

什么是康复医学

对许多患者来说，治好病仅仅只是第一步。漫长的康复之路是决定今后生活质量的关键所在。很多人对康复医学并不熟悉，本报记者邀请市六院成人康复科主任张双双进行解答。

“直到今天，很多人对康复仍存有偏见。有人认为，康复就是疗养；有人认为，声、光、电、磁、热等理疗方式就是康复。”张双双说，其实“康复医学”的目的不是治愈疾病，而是让病残个体得到最大程度的功能恢复，其手段以主动性康复训练为主，如物理治疗、作业（职业）治疗、言语治疗、心理治疗等，最大限度地帮助患者改善身体和心灵上存在的障碍，使患者尽可能重获工作技能和独立生活的能力，重返家庭和社会。换言之，如果说临床医学让患者“死而复生”，那么康复医学让患者重新找回“生命的尊严”。对于脑梗死及时抢救治疗的患者来说，如果不进行康复治疗，只有少数患者可以恢复步行能力，回到工作岗位。如果及时进行康复治疗，90%的脑卒中患者可以恢复步行和自理生活，30%的患者能恢复

较轻的工作。

“康复医学涉及很多专科，主要针对肢体功能障碍、脏器功能障碍、亚健康等特殊人群。”张双双介绍，肢体功能障碍者包括神经系统损伤和肌肉骨骼损伤患者，如脑卒中（俗称中风）、脑外伤、脊髓损伤、小儿脑瘫、外周神经损伤、骨关节疾病和运动创伤、关节置换术、矫形手术和截肢患者等。脏器功能障碍患者包括冠心病、高血压、心衰、糖尿病、肾衰等内脏疾病，其他的还包括复杂慢性疼痛、肿瘤等疾病患者。特殊人群主要指产后妇女和重症病人。

要保证患者及时接受康复治疗，需要多学科密切合作，建立较为完善的康复诊疗流程。其中早期介入至关重要，比如脑梗死的病人，发病三天后就要开始床旁康复治疗；瘫痪患者生命体征稳定一周后，就要选择早期康复。及早介入康复治疗，一些人的身体功能甚至可以恢复如初，也将大幅降低日后发生“大病”的几率。“只有当康复医学被全民所重视，我们才能真正拥有科学健康的生活方式。”张双双说。 本报记者 刘彩霞

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“十大最美卫计人”等荣誉称号。



健康提醒

老年人更应注意防癌

随着年龄增加，人体肿瘤“易感性”也增加。在癌症的病因中有80%来自外界致癌因素，其中大部分是化学性致癌因素，人们生活、工作中，或多或少地会接触致癌因子。老年人年龄越大，接触时间越长，患癌的机会越大，接受致癌毒物量越大。所以癌症的发病率随年龄的增加而上升。

步入老年以后，随着全身器官功能和免疫系统功能的减退，人体对肿瘤细胞的免疫监视和清除作用会降低，比年轻人更容易受到各种外界致癌因素的影响，使得肿瘤有机会发生和发展。

老年人无症状的潜伏肿瘤较多，年龄越大，潜伏肿瘤越

多。“无症状”也不是绝对的，很可能是肿瘤症状被其他老年性疾病所掩盖。如肺癌的咳、痰、喘症状可能被老慢支、肺气肿、慢阻肺等疾病所掩盖。肠癌的便秘症状可能被老年习惯性便秘所掩盖。骨肿瘤可表现为关节疼痛和骨质疏松，容易被误认为是老年退行性关节炎或风湿病。颅内肿瘤可表现为头痛、头晕、偏瘫，容易被误认为是老年人的中风。

肿瘤常见早期预警症状：持续性声嘶、干咳、痰中带血；消瘦、贫血或大便习惯改变、大便带血；吞咽困难胸骨后不适感；头痛、耳鸣、听力下降、鼻咽分泌物带血；无痛

性血尿；身体表浅部位出现异常肿块；体表黑痣或疣色泽改变和增大；皮肤黏膜溃疡不愈；不明原因的发热；不规则、不正常阴道出血。

老年人应提高警惕，当身体出现不适时，不要简单地认为是衰老或其他疾病引起，应及时到医院检查治疗，以免耽误病情。最好能定期检查身体，及早发现潜在的肿瘤病灶。

世界卫生组织认为，三分之一的癌症可以预防，三分之一的癌症可以早期发现并治愈。所以，即使确诊患癌，也不要恐惧，应及时到医院接受合理治疗。

据《新民晚报》

中医中药

服中药不宜加糖

中药汤剂是中医临床用于防治疾病的重要手段。汤剂的疗效除了与药物的质量好环，是否对证及煎煮方法是否得当有关，服用方法对疗效也有很大的影响。清代著名医学家徐灵胎曾说：“病之愈不愈，不但方必中病，方虽中病而服之不得其法，则非特无功，反而有害。”只有按照正确的方法服用中药汤剂，才能保证充分发挥其独特作用，从而有效地预防和治疗疾病。

