

5.18 全国助残日

聊聊常见的残疾人辅具

5月18日是第35个全国助残日，今年的主题是“弘扬自强与助残精神，凝聚团结奋进力量”。残疾人士选择合适的辅具能够有效规避各类风险，降低跌倒等不良事件的发生，助力便捷出行。下面我们就来聊聊部分残疾人辅助器具的选择和使用方法。

什么是功能障碍

功能是指组织、器官、肢体等的特征性活动，如手的功能是利用工具劳动，下肢的功能是支撑身体和走路，胃的功能是消化食物，脑的功能是思维等。当本应具有的功能不能正常发挥时，即为功能障碍。

什么是残疾人辅助器具

残疾人辅助器具是指用于增加、维持或改善残疾人能力的任何物品、设备部件或系统产品，不论是购买的产成品，还是改制的或是定制的产品，常见的有轮椅、手杖、腋拐、肘拐、助行架等。

常见辅具的选择和使用方法

轮椅

1.选择 座位宽度以坐下时双手放于臀部两侧，手指刚好能通过，既不过紧也不过松；座位深度以臀部及后背触及靠背，腘窝与坐垫间应有2~3指距离；高度为足部平放在脚踏板上，手部放在大腿下方，无压迫感；扶手高度宜低一些；靠背高度越低越好；脚踏板与地面至少5厘米。

2.使用方法 平地使用轮椅时，身体向后靠，眼看前方，双上肢后伸紧握轮环，上身前倾，双上肢同时向前推并伸直肘关节。上坡时宜身体前倾，重心前移，面朝前进方向直行，防止后翻；下坡时宜上身向后靠，重心后倾，严禁使用驻立刹车。上台阶时，要踩住防倾斜杆使用前轮抬起后前进，接着将后轮向上抬起。下台阶时，先使后轮向后方落下踩住防倾斜杆使用前轮保持抬起状态后退，缓慢下去。

手杖



手杖的高度应与手腕齐平（站立时，手臂自然下垂，肘关节弯曲15°~20°）。穿日常鞋子站立，从地面到腕横纹的距离即为手杖理想高度，高度过高会导致耸肩，过低会导致弯腰，均可能引发肩颈或腰部疼痛。其次要确保手柄防滑、底部橡胶垫无磨损，四脚手杖需

检查支点是否稳固。

手杖应握在健侧手（即健康肢体一侧），而非患侧，因为健侧手支撑可抵消患侧腿的负重，保持步态平衡。迈步顺序为手杖和患侧腿同时向前移动，然后健侧腿跟进。

腋拐



腋拐着力点位于腋下、上臂、肘和手，可依靠胸、腹、肩胛带、手臂的肌群提供较强的支撑力，使用快捷方便。腋拐可单用也可双用，一般可减少下肢80%的负重。

1.高度选择 腋拐长度为个体站立位身高乘以0.77；仰卧位腋下至脚跟长度加5厘米。或者为个体站立位腋下5厘米测量至第五脚趾外侧15厘米。手柄高度为伸腕握住把手时，肘关节成30°屈曲或手柄与股骨大转子平行，可自行调节至合适高度。

2.使用方法

(1) 摆至步：双手紧握扶手，用双臂的力量支撑身体重量—出双拐—向前移动重心，同时双下肢向前摆出落于双拐落地连线后方。该方法适用于双下肢伤病患者，为起始步行的常用方法，稳定性较好，但行进速度较慢。

(2) 摆过步：双手紧握扶手，用双臂的力量支撑身体重量—出双拐—向前移动重心，同时双下肢向前摆出落于双拐落地连线前方。该方法为摆至步熟练后的进阶方法，行进速度快，但稳定性稍差，适用范围同上。

(3) 四点步（以患肢为右腿为例）：出左杖—前移重心迈右腿—出右杖—重心前移迈左腿。适用于上抬骨盆肌力较好，有一定负重能力的患者，行走较稳定。

(4) 三点步（以患肢为右腿为例）：左腿支撑，出双拐—重心前移，右腿不负重情况下跟进—双拐支撑，左腿前出跟进至双拐着地。适用于患肢完全不能负重，或患肢早期疼痛剧烈拒绝着地负重的患者。

