



脑中风康复训练贵在早

周口市中医院康复中心 龚广峰



目前,康复训练对脑血管病的治疗效果和重要性已被国际公认。有关资料表明,脑血管病患者经康复训练后,第一年未60%的人可达日常生活自理,其中30%处在工作年龄的患者还能恢复工作。

专家指出,在脑血管病患者住院期间就开始进行自主进食、入厕、洗

澡等早期康复训练,对患者日常行为能力的恢复非常重要。这一时期,患者应在专业人员指导下进行坐位平衡、床上动作、移动等训练。如条件许可,还应在发病后2~3周开始站立行走训练。首先练双腿站,再练单腿站,然后练原地踏步,最后练行走。总之,康复训练对于脑血管病患者非常重要,但应该循序渐进,不可操之过急,更不能中断,最好有专业人士指导。

国外学者提出,脑梗塞病人应在发病后3天,脑出血应在发病后5~7天开始康复治疗。一般来说,对生命体征稳定、症状无发展、神志清楚的患者,即可开始康复治疗。治疗的项目由少到多、治疗时间逐渐增加、强度逐渐加大;治疗过程中外界给予患者的帮助应逐渐减少,患者主动参与应逐渐增多。

中风急性期康复的主要目的是预防压疮、呼吸道感染和尿路感染、深部静脉血栓形成及关节挛缩,同时积极诱发肢体的随意运动,为恢复期的功能训练作试探性的床边训练。早期床上康复训练是脑卒中康复的主要内容之一,目的是使患者独立完成各种床上的早期训练后达到独立地完成从仰卧位到床边坐位的转换。

(图为市中医院康复仪器,魏凤林摄)

中老年人自我推拿保健十法

- 叩齿搅舌鸣天鼓,浴面擦鼻干梳头;
- 捏眉按睛运太阳,摆头望月揉后项;
- 擦背点肩摩肾堂,拍胸摩腹按丹田;
- 动肩揉肘搓手背,捻指抓空托天功;
- 揉腿摩髌捻委中,转膝揉踝点涌泉。

保健灸法

保健灸法是中国独特的养生方法之一,不仅可用于强身保健,也可用于久病体虚之人的康复。所谓保健灸法,就是在身体某些特定穴位上施灸,以达到和气血、调经络、养脏腑、延年益寿的目的。《医学入门》里说:“药之不及,针之不到,必须灸之”,说明灸法可以起到针、药有时不能起到的作用。至于灸法的保健作用,早在《扁鹊心书》中就有明确记载:“人于无病时,常灸关元、气海、命门……虽未得长生,亦可得百余岁矣”。 (中医院)

如何刮痧

从狭义来讲,痧证是特指一种疾病。古人认为,痧证主要是内风、湿、火之气相搏而为病。天有八风之邪,地有湿热之气,人有饥饱劳逸。夏秋之际,风、湿、热三气盛,人若劳逸失度,则外邪侵袭肌肤,阳气不得宣通透泄,而常发痧证。

痧点,二是酸胀感。现代医学认为,痧是皮肤或皮下毛细血管破裂,是一种自然溶血现象,易出现在经络不通畅,血液循环较差的部位,它不同于外伤淤血、肿胀。相反,刮痧可使经络通畅,淤血肿胀吸收加快,疼痛减轻或消失,所以刮痧可以促进疾病的早日康复。

痧证的主要特征有二:一是

(中医)

生气时发泄脾气有利于身心健康

在大多数人看来,发脾气一般都是有伤大雅的事情。但是,最近美国科学家公布的一项研究结果表明,当人感到气愤而想发脾气时,如果能够及时宣泄出来,会有利于自己的身体,也会给长寿带来机会。

大脑内激素变化。因此,与其闷在心里自己和自己生气,不如宣泄不满情绪,发泄脾气,更能有效地减少外界环境对人体所产生的不利影响。

不少中医古籍包括现实生活中的研究表明,那些不愿意宣泄自己不满情绪或喜欢抑制愤怒的人容易缩短自己的寿命。研究结果还显示,那些活得长的研究对象,基本上都属于“有脾气则发”的类型。

尽管文明世界经常强调要克制和冷静,然而在日常生活中,许多人发脾气的方式仍不外乎是朝着家人怒吼。如果有宠物的话,甚至还会踢上它几脚解气。研究人员认为,虽说这些方式并不雅观,但是,人们对发脾气的人应有人性化的理解,因为以一定的方式将不满宣泄出来,总比为了显得有绅士风度而将怒气憋在心里要更有利于身心健康。

研究结果表明,生闷气一方面不利于心脏,另一方面也会影响免疫系统的正常工作,并引起

(养生)

