



抓住中风康复治疗黄金期 最大限度提升生活质量

脑卒中,中医又称为“中风”,它发病急、变化快、来势凶猛,且绝大多数患者在急性期后会留下不同程度的后遗症,如运动障碍、吞咽障碍、言语障碍等,甚至会丧失生活自理能力和劳动能力。这种结局是不是就没有办法改变了呢?云南省中医医院康复科副主任医师周进表示,尽早进行科学综合的康复治疗,能最大限度地改善患者残障功能,最终帮患者回归家庭和社会。可以说,科学、系统、规范的康复治疗有助于提升患者未来的生活质量。

在省中医医院康复科收治的80多个患者中,中风病人就占了70%以上,其中不乏年轻患者。“中风发作后,多在神经内科、神经外科或ICU治疗,一般两周左右病情稳定进入亚急性期就可以开始康复治疗,康复介入越早,后期恢复越好。”周进介绍,患者来到康复科,医生会根据患者的各项功能障碍进行系统专科评定,从而制定个体化的康复方案。家属和患者对康复的期望值都较高,而康复的目标往往是由中风后的状态来决定。“如梗死面积较大、病情较重的患者,我们最重要的目标就是患者能够实现自主吃饭、自行控制大小便;对于病情较轻的患者,期待值就会更大,希望他们通过训练自行行走,实现生活的基本自理。”周进说。

和其他康复科不同的是,省中医医院康复科除了物理治疗、作业治疗、言语治疗等现代康复手段外,还拥有一套具有中医特色的康复治疗方法,也是目前云南省省级医院里规模最大的以中西医结合为主的康复科。“患者对中医药治疗手段接受度高、依从性好,也增加了康复的信心。”周进说,中医的辨证思维始终贯穿在科室对病人的康复治疗过程中,如有的中风病人脸色苍白、气短乏力、舌质黯淡、苔薄、脉细涩,属于气虚血瘀型,他们的治疗就和容易头晕目眩、心烦易怒、痰多而黏的风痰火亢型病人不同,除了给予对症的中药内服调理,再结合中医传统针灸、推拿、火罐、艾灸、药浴、穴位贴敷和饮食指导,往往能取得更加全面的效果。

周进说,中风后的3个月到半年,是身体各项功能恢复进程较快的时间段,被称为康复的黄金期,患者病情一旦稳定,应尽早进行康复治疗。当然,由于各种原因没能在第一时间进行康复治疗的患者,也不应该放弃,康复治疗任何时候开始都为时不晚,而且将一直持续,甚至是“终身康复”。“我们曾有一个35岁的脑出血患者,因做了开颅手术,来到康复科时头颅左侧还是凹陷状态,气管切开,伴有失语、右侧偏瘫、吞咽障碍、

大小便失控等症状,通过3个月的系统康复治疗后,拔除了气管套管、胃管、尿管,从开始只能说一个字到两个字,到后来能说出整句话。康复治疗近一年时间,他实现了生活基本自理,可以拄单拐自行行走,真正地回归了家庭。我们也希望这样的患者不要放弃希望,为了更好的生活质量尽早进行科学的康复治疗。”周进说。

本期专家

周进

专家简介:副主任医师,副教授,云南省第一批中医临床优秀人才。从事中西医结合康复临床、教学及科研工作20余年,担任云南省中医药学会中医康复专业委员会常委。擅长中风瘫痪、言语障碍、吞咽困难、肩手综合征、运动障碍、脊髓损伤、外伤截瘫、周围神经损伤后康复、慢性疼痛、骨质疏松症、运动后肌肉韧带损伤、骨科术后康复、面瘫、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝关节炎、头晕头痛、失眠、下肢水肿、慢性咳嗽等疾病的中西医结合治疗。

坐诊时间:周三全天(省中医医院滇池院区)

本报记者 闵婕

公告牌

拨打12320健康热线 咨询肥胖相关疾病

你目前是否处于亚健康状态?对于肥胖相关疾病是否存在疑惑?云南12320健康热线携手云南省第三人民医院临床营养科主任王玉波为你提供咨询。

专家简介:王玉波,云南省第三人民医院临床营养科主任,主任医师,硕士生导师,大理大学兼职教授,云南省临床营养质控中心常务副主任。从事临床营养及消化内科工作30年。擅长肥胖相关疾病(脂肪肝、高血压、糖尿病、多囊卵巢综合征)的医学营养减重、儿童身高管理、老年营养、消化道疾病诊治,如慢性胃炎、消化性溃疡、慢性腹泻等。