中药煎成汤剂后一般味道

甚苦，常令人难以咽下。为了掩盖汤剂的苦味，有些人尤其是小孩会在服用中药汤剂时加糖，使汤剂变甜，从而易于服用。其实，中药汤剂加糖服并不科学。

中药有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味之说。中药的苦味有发汗、退热、健胃、助消化、镇痛等作用。中药煎成汤剂，绝大多数带有苦味，这种苦味与药物结合能起到协调治疗疾病的作用。有些健胃、助消化的中药

就是利用其苦味来刺激味觉，引起消化腺分泌增多，从而增进食欲而产生的健胃等作用。如果服用汤剂时加糖，这种作用就不复存在，也就失去了健胃、助消化的功效。有些治疗胃炎、消化道溃疡的中药是通过抑制胃酸分泌来起作用，加糖反而会刺激胃酸分泌增多，既影响药物的疗效，还会使病情加重，如胃炎、十二指肠患者摄入糖后会出现烧心等不适。

晚综

健康知识

高血压患者防疫期须注意的问题

抗疫情期间，高血压患者该注意些什么？广州医科大学附属第二医院心血管内科副主任区文超教授针对大家关心的以下三个问题一一解惑。

问题1：高血压患者更易感染新冠肺炎？

区文超指出，在疫情早期，人们一度认为老年人比年轻人和儿童更易感。但随着疫情防控进展，目前认为新型冠状病毒普遍易感，大家都要根据指引做好防护。

问题2：居家隔离，高血压患者如何管理好血压？

对于所有的高血压患者，区文超建议首先要做好基础的防控措施，隔离并治疗感染患者，保护易感人群，做好日常防护。

在疫情防控期间，居家隔离的高血压患者要做好日常的自我血压测量，坚持定期服药。部分患者可能存在就医不便、药物配备短缺等情况，可以通过网络诊疗的方式帮助解决。同时，要消除对疫情过度恐慌的心理，缓解焦虑情绪，减少血压波动。

居家期间，如果血压出现大波动并且伴随有相关症状，可以在有效防护的情况下及时

到社区医院甚至二级以上医院就诊。

居家隔离的患者还要注意饮食调节，注意控制盐的摄入，适当选择优质蛋白饮食，多吃点蔬菜、补充维生素等。

问题3：面对疫情，高血压患者是否要停用ACEI/ARB？

最近，有高血压患者留意到微信朋友圈流传的某些信息，称口服血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI）或者血管紧张素受体拮抗剂（ARB）可能会增加冠状病毒感染的风险，担心是否需要停药或调整。

区文超解释，临床上常用的降压药包括利尿剂、钙拮抗剂、b受体阻滞剂、ACEI/ARB。目前多数心血管专家仍倾向认为使用ACEI/ARB增加感染风险的依据不足。所以，在疫情防控期间，他建议正在服用ACEI或ARB类药物的高血压患者不应随便停药。

冬春交替正是高血压与心脑血管病的高发季，擅自停药或不恰当地更换降压药且没有及时监控好血压，容易增加风险。若需调整用药，一定要在医生指导下进行。

据《广州日报》

利用椅子健身健美

长假一过，很多人都胖了。运动如同饮食一样，不应有所偏颇。可以增强耐力的运动要做、能够强化肌力的运动要做、提高柔软度的运动也不可忽略；三者必须均衡为之，才能够增加整体的体力，使我们迈向常“瘦”健康的目标。坐在椅子上做运动，可以减轻身体的负担，老是觉得自己没体力、做不了的人更可以大胆尝试。

推荐一款“柔软度”体操，可以避免肌肉僵硬。

上身往前倾，让膝盖顶住腋窝，腋下像被撑住一样，颈部放松，自然垂下。用手指由前向后爬行，放松颈椎和肩膀。

双脚打直，将双手慢慢地从膝盖滑到脚踝，脚趾往前爬行，改善并维持身体后侧肌肉和肌腱的“柔软度”，身体不再紧绷僵硬。

双膝弯曲，右手沿左膝外



侧下滑至脚趾，左手与右手击掌后划向天花板，做身体旋转之伸展；重复十次后换边。

双膝弯曲合并，想象骑在马上左右开弓射箭，增加躯干之旋转角度。

保持健康不应只是一时兴起，要从生活中培养成运动的好习惯，才能够打造易瘦体质。每天五到十分钟的“微运动”就是很好的开始，让你可以有效利用零碎时间，也可以很轻松地把运动变成生活习惯。

晚综

颈椎保健知识

1.平时注意颈椎保暖，不要用电风扇和空调直接吹，乘车或运动时注意颈部保护，避免急拐弯、急刹车或突然转头。

2.日常生活中应注意保持头颈正确的姿势，不要偏头耸肩，看书、操作电脑时要正面注视，保持脊柱的正直。

3.尽可能少坐多动。注意加强颈肩部肌肉的锻炼，可做一做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，既可缓解疲劳，又能使肌肉发达，韧度增强，有利于颈段脊柱的稳定性，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。

晚综