(5) 两点步（以患肢为右腿为例）：左腿和右腿同时迈出—右腿同左腿同时迈出。该方法为熟练掌握“四点步”后的进阶步

态，行进速度较快，适用范围同“四点步”。

肘拐



这里仅介绍单肘拐，双肘拐步行方式可参考双腋拐使用方法。

肘拐适用于双上肢肌力较好，双下肢支撑能力超过50%~80%体重，或一侧下肢负重受限、力弱等。拄拐姿势为身体直立，将拐置于小脚趾前外侧约10~15厘米，紧密接触地面，握紧扶手，健侧拄拐。

使用方法可采用三点步和两点步。“三点步”即第1步健侧出拐杖；第2步身体前倾，患腿向前迈出；第3步健侧跟进。“两点步”即第1步健侧拐与患侧同；第2步身体前倾，健侧跟进。

助行架（标准无轮型）



1. 站立姿势 身体直立，双脚于助行器框架中间，双手握住手柄。

2. 调整高度 站立时，助行器手柄应与手腕高度齐平（手臂自然下垂，肘部微弯约15°~20°）。

高度不当可能导致姿势不良或肩背疼痛。

3. 检查安全性 确认助行器脚垫防滑、螺丝紧固，轮式助行器需检查轮子灵活性。

4. 移动方法 提起助行器，双手同时将助行器向前移动约一步距离（约20~30厘米）；患侧或较弱腿先迈入助行器框架内，随后健侧腿跟上，保持身体重心在助行器内，避免前倾或后仰。

湖南省直中医医院
针灸康复治疗中心 詹柯
四川省资阳市安岳县中医医院
骨伤科 田二 何怡

吃药卡嗓子，该抬头还是低头？

很多人吃饭喝水时正常，但一吃药就咽不下去，尤其是一些胶囊和较大的片剂。曾有研究称，约1/3的人在吞咽口服药时会出现恶心、呕吐甚至有窒息感。那么，如何避免类似情况？出现药物卡嗓子时，该抬头还是低头呢？

药片和胶囊是最常见的两种口服药物剂型，服药前，先喝少许温开水润润口腔和嗓子，减少药物在口腔和食管中粘附。

服药时采用“举头吞药片，低头咽胶囊”的方式，可以大大提高吞咽成功率。通常情况下，药片比水重，抬头能让水带着药片顺势通过咽部。而胶囊通常比水轻，在口腔里一般会上浮，低头能让咽部的位置抬高，伴随着吞咽动作，使胶囊“漂过”咽部。具体可将胶囊放在舌头上，然后喝一口水，不要急于将水吞下，而是将头前倾，下巴弯向胸口，在此姿势下将水和胶囊一起吞服。

服药后再喝一些水，既可降低药片粘附于食管的风险，也可减少药物在口腔或食管中残留。并保持上半身直立至少半小时，避免立即躺卧，以减少药物在食管中的停留。

吞咽功能正常的人出现吞药困难，大多是由于心理障碍引起的，首先要克服这种心理。如果采用上述方法仍不能吞咽，可以咨询医生或药师，换用其他剂型，或者换用更小的药片或胶囊。切记不可掰开或压碎药片、打开胶囊外壳，以免产生毒副作用。

上海交通大学医学院附属瑞金医院
石浩强

高血压患者慎吃4类感冒药

很多人感冒后，会选择自行购买感冒药服用。需提醒的是，市面上的感冒药大多是复方制剂，高血压患者千万要慎重，含有以下4类成分的感冒药有可能造成血压升高。

1. 麻黄碱、伪麻黄碱 麻黄碱、伪麻黄碱可以收缩鼻黏膜血管，消除其充血状态，从而缓解流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等感冒症状。但是，它们在收缩鼻黏膜血管的同时，也会收缩全身血管，使血压在短时间内快速升高。所以，药名中有“麻”“伪麻”字样的要警惕，如美扑伪麻片、氨酚伪麻美芬片等。

2. 布洛芬 布洛芬的作用是解热镇痛，能够缓解感冒导致的发热、头痛、四肢酸痛等症状。但是，布洛芬也有升高血压的风险。

3. β 受体激动剂 当出现咳嗽、喘息等症状时，患者常常会用 β 受体激动剂来扩张支气管，如丙卡特罗、氨溴特罗、硫酸沙丁胺醇等，而这类药物也可以引起血压升高。

4. 部分中成药 很多中老年人热衷于中成药，认为其毒副作用小，其实中成药也不是绝对安全的。如甘草含有甘草甜素，水解产物会引起血压升高，如定喘止咳胶囊、小柴胡颗粒中均含有甘草。

安徽中医药临床研究中心附属医院
程立顺