

新冠肺炎出院患者康复方案 (试行)

为改善新冠肺炎患者呼吸功能、躯体功能等,规范康复的操作技术及流程,特制定本方案。

一、目标

改善新冠肺炎出院患者呼吸困难症状等,减少并发症,缓解焦虑抑郁情绪,降低致残率,最大程度恢复日常生活活动能力、提高生活质量。

二、适用人群及场所

(一)人群。新冠肺炎出院患者。
(二)场所。指定的出院后患者康复医疗机构、隔离场所、养老院、社区、家庭。

三、主要内容

(一)需要开展康复治疗的功能障碍。
呼吸功能障碍。表现为咳嗽、咯痰、呼吸困难、活动后气短,可伴有呼吸肌无力及肺功能受损等。
躯体功能障碍。表现为全身乏力、易疲劳、肌肉酸痛,部分可伴有肌肉萎缩、肌力下降等。
心理功能障碍。有恐惧、愤怒、焦虑、抑郁等情绪问题。
日常生活活动能力及社会参与能力障碍。无法独立完成穿脱衣、如厕、洗澡等。无法实现正常的人际交往和无法重返工作岗位。
(二)康复功能评估。
呼吸功能评估。采用呼吸困难指数量表(mMRC)等进行评估,有条件地区或机构建议行肺功能检查。
躯体功能评估。采用Borg量表(自觉疲劳量表)、徒手肌力检查法等进行评估。
心理功能评估。采用抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)、匹兹堡睡眠质量问卷等进行评估。
日常生活活动能力评估。采用改良巴氏指数评定表等进行评估。
6分钟步行试验。要求患者在平直走廊里尽可能快地行走,测定6分钟的步行距离,最小折返距离≥30米。
(三)康复治疗方法。
1.呼吸功能训练
主动循环呼吸技术(ACBT):一个循环周期由呼吸控制、胸廓扩张运动和用力呼气技术

3个部分组成。呼吸控制阶段指导患者用放松的方法以正常的潮气量进行呼吸,鼓励肩部及上胸部保持放松,下胸部及腹部主动收缩,以膈肌呼吸模式完成呼吸,该阶段持续时间应与患者对放松的需求相适应。胸廓扩张阶段强调吸气,指导患者深吸气到吸气储备量,屏息1秒~2秒,然后被动而轻松地呼气。用力呼气阶段为穿插呼吸控制及呵气。呵气是一种快速但不用最大努力的呼气,过程中声门应保持开放。利用呵气技巧进行排痰,代替咳嗽降低呼吸肌做功。注意在呵气过程中用口罩遮挡。
呼吸模式训练:包括调整呼吸节奏(吸:呼=1:2)、腹式呼吸训练、缩唇呼吸训练等。
呼吸康复操:根据患者体力情况进行卧位、坐位及站立位的颈屈伸、扩胸、转身、旋腰、侧躯、蹲起、抬腿、开腿、踝泵等系列运动。
2.躯体功能训练
有氧运动:针对患者合并的基础疾病和遗留功能障碍问题制订有氧运动处方。包括踏步、慢走、快走、慢跑、游泳、太极拳、八段锦等运动形式。以第二天不出现疲劳的运动强度为宜,从低强度开始,循序渐进,每次20分钟~30分钟,每周3次~5次。对于容易疲劳的患者可采取间歇运动形式进行。餐后1小时后方可开始。
力量训练:使用沙袋、哑铃、弹力带或瓶装水等进行渐进抗阻训练,每组15次~20个动作,每天1组~2组,每周3天~5天。
3.心理康复干预
设计可产生愉悦效应及转移注意力的作业疗法,达成调整情绪、疏解压力的目的。通过专业心理学培训的护理人员和康复治疗师也可以开展专业的心理咨询,包括正念放松治疗和认知行为治疗。注意慎用让患者重复叙述创伤经历的方法,以免造成重复伤害。如出现精神障碍,建议精神专科介入。
4.日常生活活动能力训练
对患者进行日常生活活动指导。主要是节能技术指导,将穿脱衣、如厕、洗澡等日常生活活动动作分解成小节间歇进行,随着体力恢复再连贯完成,逐步恢复至正常。

