



惠爱专家系列报道之五

让患者不仅“活下来”，更要“活得好”

——记郴州市第一人民医院西院康复一区主任、副主任医师周璐

本报记者 王璐 通讯员 吴蕾 王卉



周璐副主任医师

2014年巴西世界杯开幕式上，一名高位截瘫青年身穿“脑控机械外骨骼”装置，独自摆脱轮椅站立，并踢出了本届世界杯的第一脚球。霎时间，全球观看直播的人们都为他欢呼流泪，这一脚球，意味着瘫痪患者有了独立运动的可能。“这就是我们康复医学的努力方向和存在意义——让每一个患者能自信、自在地活着。”郴州市第一人民医院西院康复一区主任、副主任医师周璐近日接受记者采访时说。温柔的言语里充满着坚定。她和她的团队用无限的耐心和爱心，在康复路上帮助一个个患者实现了从身体到心灵的重新起航。

康复科，重在“救死”后的“扶伤”

“提起康复科，很多人对它的了解仍停留在‘推拿’、‘按摩’上，觉得哪里不舒服就按哪里。其实康复医学可远不止如此。”周璐介绍，一线临床医生主要是“救死”，即拯救生命，而康复医师重在“扶伤”，对“救死”后留下的各种功能障碍，通过各种治疗及环境改造来改善和提高患者的生活质量和社会参与度。“能在患者和整

个家庭的至暗时刻，为他们重新点亮生命曙光，这是每个康复医生最大的成就感。”

9年前，肖先生不慎从二楼坠落致颅脑严重外伤，经过紧急救治脱离生命危险，但仍处于昏迷状态，转入康复科时，肖先生已经昏迷半年。周璐全方位评估肖先生情况后，予以促醒、护脑、营养神经等对症支持治疗，并结合电针、理疗、运动等系统康复治疗几个月后，肖先生成功苏醒，后又经过坚持不懈的康复训练终于可自行穿衣、进食，可与人简单地交流，独立步行出院。

20岁的小邓因车祸导致颈5骨折并完全性脊髓损伤，胸部以下感觉、运动完全丧失。在康复科做康复治疗时，周璐发现其情绪低落，对生活丧失信心，于是周璐开始经常找小邓聊天，给他讲述身边患者的励志故事，教他用小技巧解决生活不便，最终小邓重燃信心，出院后在家自主创业，并顺利结婚生子。备受鼓舞的小邓还时常来医院现身说法，帮助有同样经历的患者走出人生低谷……“有时治愈，常常帮助，总是安慰。”周璐将这句医生格言牢记于心，充分践行。

让“康复”理念深入人心

3年前，50岁的常先生因右侧肢体麻木、乏力在医院确诊为急性脑梗死，予以积极处理后脱离危险，但出现了步态欠佳、无法上下楼梯、右手不能拿筷子的后遗症。周璐对其进行系统评估及个性化康复治疗后，常先生恢复如常，甚至重新开启了打羽毛球等运动。“我80岁的老母亲，不知道我患病了，

她一点都没看出我有什么异样，太感谢周医生了！”不久前常先生给周璐打来了感谢电话。

周璐表示，随着人口老龄化及整体生活方式的改变，脑卒中发病率显著提升，患者年龄区间扩大。这需要每个人都要有一份“康复”理念，“康复离我们并不遥远，及时康复能最大限度减少身体损害，回归正常生活。”

周璐于2008年加入郴州市第一人民医院康复团队，多年来见证了无数患者的生命“奇迹”，奇迹的背后是团队的不断创新与探索。2018年，郴州市第一人民医院成立西院（康复医院），康复科发展至今，已拥有神经康复、骨科康复、疼痛康复、儿童康复、心脏康复、重症康复、中医传统康复等亚专科最全面的、湘南地区最大的康复中心。目前共有工作人员298人，开放床位348张，诊疗面积约3.5万平方米，拥有康复机器人、步态分析、等速肌力测定等高端设备帮助患者精准评估、精准治疗。年均康复治疗20余万人次，服务辐射湘粤赣等周边省市区域。

2022年该院康复科成为全国临床重点专科培育项目，并曾为奥运冠军鲍春来、易思玲以及中国女排等多名国家及省市运动员提供运动康复治疗。科室创新开展专技术研究，自主研发的徒手冲击疗法诊疗人数超万人；国内首创将PNF和McKenzie技术联合运用于治疗先天性斜颈；在湖南省内首家开展四合一无创高危心血管风险评估项目；青少年脊柱侧弯防治中心治疗有效率达100%。

眼睛是人们重要的感官器官之一，因此我们要好好保护眼睛健康。然而，由于现代生活方式和环境的影响，眼科疾病的发病率逐渐增高。了解常见的眼科疾病以及相应的护理常识对于维护眼睛健康至关重要。

