

语言康复的重要性

说到语言康复训练，大家的第一反应可能是儿童才需要做康复训练，成人本身已经具备了语言能力，不需要进行语言康复训练。这是一个误区，也是导致很多成人佩戴助听器或者植入人工耳蜗后没有达到相应效果的一个重要原因。

中国有个成语叫作“用进废退”，作为成人，在听力受损时，他的语言功能相应也会受到一定的影响。在听不清楚的情况下，他们的语言输入减少，同时也相应减少了语言的输出，长此以往，直接影响的就是语言功能。由于听障者听力损失影响了语言功能，导致发音器官功能受到影响，从而造成不同程度的语言障碍。听障者在佩戴助听器或者植入人工耳蜗后，需要重建听力经验。在手术后几个月人工耳蜗调试完成后，需要针对其语言问题进行语言康复训练。

听力障碍影响语言发声的具体表现有：说话个别音不清楚，说话多个音说不清楚，说话有口水音含糊不清，说话不清楚而且鼻音特别重，说话节奏不好、重复卡壳。

不管是佩戴助听器还是植入人工耳蜗，最终目的都是为了更好地听声，并且听得清楚。进行语言康复训练，一方面是适应助听器或者人工耳蜗带来的与之前不一样的听声感

受，另一方面也是增加语言输出，使之能更快适应助听设备，让助听器或人工耳蜗更好发挥作用。

听障成人听力语言康复与听障儿童不同，其康复目的不仅局限于对有声语言的学习和掌握，更重要的是为了更好地融入环境和社会。

成人康复训练可以在手机或者电脑上下载一些训练听和说的应用软件，每天选取自己感兴趣的文章读一到两章。自己朗读后，再由家人分别朗读，训练的过程也是需要家人一起配合的，并且需要长期坚持，这样才能收到更好的效果。

家人是我们每天都要接触的，家人的态度

和帮助能起到关键作用。多与他们进行多种类型的互动，比如电话沟通、在嘈杂的环境沟通等。这样不仅是在训练听声者适应不同的听声环境，同时也是增加语言的多类型输入。

多鼓励他去适应不同的听声环境，鼓励他增加自己的语言输出。再先进的助听器和人工耳蜗，说到底都是听声辅助设备。想要让它们更好地发挥作用，很重要的一点就是重视并且坚持语言康复训练。

市六院提供

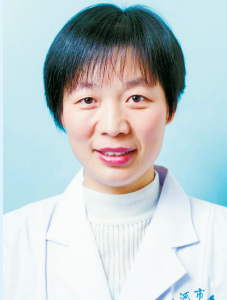


答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)
(漯)医广(2020)第05-08-004号

地址: 市区八一路东段83号 电话: 0395-5966002

■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。先后荣获市“十佳市民”、市第二届“十大最美卫计人”等荣誉称号。

健康提醒

寒冬意外摔伤多发 这些部位易骨折

每年12月至次年1月是摔伤的高发期。摔伤以老人居多。老人摔倒后哪些部位易骨折？不慎摔倒时，如何做才能把对骨头的伤害降到最低？

老人摔倒3处易骨折

医生提醒，摔倒后最容易骨折部位有三处：一是脊椎，即胸腰椎骨折，这个部位骨折后会感到腰背疼痛，直不起腰；二是髌部，也就是股骨颈或股骨粗隆间骨折，这个部位骨折时，会感到髌部疼痛，无法站立行走；三是腕部，即桡骨远端骨折，这类骨折主要发生在用手扶地时，骨折后感到腕部肿胀、疼痛，局部畸形。

骨折了怎么办

针对老年人手腕部的桡骨远端骨折，一般先提倡非手术治疗，就是透视下手法复位，如果复位失败，可考虑做内固定或外固定。而对于髌部骨折的老年患者，多半都需要手术治疗，因为髌部骨折后，如果采用非手术治疗会有诸多不利因素，比如卧床时间长，易导致肺部感染、血栓、骨质疏松等严重并发症，所以提倡早期手术，降低并发症的发生概率。无论哪一种类型的骨折，

对于老年人来讲，一般都需要合并进行抗骨质疏松治疗。

不慎摔倒时怎么着地

雪天出行，建议大家放慢步伐，两只脚可以走八字步，并增加脚步的平衡状态。外出时要避免在走路过程中把手插入口袋，一旦滑倒，身体可以通过双臂调整平衡。当遇湿滑路段时，可以有意识地弯腰，增加身体调整平衡的幅度。同时，要穿防滑性能好的鞋。

