



心脏康复治疗

帮助患者恢复身心健康

近年来,我国的医疗发展举世瞩目,其中在心血管疾病救治方面取得了长足的进步。但是由于当前全球人口结构老龄化,我国心血管疾病的发病率和死亡率仍在不断升高。根据《中国心血管健康与疾病报告2022》中推算,我国心血管疾病现有患病人数约3.3亿。心血管疾病不但威胁着人们的生命健康,而且严重影响其生活质量。目前包括生活方式干预、优化药物治疗,以及冠脉支架植入等在内的现代药物和非药物医疗手段并不能够完全使广大心血管病患者更好地回归社会。大量的临床实践显示,除了药物和手术治疗外,系统的心脏康复治疗可有效帮助心血管疾病患者恢复身体和心理健康,提高生活质量,降低心血管病再发和死亡风险。



什么是心脏康复?

心脏康复是专门针对心血管病人群,通过一系列的康复评估和各种治疗手段,确保心脏病患者获得最佳的体力、精神、社会功能的所有方法总和。心脏康复可使患者在社会上尽可能恢复正常的功能,回归正常社会生活,并可有效预防心血管疾病的再发生。

什么样的人群适合做心脏康复?

心脏康复主要针对心血管病患者,包括稳定性心绞痛、心肌梗死后、冠状动脉支架置入术后、冠状动脉搭桥术后、其他心脏外科术后、心力衰竭、心房颤动、

高血压、高脂血症等人群。

心脏康复有哪些好处?

心脏康复可有效改善心血管疾病和代谢等危险因素,改善心脏功能,提高心肺耐力,改善生活质量,提高患者社会和职业适应能力,降低人群死亡率,减少心脏病复发风险和再住院率。

如何做好心脏康复?

心脏康复是心血管疾病的全程管理,包括3个阶段:Ⅰ期康复(院内康复期)、Ⅱ期康复(门诊康复期)和Ⅲ期康复(院外长期康复)。我国著名的心血管专家胡大一教授形象地把心脏康复总结为“五大处方”,即“运动处方、药物

处方、营养处方、心理睡眠处方、危险因素管理和戒烟处方”,其中药物处方是基石,运动处方是核心。

开展心脏康复,首先需要进行专业的运动风险、疾病危险因素等评估,特别是运动风险的评估对健康生活具有重要意义。因为适时进行适量的运动训练可以促进健康,而盲目运动则可能加重病情。因此,我们强烈建议广大心血管病患者在专业的医生团队指导下科学地开展心脏康复。通过专业的评估制定个体化的方案,实现长期的坚持,达到最终的获益。

长沙市第一医院心血管内科
主治医师 苑聪

偏瘫患者 如何进行康复护理?

平时,我们如发现某人一侧身体开始无法动弹、嘴角歪斜、说话不清,这种情况很有可能是偏瘫的症状。偏瘫是大脑的某个部分因为缺血或出血而受到损伤,导致身体的一侧无法正常活动。那么,为什么会发生偏瘫呢?大家都知道,电器需要电流来工作,如果电线突然断了,电器就无法工作。同样,我们的大脑也需要血液来提供养分和氧气,如果大脑某个部分的血管突然堵塞或破裂,无法正常工作,则会导致身体的一侧无法活动。下面,我们将介绍偏瘫的有关知识和护理方法。

什么是偏瘫?

偏瘫是一种常见的神经系统疾病,当大脑的某个部分因为缺血或出血而受到损伤时,可能会导致身体的一侧无法正常活动。大脑就像是身体的指挥中心,它通过神经纤维向身体的各个部分发送指令,控制我们的动作和感觉。但是,如果大脑的某个部分不能得到足够的血液供应,就会因为缺乏氧气和养分而受到损伤,导致相应的身体部位失去功能。

那么,为什么大脑会缺血或出血呢?其中有很多原因,比如高血压、糖尿病、吸烟、酗酒等,都可能增加偏瘫的风险。高血压可能会导致血管破裂,而糖尿病可能会使血管变得脆弱,容易堵塞。吸烟和酗酒则可能会损伤血管,更容易使其出现问题。

偏瘫的症状是突发性的,比如身体的一侧无法动弹、嘴角歪斜、说话不清等。这些症状可能会持续几分钟到几小时,甚至更长时间。如果出现这些症状,一定要立刻就医,因为及时的治疗可以大大提高恢复的机会。

偏瘫患者如何进行康复护理?