四、有关注意事项

(一)禁忌证。如患者出现以下情况之一,不建议开展上述康复治疗。
1.静态心率>100次/分。

2.血压<90/60mmHg(毫米汞柱,1毫米汞柱=133.322帕)、>140/90mmHg或血压波动超过基线20mmHg,并伴有明显头晕、头痛等不适症状。
3.血氧饱和度≤95%。
4.合并其他不适合运动的疾病。
(二)当患者在治疗过程中出现以下情况,应立即停止上述康复治疗,重新评估并调整治疗方案。
1.出现明显疲劳,休息后不能缓解。
2.出现胸闷、胸痛、呼吸困难、剧烈咳嗽、头晕、头痛、视物不清、心悸、大汗、站立不稳等。
(三)当患者合并肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定的骨折等疾病,则应向专科医生咨询相关注意事项后再开始呼吸康复治疗。
(四)高龄患者常伴有多种基础疾病,体质较差,对康复训练的耐受能力较差,康复治疗前应进行综合评估,康复训练应从小剂量开始,循序渐进,避免出现训练损伤及其他严重并发症。
(五)重型、危重型患者出院后,视当地康复医疗工作实际,可在指定的康复医疗机构、基层医疗卫生机构进行出院后康复。轻型、普通型患者出院后,在社区及居家应适当休息、适当运动,尽最大可能恢复体能、体质和免疫力。

(国家卫生健康委员会)



做善于思考的医生

——访郑州市第八人民医院一病区主治医师赵鹏辉

□王婷 席娜

心态平和,做事稳重,勤奋务实,时刻保持清醒与冷静是优秀医生的标准。郑州市第八人民医院(简称郑州市八院)一病区主治医师赵鹏辉正是具有这样特质的医生。

2005年,赵鹏辉来到郑州市八院,成为一名精神科医生。15年来,他从一名懵懂的医学生逐渐成长为科室业务骨干,脚踏实地、善于思考,坚守学医时的初心。

医生要善于察言观色

一病区是郑州市八院的开放病区,从外观上看,与综合医院的病房没有什么不同,但住在这里的患者正经受着精神疾病的困扰。

赵鹏辉每天8时会准时出现在医生办公室,先和值夜班的医务人员沟通前一天晚上的情况,再利用20分钟时间,浏览和医学专业期刊,这是他雷打不动

的习惯。8时20分,赵鹏辉开始查房。因为精神疾病患者查房不同于普通疾病患者,所以查房需要更多时间。赵鹏辉查房时会跟自己负责的每一位患者耐心交流,询问其感觉、饮食、睡眠及服药情况,并引导患者主动诉说病情,如果有遗漏则由患者家属补充。

赵鹏辉说,医学不仅是对疾病本身的施治,还有对患者痛楚的细致观察和关怀。精神科医生在观察方面,更要做到极致,问诊就是要刨根问底,既要全面准确,又要有重点,以便随时为病患调整治疗方案。

多年来,赵鹏辉练就了敏锐的观察力。这也验证了同事对赵鹏辉的评价:“认真、细致。”

关注青少年非自杀性自伤

受家庭、学业等因素影响,青少年非自杀性自伤时有发生。

赵鹏辉在精神科工作时经常接诊有伤害自己身体行为的青少年患者。他们痛苦、迷茫,用极端方式在身上留下斑斑的伤口。

在赵鹏辉的诊室里,坐在椅子上的小李(化名),双手有些局促不安地交握着,但相比焦躁无助的父母,小李的表现已经算是平静。谁曾想到,仅仅只有17岁的小李,经常用刀具反复割伤自己的手臂。

“我不想死,就是烦,只有这样才会让内心好受一些……”随着赵鹏辉的疏导,小李边流泪边说。

赵鹏辉说,非自杀性自伤是在无自杀动机情况下反复、故意、直接对自身组织造成轻度到中度损伤,且不被社会接纳和认可的行为。青少年非自杀性自伤与一系列精神疾病有着密不可分的关系。