老人跌倒时常见的摔倒姿势是屁股向后坐，这会引起腰椎粉碎性骨折和骶尾骨骨折；还有就是一边屁股着地摔倒，这容易导致髌部骨折。摔倒时相对于臀部着地或一侧身体着地，用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多。摔倒的时候，如果用手撑地，往往损伤的是腕关节，即便是骨折了也不需要卧床，而且康复训练也相对容易。

摔倒后这样自救

当不小心摔倒后，不要急于尝试站起来，首先检查自己的四肢手脚情况如何。

如果发现身体某个部位非常疼痛，这个时候不要强行起来，应该寻找援助，送往医院

就诊。这是因为不正确的移动容易使原本没有移位的骨折发生移位，加重病情。

若手脚并无大碍，可以先侧身，转向任意你觉得方便、舒服的方向，屈腿翻转身体，呈俯卧位，使膝盖和双肘着地，借助其力量将身体撑起来，在这个过程中身边如果有比较稳定的椅子等物体，可以借助它们的辅助站起来。

晚综

相关链接

留意3个易摔倒时刻

洗澡时

建议老人洗澡不超过15分钟，洗澡时带个防滑小板凳。浴室地面采用防滑瓷砖，并铺设防滑垫，尽量安装扶手或固定物。

接电话时

接听电话时，老人慌张中往往忽略了肢体的协调性，易跌倒。建议听到电话响时不要着急去接，要慢起、慢站、慢走。

起夜时

上了年纪的人视力衰弱，看不清家具摆放位置。再加上夜晚醒来精神疲倦反应迟钝，一旦重心不稳极易摔伤。起夜时最好把灯光开关安置在手边，或叫醒家人帮忙。

晚综

健康有道

茶疗缓解用眼疲劳

石斛茶 取石斛、枸杞、丹参、山药各10克。将石斛、枸杞、丹参和山药放入锅中或者养生壶中，水开后小火慢煮20分钟。此茶能调理视物模糊不清等症。

槐花茶 取菊花、槐花各6克，绿茶3克。将槐花、菊花、绿茶同放入砂锅中，加水适量，煮沸即可饮用。此茶可用于肝火目赤、眩晕等症。

白茅根菊花饮 取白茅根、淡竹叶各10克，菊花、

桑叶各5克，薄荷3克。将药材洗净放入茶壶，用沸水冲泡10分钟即可。每天一剂，可频频饮服。此茶能调理眼睛红肿热痛等。

苦瓜明目茶 取鲜苦瓜250克，绿茶25克。将苦瓜洗净，剖开，去瓢，切条后晾干，用文火翻炒约5分钟，与绿茶混匀，装瓶即可。每次取6克，放入茶杯内，用沸水冲泡饮用。此茶可用于风热赤眼等症。

据《当代健康报》

“捶胸顿足”使肺气顺畅

中医认为，膻中穴是补气要穴，能调益肺气。膻中穴在胸口位置，位于两个乳头之间的中点。人们悲伤时往往捶胸顿足，捶胸的地方就是膻中的位置。捶胸其实就是对膻中进

行按摩，使肺气顺畅，郁闷的情绪得以排解。按摩时，用大拇指指腹稍稍用力揉压穴位，每次揉压约5秒，休息3秒，反复做几次即可。

晚综

图片新闻



12月11日，漯河柳江医院举办“一月一讲”学术沙龙活动，通过演讲等形式，把医务人员在临床工作中遇到的真实病例、学习到的医学知识和大家一起分享，共同提高。

李霄 摄

种植牙让生活更美好

□见习记者 潘潇添

近日，一段老人看牙的视频在网络上火了起来。视频中，医生为68岁的齐阿姨治疗口腔时，发现齐阿姨牙齿参差不齐，唯独两颗门牙洁白整齐。“这两颗是23年前你们为我做的种植牙，我一直用着都很舒服。”齐阿姨说。

据了解，23年前齐阿姨因用牙习惯不佳，两颗门牙接连松动掉落。牙齿的缺失使得齐阿姨面对他人只能闭口不语，

不仅打击自信，更是严重影响日常生活。她几经辗转来到漯河啄木鸟口腔医院，张旭耀院长接诊后，为齐阿姨做了全面口腔检查，量身定制了微创种植方案，经过数次手术与复查，为齐阿姨进行牙齿种植。近日，齐阿姨后牙出现疼痛，便又来到啄木鸟口腔做根管治疗，于是就出现了视频中的一幕。牙齿与生活息息相关，对于齐阿姨来说，拥有一口耐用的牙齿，不仅弥补了自己缺牙的遗憾，生活也方便多了。



LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120** (漯)医广【2020】第05-07-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)