

# 偏瘫患者康复治疗越早越好

□本报记者 刘彩霞

偏瘫是脑血管病的主要症状,现代医学认为,为了最大限度地降低患者的死亡率、致残率,提高患者的生活质量,偏瘫患者应尽早进行康复锻炼。康复治疗到底能给患者的生活带来多大改变?患者有必要进行康复治疗吗?带着这些问题,记者咨询了市六院成人康复科主任张双双。

张双双表示,尽早进行康复治疗,将使80%的偏瘫患者身体功能明显改善。通过康复治疗,能充分发挥患者潜在的能力,提高生活自理能力,避免并发症,如关节挛缩、褥疮、深静脉血栓、肺部感染等,还能预防肢体长期不运动造成的废用综合征和误用综合征。在临床上,有不少偏瘫病人下肢肌肉力量差,不能走路,通过康复治疗、功能训练,患者能走路;不能抓握物体的患者,通过康复治疗可以

抓握物体,甚至可以用筷子夹菜。

张双双说,良肢位(又称抗痉挛体位)的摆放是对偏瘫患者早期最基础的治疗,对抑制痉挛模式、预防肩关节脱位、早期诱发分离运动、防止偏瘫患者关节僵硬、减少并发症的发生等均起到良好的作用。并且良肢位可以增强对患者肢体的感知觉的输入,有利于恢复,良肢位摆放的好坏直接影响后期的康复效果,可在专业康复治疗师的指导下摆放良肢位。

“康复治疗的理念是让躺着的患者尽量会坐,让坐着的患者会站,让站着的患者会走,让会走的患者走得更好,让走得好的患者可以工作。”张双双说,采用医学手段帮助偏瘫患者的肢体功能恢复,生活可以自理或可以正常工作,其目的就是让患者更好地回归家庭、走向社会。

■本期解答专家



张双双,市六院成人康复科主任,主治医师,毕业于河南中医药大学,曾先后进修于郑州大学第一附属医院、河南中医药大学康复科;多次参加省内外康复专业学术会及培训班,是河南省医院协会第二届康复医学管理分会委员;擅长诊治脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等功能障碍以及脊髓损伤、骨关节术后的功能康复。先后被评为漯河市“十佳市民”、漯河市第二届“十大最美卫生人”等荣誉称号。



地址:漯河市一路东段83号 电话:0395-5966002

老爸老妈俱乐部活动

## 舞蹈名师公开课即将开讲

本报讯(记者 刘彩霞)为了让更多老爸老妈“老有所学,老有所乐”,近期,老爸老妈俱乐部拟举办一系列培训公开课,包含理疗瑜伽、形体礼仪、身形舞蹈、书法、水墨画等,以满足大家学习的需求。公开课结束后,如有意向继续学习,可以自由报班,漯河日报社老爸老妈俱乐部将整合各方资源,为大家创造最佳的学习机会,有兴趣体验的老爸老妈可提前预约。

按照老爸老妈的学习意愿,俱乐部已经开展尤克里里和非洲鼓的公开课。通过简单易学的非洲鼓和尤克里里,大家在一起深入体会不同乐器的文化,获得一些快乐的享受。

目前,身形舞蹈名师公开课即将开讲。练身形的舞蹈有很多种,包括肚皮舞、芭蕾舞、拉丁舞、街舞都可以锻炼身形,其中芭蕾舞不仅能减肥瘦身,还能塑造完美体态,增添女性魅力和气质。本次身形舞蹈课特邀我市舞蹈名师胡世恒亲自授课,胡老师长期从事舞蹈教学工作,在漯河舞蹈界颇有影响。长期练习身形舞蹈能提升女性的内涵和气质,让

我们逐渐成为身姿妙曼的时尚女性。

活动时间:3月28日上午9:40分。

活动地点:另行通知。

活动内容:跟随我市舞蹈名师胡世恒学习身形舞蹈,让您的举手投足间散发女性的优雅。

活动须知:由于活动场地限制,本公开课限额15人,目前报名已暂时满额。如果想参加后续公开课,可添加微信号15039571679为好友,加入老爸老妈俱乐部微信群里预约报名。已经报名成功的老爸老妈们上课时请穿舒适的服装和软底鞋。本次公开课免费,公开课结束后有意愿的老爸老妈可报班继续学习。

微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,了解更多往期精彩活动花絮。



健康知识

## 如何防治过敏性疾病

目前正是春暖花开的季节,很多人出现打喷嚏、咳嗽、眼睛痒、皮肤痒、起疹子、水肿等不适,这通常都拜过敏所赐。对于过敏性疾病的防治,需要借助过敏源检测,以便进行有针对性防治。