健康热线:0871-12320

热线时间:5月18日9:00—11:00

本报记者 陶彦然

了解眩晕 从容面对

眩晕症是最常见的临床综合征,随着人口老龄化,本症发病率日益增高,受到国内外医务界广泛重视。它涉及多个学科,疾病发作时,患者常常会感到天旋地转,甚至出现恶心、呕吐、冒冷汗等自律神经失调的症状。

讲座时间:5月19日15:00

讲座方式:微信关注云南省中医院微信公众号(订阅号),点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

讲座专家:王明红,云南中医药大学第一附属医院脑病科副主任医师,中国中药协会脑病药物评价研究会常务委员,中国医药教育协会眩晕专业委员会委员,云南省中医药学会脑病分会副主任委员,云南省中西医结合学会脑心同治、心身医学专委会委员。

本报记者 闵婕



昆明爱尔眼科医院 为同患白内障的婶侄定制个性化手术方案

“现在,眼前明亮了,也不用戴老花镜,无论是看电视还是出门买菜,都太方便了。”71岁的陆阿姨在术后的第二天分享了她的喜悦。近日,陆阿姨和其侄女相约来到昆明爱尔眼科医院,成功接受飞秒激光白内障手术。目前,两人术后视力均达到预期。

据陆阿姨介绍,去年年底,她在体检中被查出患有白内障,自己觉得症状不明显,便没有在意。近日,陆阿姨发现自己视力越来越差,已经严重影响生活。“看什么东西都很模糊,晚上更是看不清楚。”陆阿姨说。

陆阿姨57岁的侄女常女士也在近日被确诊为白内障。在亲友推荐下,她们一同到昆明爱尔眼科医院寻求治疗。“听说飞秒激光能用来做白内障手术了,这次手术我们想体验一

下。”陆阿姨说。

在详细了解飞秒白内障手术技术后,陆阿姨婶侄两人选择接受这一科技。据了解,飞秒激光白内障手术是用飞秒激光技术替代了传统手术刀,在计算机的控制下,将传统超声乳化手术中需要医生进行的角膜切口、环形撕囊、劈核等关键步骤自动化,使白内障摘除的操作更精准。

“虽然两名患者做的都是飞秒激光白内障手术,但在人工晶体类型的选择上,我们会综合考虑患者的年龄、用眼需求等因素。例如,陆阿姨喜欢看书,希望摘下老花镜,并且对全程视力有一定要求,我们为她定制了‘飞秒激光白内障手术+三焦点人工晶体植入’方案。而常女士有角膜散光,平时的用眼需求较高,为她定制了‘飞秒激光白内障手术+散光三

焦点人工晶体植入’方案。”昆明爱尔眼科医院副院长、白内障及青光眼科主任杨建宇说。

杨建宇介绍,三焦点人工晶体可以帮助白内障患者解决看远(如走路、出游)、看中(如吃饭、看电视,做家务)以及看近(如读书、看报、看手机)等问题。而散光三焦点晶体则是在原有的功能上还加入了散光矫正,在解决白内障的同时一并解决患者的散光问题。

为进一步提高中老年人白内障防治知识普及,5月23日9:30,昆明爱尔眼科医院将开展爱尔眼科云南省区国际屈光性白内障技术科普讲座。现场,杨建宇将为广大市民朋友就白内障问题答疑解惑。

坐诊时间:每周一、三、五上午(需提前预约) 本报记者 闵婕

如何针药结合 防治乳腺增生

乳腺增生是临床上最常见的乳腺疾病,发病率高达68%,严重影响女性健康。本次讲座将围绕“经络辨证逆针灸疗法防治乳腺增生”开展,旨在为广大女性提供简便、可操作且安全有效的防治乳腺增生的方法。

讲座时间:5月25日15:00

讲座方式:微信关注云南省中医院微信公众号(订阅号),点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

讲座专家:杨隽,主治医师,第七批全国老中医药专家吕光荣教授学术经验继承人。从事中医针灸防治妇科疾病老年疾病科研、临床工作13年,擅长运用逆针灸疗法治疗乳腺增生疾病、妇女围绝经期综合征、失眠焦虑等情志疾病。对穴位埋线减肥、亚健康调理有丰富临床经验。

本报记者 闵婕