近视

近视是指远处物体看不清楚，近处物体看得比较清楚。近视患者的眼球轴长过长或角膜曲率过大，导致光线聚焦在视网膜前而产生模糊的图像。为了预防和控制近视，我们可以采取以下护理措施：

- 保持良好用眼习惯
长时间、近距离用眼都会增加近视的风险。建议使用电脑或看书本时，要保持适当距离，每隔一段时间应进行适当的眼部放松运动，如闭目休息、离开屏幕几分钟等，缓解眼疲劳，减少近视发生。

- 光线和阅读环境
过暗或过亮的环境都会给眼睛带来负担，增加近视风险。建议阅读或工作时，室内环境光线需明亮而柔和。

- 定期检查眼睛
定期视力检查是预防近视的重要步骤，可及时发现近视问题，以确保视力得到及时矫正。

干眼症

干眼症是由于泪液分泌不足或泪液蒸发过快而导致的眼部干涩、疼痛和视力模糊症状。以下是一些常见的干眼症护理建议：

- 保持眼部湿润
经常眨眼，适当使用滴眼液。
- 避免长时间用眼
减少使用电子产品的时间，尽量避免长时间盯着屏幕。

- 调节室内环境
保持室内适宜的湿度，避免空调或暖气过度干燥。

- 增加水果和蔬菜摄入
多食用富含维生素A和C的食物，如胡萝卜、菠菜等。

白内障

白内障是一种常见的眼部疾病，它会导致晶状体透明度降低，进而引起视力模糊和对光敏感等症状。具体防护如下：

- 饮食保健
适当摄入富含维生素C和E的食物可以提供眼部所需的营养物质，如柑橘类水果、菠菜、豆类等，有助于减少眼部细胞的氧化损伤。

- 避免刺激性物质
长时间接触有毒气体或化学药品，会增加白内障的风险。要远离二手烟，污染严重的工作环境中需戴上防护眼镜。

- 规律检查眼睛
定期到专业的眼科医院进行眼底检查和眼压测量能预防和发现早期白内障。

由此可见，掌握基本护眼知识，定期眼部检查，保持良好生活习惯，合理用眼，才能真正维护眼健康。

梁山县人民医院 王静

诊断医疗的火眼金睛——超声检查

超声检查是临床应用广泛的检查手段，超声检查也被称为超声波检查、超声波成像或超声波扫描，它利用高频声波来创建人体内部结构的图像，以帮助医生诊断疾病、监测胎儿发育、评估器官功能和指导医疗干预。在超声检查中，声波是通过一个称为超声探头或超声换能器的设备产生的，这个探头包含一个或多个小的声波发射器和接收器。声波是高频声音波，通常超出人类听觉范围，这些声波以非常高的频率通过人体组织传播，当声波遇到体内的组织界面或不同密度的结构时，部分声波被反射回来，这些反射声波包含了有关组织结构和密度的信息。计算机处理这些声波，并根据它们的强度、时间和位置生成图像。生成的图像以灰度或彩色形式显示在监视器上，在这些图像中

不同颜色或灰度级别代表不同密度或结构的组织，通过调整声波的频率和探头的位置，可以控制图像的深度，以查看不同深度的组织。

超声检查主要的应用领域有：1.产前超声检查。用于监测胎儿的发育，确定胎儿的性别，检测可能的畸形或异常。2.妇科超声检查。用于检查子宫、卵巢、卵巢囊肿、宫内节育器等，以帮助诊断妇科问题。3.心脏超声检查（超声心动图）。用于评估心脏结构和功能，检测心脏病、心脏瓣膜问题和心脏缺陷。4.腹部超声检查。用于评估肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、胃和肠道等腹部器官的结构和异常。肾脏超声检查。用于评估肾脏结构，检测肾结石、肿瘤和其他疾病。5.膀胱超声检查。用于评估膀胱结构和检测膀胱问题。6.血管超声检查。用

于评估血管结构、血流速度和血栓等，有助于检测血管疾病如动脉狭窄、深静脉血栓等。7.肌肉骨骼超声检查。用于检查肌肉、肌腱、骨骼和关节，帮助诊断肌肉骨骼损伤和疾病。8.乳腺超声检查。用于评估乳腺组织，检测乳腺肿块和异常，辅助乳腺癌筛查。9.甲状腺超声检查。用于评估甲状腺的大小、结构和异常，包括结节、肿块等。在急诊情况下，超声还可以用于快速评估腹痛、创伤、心包积液等情况。

超声检查是一种非侵入性、安全且广泛使用的医学手段，可以在多个医学领域中帮助医生进行诊断、监测和治疗，它的应用领域不断扩展，使其成为现代医学的重要组成部分，也被誉为诊断医疗的火眼金睛。

淄博市妇幼保健院 崔玉梅