



儿童康复科免费治疗一名脑瘫患儿

患者媛媛,女,4岁,爸爸和妈妈患有精神疾病,姥姥腿脚行动不便,行走需要辅助拐杖。家庭没有经济来源,靠低保补助维持生活。2014年不幸降临这个贫困家庭,媛媛已经4岁了,却没有开口讲话,连“爸爸、妈妈”也不会叫,大小便不知道告诉家长,总是站着大小便,家里的人很是焦急。她姥姥听说市六院儿童康复科治疗脑瘫效果好,就带着媛媛找市六院儿童康复科主任陈素环看病。陈素环详细询问了媛媛的病史,进行了细致的检查和评估,最后诊断为“脑性瘫痪合并孤独症、言语发育障碍”。这种病必须进行言语认知及生活能力训练,没有药物可以治疗,因为孩子已经4岁,所以治疗效果较差,如能坚持,媛媛是有可能开口讲话的。姥姥听后

心情很沉重地说:“我们没钱,支付不了媛媛的治疗费。”陈素环把媛媛的情况向医院领导汇报,考虑到这个家庭的经济情况,医院决定免费给媛媛进行康复治疗。治疗4个月,现在的媛媛,可以在医生的指引下执行一些简单的指令,大小便能够自理,会喊“帮帮”、“打”等简单的词语。治疗10个月,媛媛性格变得比较活泼了,现在能说3个字~5个字的短句,能够主动用简单的字表达自己的需求,如妈妈走、老师再见、我想玩等。现在,媛媛生活基本能自理,如进食、大小便等,能说较长的句子,能与小朋友一起做游戏,也和正常小朋友一样上幼儿园了。

陈素环主持成立了特别治疗小组,和治疗师一起研究分析患

儿的病情,制订适合媛媛的治疗方案。用爱和亲人般的关怀温暖患儿,帮助她适应生活环境。随着媛媛对环境的适应,儿童康复科给孩子开展了治疗课程:1.一对一的言语个训治疗。2.小组游戏课增加孩子对集体生活地融入。3.亲子互动课增加孩子与父母之间的感情交流。4.感觉统合课增加孩子手眼协调能力,同时调节孩子的情绪。在整个治疗过程中,全科室医护人员自觉主动地给这个困难家庭捐款、捐物,想为这个家庭尽一点绵薄之力。3月4日,医院工会主席孟德阳带领青年志愿者,专程来到了媛媛家中探望慰问,送来了六院爱心志愿者们捐赠的食品、玩具、慰问金等。媛媛一家很是感动,连连道谢。

王丹

简介

市六院儿童康复科是我市红十字会脑瘫患儿救助定点单位,是以小儿脑性瘫痪(脑瘫)、早产儿及高危儿的早期干预为主的儿童神经发育障碍性疾病诊断、评估、治疗及康复专科。该院引进欧洲超早期(指出生3个月前)诊断小儿脑瘫的评估技术——全身运动质量评估,可使脑瘫患儿在出生3个月内得到诊断。同时率先引进国内最先进的婴幼儿脑瘫康复方法“蔷薇波康复法”,通过早期、规范、长期功能训练,可使出生6个月以前的大多数脑瘫患儿恢复到正常或基本正常,重症患儿训练后也能达到独自行走。科室电话:0395-5966622 主任电话:18739550309

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

学习减压法使你远离焦虑

焦虑会引起心跳加速甚至是心脏病,影响精神健康,产生睡眠问题。其实,让我们感到焦虑的通常都是些小事,比如要处理一堆邮件,大清早赶车上班或出门前找不到钥匙等。严重的焦虑需要求助医生,而一些较轻的焦虑可以通过下面的小方法得到缓解。

1.规律的睡眠。睡眠不规律会产生严重后果,时间一长会形成恶性循环,打乱身心的整体平衡,令新陈代谢紊乱,导致压力增大,焦虑不安。千万别小看睡眠规律,即使睡不着也要按时躺下,这样一两个月后就能形成良好的睡眠习惯,焦虑自然就得到了缓解。

2.消除杂乱的环境。乱糟糟的

工作环境让我们更难放松,总感觉有做不完的工作。因此花费十几分钟整理好房间或办公场所,整齐有序的空间会减少焦虑感。

3.常说“谢谢”。研究发现表达感谢对减少焦虑很有效。不论何时,不管是对超市收银员还是对快递人员,只要与别人进行互动,就要常说谢谢,不要小看这一句简单的话语,它可以在不知不觉间为你减轻焦虑症状。

4.营养充足。营养充足身体才会运行良好,维生素B、不饱和脂肪酸、健康的全麦食品都是很好的营养来源。研究发现,维生素B和不饱和脂肪酸可以减轻焦虑症状。全麦食品可以调节血清胺水平,这种神经传导物质可以帮助我们保持冷静。另外,甜食及加工食品会增加焦虑症状,一定要避免。

