康复医疗不仅仅只属于少数人群，而是与每一个人都息息相关。

积极的锻炼或者功能训练，不仅有助于恢复原来丧失或受损的功能，也能延缓因年龄导致的身体功能的衰退。老年人主动加强

运动，可以延缓衰老，防止骨质疏松、跌倒、老年痴呆等疾病的发生，有助于有质量地延长寿命。

年逾6旬的励建安教授经常参加各种马拉松比赛，康复马拉松赛事也是由他发起的。他认为，积极地进行功能训练，实现“主动健康”，效果会远胜于仅仅接受被动治疗。

“目前中国高血压人口有1.6亿到1.7亿，高血脂的有1亿多，糖尿病患者达到9240万，超重或者肥胖症7000万到2亿，血脂异常的1.6亿，脂肪肝患者约1.2亿……我们鼓励这部分患者也能多多参与活动。但是必须提醒的是，此类慢性病患者一定要做好基础疾病的筛查和治疗，循序渐进，逐渐加大康复训练量，提高心肺功能，逐步适应运动强度。”励建安教授表示。

（本报综合）



天冷如何预防脑中风？

本报讯 记者丁婉莹报道：市民王先生的父母都已近八十岁高龄，母亲患有糖尿病、父亲患有高血压，听朋友说这类患病人群更易在寒冷的冬季患上脑中风，为此他向医生咨询求证。

医生介绍，冬季是脑中风发病的高发时期，因昼夜及室内外温差变化大，发病率明显高于其他季节。寒冷天气，一定要做好以下几点预防脑中风。

高血压是导致脑中风的最重要因素，因此，控制高血压是预防中风的重点。高血压病人要遵医嘱按时、坚持服用降压药物，不可自行停药，最好每日测一次血压，特别是在调整降压药物阶段，以保持血压稳定。

饮食不当也是导致高血压、冠心病的重要原因之一。日常饮食应力求多样化，清淡、少盐、少脂肪，多吃应季蔬菜水

果。同时，要摄入适当的蛋白质，如奶、豆制品、鱼、肉、蛋。饮水应以白开水与清茶为宜。

戒烟限酒能降低患病风险。吸烟能使血管内皮损伤，使动脉狭窄提前发生，硬化加快，如今吸烟已成为引起脑梗塞的重要危险因素；少量喝酒能改善血液循环，但每天喝酒不宜超过50克，有高血压、冠心病和脑动脉硬化等基础疾病的

患者最好不要饮酒。

心脑血管疾病患者还应控制好情绪，避免情绪激动。减少紧张、焦虑，保持平和的心态，日常可用疏肝理气、养心安神的中药进行调理。



遗失声明

邱美喜遗失咸安区万嘉乐超市税务CA，统一社会信用代码:92421202MA4CMP273N，**特声明作废**。

赤壁市新金商贸有限公司遗失中国农业银行赤壁桥北路支行开户许可证，核准号:J5362000194802，**特声明作废**。

吴利萍遗失一级注册消防工程师考试合格证书，证书管理号:2017042420422015423091006298，**特声明作废**。

注销公告

咸宁万商嘉和百货有限公司(统一社会信用代码:9142122431641519XE)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。

特此公告
 咸宁万商嘉和百货有限公司
 2018年12月11日

湖北科技学院附属第二医院院长答记者问

问:您好，贵医院是一所综合医院，但却一直被称为“精神病医院”，您怎么看？

答:这可能是大家对我们医院的认知还停留在以前，现在附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院，开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染性疾病科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床科室，共有医务人员480余人，其中正高职称16人，副高职称55人，博士15人，硕士50人，购置有核磁共振等一系列大型医疗设备。医院质量管理和医疗服务水平得到全面提升，争取做到患者更安全，社会更信任，百姓更满意，久而久之，附二医院作为一所二级甲等综合医院，会被越来越多的市民所知晓。

问:面对国家医改新政策与百姓日益增高的医疗服务要求，贵医院会从何入手？

答:在医改的大背景下，医院改革和发展的一个永恒课题就是要提高医疗服务的有效性。这个有效性，一方面是缓解看病难、看病贵问题的关键；另一方面，也是提升医疗服务品质和促进医院科学发展的关键。我院将深入进行精细化管理，打造附二医院的品牌，这也是医院管理创新的着力点和发展趋势。

问:随着公立医院改革的深化，现阶段公立医院面临着更多深层次的问题和矛盾。您认为公立医院院长们将会面临哪些困难与挑战？

答:在新一轮改革的面前，公立医院需要考虑和解决好的问题有：第一，处理好大医改和公立医院改革的关系。大医改强调的是三医联动，而三医联动中公立医院改革是关键，对于院长来讲，公立医院改革在医改中绝不能拖后腿。第二，公立医院的改革应该走在前列。因为医院需要调动医务人员的积极性，需要解决医院医疗

服务的有效性问题，是需要靠医院机制改革与创新来驱动的。第三，。医疗服务的有效性说到底还是要通过医务人员的服务来实现。医务人员的积极性最直接影响因素就是医院管理，在医院管理中，则需要通过绩效和薪酬等手段来更好实现医务人员积极性的发挥。

问:听闻贵医院最近在大楚城开展了一系列的义诊活动，对于这样等社区的公益活动您怎么看？

答:我院自2012年以来，克服了院内工作繁忙，人员紧缺等诸多困难，每年组织医护人员义诊达到数十次，为老百姓提供健康咨询和指导，从中受益的人数每年高达万余人，我们希望通过这样的义诊活动，让身体不便的居民能享受到足不出户的免费医疗与服务，提高社区居民的健康知识水平，增强居民的健康保护意识，更好地解决了百姓“看病难、看病贵”的问题。

关注人防 关爱生命

人防工程咨询电话:0715-8189180

咸宁市人防办公室宣

崇阳中医院

骨伤科

(咸)医广【2018】第001号(广告)

电话:3066175 3066171 3066230

地址:崇阳县天城镇程家巷36号