经过仔细检查和询问病

史,赵鹏辉发现,小李除了消极悲观,还伴有躁狂发作。最终小李被确诊患有双相情感障碍。

经过4周药物治疗和心理疏导后,小李的病情明显好转,并重返校园。

心理治疗的力量

心理出现了问题,其实并不可怕,这就像人的生理机能会出现各种问题一样。心理疾患也像身体上的病痛一样,需要有病早治疗,无病要防范。

精神疾病患者是特殊的患病群体,病理病因复杂,病变部位在内心、大脑。不管病变部位在大脑还是内心,都需要找出发病原因,这也是赵鹏辉钟情心理治疗的原因所在。

除精神分裂症、抑郁症等精神疾病的诊治以外,赵鹏辉把更多的精力放在心理治疗上,借助心理治疗的力量为患者缓解痛苦。

不论是亲子关系还是夫妻关系,都不是一个人的问题。在心理治疗过程中,赵鹏辉从整体治疗观念入手,不仅仅关注某一个点。心理疾病的康复,不同于身体上的机能恢复,治愈的时间与患者本身、患者家属,以及医生的配合程度密切相关。

唐代著名文学家、思想家韩愈曾经说:“业精于勤,荒于嬉;行成于思,毁于随。”这说明勤奋和思考缺一不可,重视思考是前提,但更重要的是善于思考。

医学是一门实践性很强的学科,作为一名医者,更要善于总结经验、勤于思考。赵鹏辉在工作中,经常会面对各种性格和不同患病程度的心理疾病患者,他经常思考。他认为,治疗心理疾病不仅要关注临床治疗,还要注重科研,对临床疗效要及时进行总结。

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线(0371)55622625



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:新郑市人民医院 郭楠



网友:

请问,儿童反复呼吸道感染的判断条件是什么?



郭楠

反复呼吸道感染,指1年内发生上呼吸道感染、下呼吸道感染次数多,超出正常范围。根据年龄、感染部位和全年感染的次数,将反复呼吸道感染分为反复上呼吸道感染和反复下呼吸道感染,后者又可分为反复气管支气管炎和反复肺炎。感染部位的具体化有利于分析病因和采取相应的治疗措施。强调反复上呼吸道感染和下呼吸道感染,特别是反复气管支气管炎和反复肺炎,是要将感染性炎症与变应性炎症区分开来。

反复呼吸道感染判断的条件			
年龄(岁)	反复上呼吸道感染(次/年)	反复下呼吸道感染(次/年)	反复肺炎
0~2	7	3	2
2~5	6	2	2
5~14	5	2	2

注:1.两次感染间隔时间至少7天。
2.若上呼吸道感染次数不够,可以将上呼吸道感染和下呼吸道感染次数相加,反之则不能。但若反复感染以下呼吸道为主,则应定义为反复下呼吸道感染。
3.确定次数须连续观察1年。
4.反复肺炎,指1年内反复患肺炎大于等于2次,肺炎须由肺部体征和影像学证实,两次肺炎诊断期间肺炎体征和影像学改变完全消失。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yyaoweishengbao QQ:5615865

郑州大学第一附属医院
精神医学科副主任宋学勤:

特殊时期,孩子情绪
“生了病”,家长千万别忽视



扫码看视频

专家名片:

宋学勤,主任医师,医学博士,教授,博士生导师,郑州大学第一附属医院精神医学科副主任,中原科技创新领军人才,河南省创新人才;中华医学会精神医学分会委员,中华医学会心身医学分会心身重症学组组长,河南省医学会心身医学分会主任委员,河南省医师协会精神科医师分会副会长;研究方向为生物精神病学和精神药理学;主持国家自然科学基金面上项目3项及10余项省部级课题,获河南省科技进步奖3项,河南省医学科学技术进步奖1项,发表专业学术论文50余篇。

本版未署名图片为资料图片

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!

答题抢号

免费专家号

奇芝堂健康礼品

中医骨病检测项目

主办:河南省卫生健康委员会 广告

多功能红外线灸疗床
Multifunctional infrared moxibustion bed

国家专利, 艾灸专业设备

专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸
火龙灸
周天大灸

现代科技与传统中医完美结合

大艾健康 生生不息

河南龙菲医疗器械有限公司
电话: 13298305907
邮箱: 1119564171@qq.com

生产许可证编号: 20160007号
产品注册证编号: 豫械注准 201622600055
国家项目收费编号: 红外灸治疗 340100001 隔物灸法(隔姜灸)440000002 艾炷(艾条灸) 440000001 督灸 440000007

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。

承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。

资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。

河南中博医用设备有限公司

联系人:寇经理 13283848688

地址:郑州市高新技术开发区西三环东路289号

广告