测测你的颈椎是否健康

自测内容	0分	3分	5分
1.饮食无规律、无节制。	经常	有时	没有
2.工作性质要求长期保持一种姿势	经常	有时	没有
3.吸烟。	经常	有时	没有
4.喝酒。	经常	有时	没有
5.高枕。	经常	有时	没有
6.从事高度紧张的工作。	经常	有时	没有
7.体力透支。	经常	有时	没有
8.性生活无节制。	经常	有时	没有
9.耳鸣、多汗。	经常	有时	没有
10.心情压抑,情绪不稳定。	经常	有时	没有
11.眼睛疲劳,视力下降。	经常	有时	没有
12.重体力劳作。	经常	有时	没有
13.颈项僵硬,容易落枕。	经常	有时	没有
14.上肢麻木,尤其是指尖明显。	经常	有时	没有
15.手指有放射性疼痛感。	经常	有时	没有
16.身上有束缚感。	经常	有时	没有
17.行走时有“踩棉花”的感觉。	经常	有时	没有
18.手里的重物会突然落下。	经常	有时	没有
19.胸闷、心慌、胃痛。	经常	有时	没有
20.腰臀部感觉酸、麻、疼、痛。	经常	有时	没有
21.背部疼痛,影响活动。	经常	有时	没有
22.感觉疲倦,影响日常生活。	经常	有时	没有
23.头痛或头晕眼花。	经常	有时	没有
24.腿部疼痛,行走困难。	经常	有时	没有

结论:100~120分:非常健康;90~100分:健康;80~90分:基本健康;60~80分:不健康;60分以下:可能患有较严重的颈椎病。
这个自测只供参考,要想确定是否真正患有颈椎病,必须到正规医院,经专业医生确诊。

周口市中医院 康复中心 特大优惠活动

周口市中医院门诊病房综合大楼启用,康复中心乔迁新址,为答谢各界人士对本中心的支持和厚爱,现开展和健康指导中医养生以及亚健康保健预防,特推出钻石卡、金卡、贵宾卡活动,以示感谢。期待您的指导,欢迎您的光临!

钻石卡:底线充值5000元,送2000元,即可享受价值7000元的健康保健以及治疗费。

金卡:底线充值1000元,送300元,即可享受价值1300元的健康保健以及治疗费。

贵宾卡:底线充值500元,送100元,即可享受价值600元的健康保健以及治疗费。

工作时间和联系方式

为了更好地为您服务,方便您的保健和治疗,康复中心中午和晚上不休息,增设午诊和晚诊,工作时间为:8:00~21:00。

中心地址:周口市中医院门诊病房综合大楼5楼

联系方式:
8279765 8288333 8288316
8288319 8288343
18739788117 13939449996

河南首家全数字化乳腺钼靶摄影系统在我院投入使用

周口市中医院最新引进的日本柯尼卡美能达PCM相位对比数字化乳腺摄影系统,近日投入使用。乳腺癌是女性常见恶性肿瘤之一,不仅危及患者生命,而且造成女性性征器官的缺失,危害她们的心理健康。早诊早治是提高乳腺癌治愈率、降低死亡率的关键。乳腺钼靶检查在诊断乳腺疾病上有相当高的诊断价值,其优点是无创性,痛苦相对较小,简便易行,且分辨率高,重复

性好,留取的图像可供前后对比,不受年龄、体形的限制,对乳腺癌的诊断敏感性为82%~89%,特异性为87%~94%,目前已作为乳腺常规的检查项目,是目前早期发现乳腺癌的最好方法。该院最新引进的全数字化乳腺钼靶成像系统精度高,图像清晰,分辨率高,其适应症包括:发现有乳房肿块或结节者;排除了垂体病变的乳头溢液者;乳腺癌高危人群和40岁以上女性的普

查,一般40岁以上每2年检查1次,50岁以上每1年检查1次。

乳腺癌高危人群包括:一侧乳腺瘤手术后随访对侧乳腺者;有母亲乳腺癌家族史者;曾做过乳腺活检者;月经初潮在13岁以前,第一胎足月分娩在30岁以上者;有慢性乳腺纤维囊性病者;乳房大,扪诊检查有困难者;有乳房缩小或增大现象者;有乳房肿块者;乳头溢液者;发现有腋

下或锁骨上淋巴结肿大或其他转移性肿瘤者;高年未婚或已婚未育者;长期口服或注射雌激素药物者;属于Wolfe分型的P2型及Dy型者。

禁忌症包括:怀孕为相对禁忌症,孕妇如须作乳腺钼靶X线摄影时,应以铅裙遮蔽腹部。近年来,我国的乳腺癌发病已呈现出扩大化、低龄化、城市化及就诊时间晚的趋势,发病率明显上升。乳腺癌是依靠目前的

技术能早期发现、早期诊断、早期治疗的肿瘤之一,也是世界卫生组织确认有明确普查效果的两种恶性肿瘤之一。早诊早治更是提高乳腺癌治愈率、降低死亡率的关键。乳腺钼靶成像清晰、特征突出、敏感度高,已成为当今公认的早期诊断乳腺癌的最有效手段,应定期用乳腺钼靶拍片进行普查,以尽早发现早期患者尤其是无症状的早期患者。

(陈霞)

凭本报来院进行乳腺钼靶检查者可优惠30%