检测 可选体内法或体外法

目前过敏源的检测手段分为体内法(点刺实验、斑贴试验)和体外法(血液变应原筛查)。在选择检测手段时,患者应详细提供可能的致敏物质,以便医生选择合适的方法。

斑贴试验:主要用于检测日常接触的化学物质,如甲醛、硫

酸镍、氯化钴等。推荐面部皮炎患者以及接触化工、装修等特殊环境的患者使用。

点刺实验、血液变应原筛查检测:主要用于检测常见的食物(鱼、牛奶、鸡蛋、海鲜、水果等)和吸入性过敏原(尘螨、屋尘、植物等)。由于点刺实验又可能导致过敏性休克等严重并发症,因此目前一般选用血液变应原筛查。推荐可疑食物或吸入性过敏患者使用。

防治 出门戴口罩

预防春季过敏,需要我们内外兼修、面面俱到。

春季是传播花粉的重要季

节,易感体质人群居家最好关紧门窗,驾车时也要注意关闭车窗,外出活动尽量选择花粉浓度较低的清晨、傍晚、雨后。在春游、采摘、野炊及打扫房间时,务必戴上口罩。易感体质人群应勤洗脸洗手,睡前淋浴,最好用医学护肤品保湿皮肤并勤用热水清洗被单、被套、枕套等卧具,并于室内晾干或烘干。

此外,还建议与宠物保持距离,适当锻炼(避免9:00后或18:00前锻炼。因为在临近中午及下午早些时候,空气中花粉浓度达到最高值),调理饮食(主张过敏体质者多食用红枣、蜂蜜、金针菇、胡萝卜等抗过敏的食物)。

晚综

健康养生

## 健康人不需要药补

很多人感觉自己身体疲惫,处于亚健康状态,就想滋补身体。如吃西洋参、红参膏、银耳莲子羹等中药的同时还服用灵芝粉、孢子粉以及各种滋补食材的汤类。

其实,补品一般是针对虚症的,需辨证服用。中医将虚症分气虚、血虚、阴

虚、阳虚四种类型。相应的,补品也分为补气、补血、补阴、补阳四类。有些人可能有两三种“虚”同时出现,只有经过准确的中医辨证才好对症进补。

健康人不需要药补,增加运动和规律吃饭是最好的补品。

晚综

## 戒烟后身体反而更差?假象而已



吸烟有害健康,但戒烟过程很辛苦。为此,烟民们要么对戒烟效果持怀疑态度,要么给吸烟

找理由。于是,网上关于戒烟的谣言层出不穷。

谣言1:戒烟后会诱发咳嗽、失眠、乏力、发胖,高龄烟民戒烟身体更坏。事实上,所谓身体更坏是戒断症状,属于正常反应,一个月左右就会消失。戒烟后味觉、嗅觉变好了,消化和吸收功能也更好,可能会长胖,坚持低热量饮食和运动可避免长胖。

谣言2:减少烟量会导致对尼古丁依赖更重。吸烟少不会导致对尼古丁依赖更重,靠意志力“干戒”的人需逐渐减少烟量直到不吸。烟瘾大的人更要减少烟量。

谣言3:戒烟后复吸危害更大。复吸后烟量更大,才会危害更大。戒烟后复吸,多数是因为“干戒”时出现各种戒断症状,复吸时体验到久违的愉悦感,结果烟量比戒前大。

谣言4:仅凭个人意志戒烟很难成功。个人意志是影响戒烟是否成功的最重要因素。

谣言5:吃糖戒烟,烟瘾更大。吃糖可转移注意力。

如果自己“干戒”不成功,建议求助专科医生,不要听信戒烟偏方。目前得到认可的辅助戒烟药主要有盐酸安非他酮和伐尼克兰。

晚综

## 声音嘶哑超两周要就医

声音嘶哑不是小事,它可见于多种咽喉部及全身性疾病:用声过度或用声不当导致慢性喉炎、声带息肉、声带小结等;上呼吸道感染、接触刺激性致病因子引起急性喉炎致声音嘶哑;内分泌紊乱;某些全身疾病,如脑梗、喉返神经麻痹、癔症等;喉癌、肺癌等也可引起声音嘶哑。

一旦声音嘶哑超过两周,就应及时就诊,明确病

因。常规检查有间接喉镜、电子喉镜,如怀疑肿瘤,可能行头颈部、肺部CT检查等。对一般性炎症,建议注意音量、减少大声说话的时间,减少不必要的聊天等。少吃热性的麻辣烫、炸鸡、炒瓜子和凉的冰淇淋、冰冻饮料,远离烟酒。必要时给予药物治疗,如急性期可抗炎消肿,慢性期局部可理疗和雾化吸入。

晚综