5.放松冥想。科学家发现冥想可以增加大脑中的灰色物质,减轻身体压力。近期,有大量的研究强调了冥想对焦虑、情绪及压力症状的积极作用。冥想也是一种观察大脑的方法,理解大脑的思维模式可以帮助我们远离焦虑的想法。

6.制订近期目标。若对未来感到迷茫,那么就不要去想了。制订一些具体的近期目标更利于消除焦虑。切实可行的计划可以让你心情稳定,一步一步实现眼前的目标能让你感觉脚踏实地、内心平静。

7.找回童真。小孩和动物似乎

有一种本能,他们可以毫无压力,尽情地玩乐。

因此经常和宠物一起玩或者照顾小朋友,你也可以沾染上这种纯真的快乐,对缓解焦虑很有帮助。

8.让自己暂时“消失”。让自己与外界隔绝联系,哪怕“消失”5分钟也可以。“消失”的这段时间没有电话,没有邮件,不看电视,不浏览新闻。太多的噪音会增加压力,给自己找个地方安静一下。

9.提前计划。试着做一份“未做事情”清单,养成好习惯。与其每天花10分钟急急忙忙找钥匙,还不如养成好习惯,把东西放置在固定的地方。提前准备好第二天要穿的衣服,整理好背包。

10.“引导联想”。如果当下的事情令你焦虑不安,那么就不要沉浸在当前的精神状态中,而要想象自己正在冷静、平和的处理这件事情。将注意力集中在冷静处理问题上。这一方法叫“引导联想”,对减轻压力很有帮助。

11.闻香味。清香的气味可让人放松,茴香、柑橘等就是不错的选择,它们可以减轻身体的紧张感,保持头脑清晰。

12.扩大交际范围。社交广泛的人要比独来独往的人压力感更小。可能是因为社交会刺激人产生荷尔蒙催产素,减轻焦虑感,所以下次感到焦虑时,不妨找朋友聊聊天散步。

据人民网

漯河市康复医院(漯河医专第三附属医院) 免费康复治疗脑瘫、智障患儿

漯河市康复医院(漯河医专第三附属医院)是河南省残联指定豫中南残疾人康复基地,常年对全市及周边地区年龄在0~7周岁的脑瘫、智障患儿进行免费指导及6个月的免费康复治疗。符合条件的患儿可前往咨询。

地址:市区大学路与嵩山路交叉口西南角
咨询电话:0395-2985287 13849489099



近日,漯河市第六人民医院数字化健康体检车开进河南银鸽实业投资股份有限公司,为该公司700余名女职工开展了为期两天的健康体检。
徐艳红 摄

老年人失眠怎么办

人上了年龄后就会很容易出现失眠的现象,这可怎么办呢?要知道,优质充足的睡眠对我们来说是至关重要的,如果长期失眠就会影响健康。在这里,为大家介绍一下老年人失眠的改善方法。

随着年龄的增长,睡眠的时间会有所减少,其实这是很正常的,老年人的新陈代谢慢,自然是不必要花费那么多的时间睡觉。青年人可能要睡足8个小时才会有精神,老人却只需五六个小时。时间少不代表质量低。只要第二天能够有良好的精神面貌,就完全不必担心前一天是否睡的太少。

适当增加锻炼。适当地进行锻炼,这对睡眠是很有帮助的,不要整天就吃吃饭、看看报纸,然后就等着睡觉,应该保持一个活力的生活状态,如果在白天能够进行一些中等强度的活动,如打太极拳,可以改善人睡困难的情况。

注意睡前的饮食。人到老年后,身体的各个器官功能都会有所

减退,消化系统也大不如前,因此在饮食上要注意安排好,不要吃一些容易增加肠胃负担的食物,如高脂肪、高蛋白的饮食。躺在床上会感觉腹部饱胀不适,甚至会有钝痛感。因此晚饭一定要多吃蔬菜等清淡的饮食,而且至少要饭后两小时再上床休息。像浓茶、酒、巧克力等会兴奋神经的食物应忌食,可以喝一杯温牛奶,加点蜂蜜效果甚佳。

老年人也可以通过食疗改善失眠。

酸枣仁汤:酸枣仁三钱捣碎,水煎,每晚睡前一小时服用。酸枣仁能抑制中枢神经系统,有较恒定的镇静作用。对于血虚所引起的心烦不眠或心悸不安有良效。

安神汤:百合有清心、安神、镇静的作用。将生百合五钱蒸熟,加入一个蛋黄,以200毫升水搅匀,加入少许冰糖,煮沸后再以50毫升的水搅匀,于睡前一小时饮用。
据人民网