1. 物理治疗 物理治疗是偏瘫患者康复的重要环节。通过专业的物理治疗师进行指导,患者可以进行一系列的运动和拉伸练习,帮助恢复肌肉的功能和关节的活动度。例如,被动关节活动可以帮助患者预防关节僵硬,肌肉强化训练则可以增强肌肉的力量,提高活动能力。

2. 日常生活技能训练 对于偏瘫患者来说,重新学习日常生活技能是非常重要的。包括穿衣、吃饭、洗澡等基本的生活技能。康复治疗师会教患者如何使用辅助工具,如使用特制的餐具或穿衣辅助器,帮助他们更好地完成日常任务。

3. 言语和吞咽训练 偏瘫可能会影响患者的说话和吞咽能力。康复治疗师、言语治疗师可以帮助患者进行言语训练,提高他们的语言和沟通能力。同时,对于吞咽困难的患者,可以进行特殊的吞咽训练,学习正确的吞咽技巧,预防误吸和窒息。

4. 心理支持和辅导 偏瘫患者除了生理上的挑战之外,还可能面临心理上的压力和困惑。心理健康专家可以为患者提供心理辅导,帮助他们调整心态,建立积极的生活态度。

枣庄市立医院 徐继云

常见眼病的预防方法

眼睛是我们人体中非常重要的感觉器官之一,日常的生活、学习等都离不开眼睛,因此对于眼睛的保护非常重要。常见的眼睛疾病都有哪些?又该如何预防呢?下面进行简单的讲解。

1. 白内障 白内障是眼睛内晶状体变得混浊而造成的眼部疾病,通常与年龄增长相关。其他因素如紫外线暴露、吸烟、眼部外伤、炎症及长期使用糖皮质激素等药物;另外,糖尿病和家族史也可能导致白内障。

预防方法:佩戴紫外线保护功能的太阳镜有助于减少紫外线照射,戒烟可以降低白内障风险。控制糖尿病和高血压等慢性疾病,定期进行检查和治疗,3~6个月检查眼底等情况。

2. 青光眼 青光眼是一种引起视神经损害及视野受损的眼病,通常伴随着眼内压升高。遗传、高眼压、年龄和近视度数较高,是青光眼的危险因素。

预防方法:早期检查是关键,因为青光眼通常在症状出现之前不易察觉。应定期检查眼压、戒烟、戒酒,具体咨询眼科医生制定详细的诊疗方案。

3. 黄斑变性 黄斑变性是常见的能造成视力永久损伤的疾病之一,会导致中心视觉模糊或丧失。遗传、吸烟、营养失衡和高度近视是潜在危险因素。

预防方法:均衡饮食、多吃健康食物,如含叶绿素、维生素C和E、锌等丰富的食物;定期进行眼部的健康检查,早期检测和治疗可以减缓疾病进展。

4. 干眼症 干眼症是眼睛表面湿润不足的情况,可能由多种原因引起,如年龄、药物、眼睑问题、环境因素和系统性疾病。特别是近几年电子产品的使用频率加剧,人们用眼时间明显延长,容易发生干眼病。

预防方法:保持眼睛湿润,如使用人工泪液或凝胶。避免干燥环境,可使用空气加湿器来保持室内湿度。长时间使用电脑或阅读时,应定时休息,以避免眼睛干涩。

5. 视疲劳 视疲劳通常与长时间使用电子屏幕有关,包括电脑、手机和平板电脑。眼睛靠近屏幕不断调整会导致不适。

预防方法:规范工作习惯,遵循20-20-20法则,每20分钟休息20秒,看远处20英尺(6米)以减轻眼睛疲劳。确保电子屏幕的亮度和对比度适中,以减少眼睛负担。

6. 角膜炎 角膜炎是角膜组织的感染或炎症,通常由细菌、病毒、真菌或化学物质引起。

预防方法:避免眼睛受伤,使用护目镜,采取合适的眼睛保护措施。避免与感染源接触,避免不洁净的手、水源等与眼睛接触。

7. 近视 近视是一种视觉问题,通常患者看远处的物体不清楚。遗传因素、长时间近距离工作、少在户外活动、近视家庭史等是导致近视的因素。

预防方法:早期发现近视并采取保护措施,如佩戴近视眼镜或隐形眼镜。控制近距离用眼时间,限制使用电子屏幕和阅读时间,定期休息。健康饮食,特别是青少年应保持良好的饮食习惯,同时加强室外的活动,增强体育锻炼。

总之,保护眼睛健康非常重要。定期进行眼睛检查、健康饮食、保持适度的室内湿度、佩戴太阳镜、不吸烟以及遵守正确的工作和屏幕使用习惯等,都可以帮助预防眼病并维护良好的视力。

潍坊市益都中心医院 马锋伟