

康复治疗的重要性和方法

□孙 岗

康复治疗是一个常常被人们忽视但非常重要的领域。我们往往在面对疾病或损伤时，更注重治疗本身，而忽视了后期的康复过程。然而，康复治疗并不仅仅是一个恢复的过程，更是一个提升生活质量的重要手段。

康复治疗的定义与重要性
康复治疗是指通过一系列专业的医学干预，帮助身体、心理等方面受到损伤或者被疾病困扰的人恢复到最佳状态。这个过程不仅涉及身体的恢复，还涉及心理、社会功能等多方面的恢复。康复治疗的目标是帮助患者重新获得独立生活的能力，提高生活质量，更好地融入社会。

康复治疗的重要性体现在以下几个方面：

首先，康复治疗可以帮助患者恢复身体功能，缩短病程，预防并发症。对于因疾病或意外导致身体损伤的患者，康复治疗可以有效地帮助他们减轻疼痛、恢复肌肉力量和关节活动度，从而加速恢复进程，预防并发症。

其次，康复治疗可以促进患者的心理康复。疾病或意外常常会给患者带来一定的心理创伤，通过专业的心理支持和咨询，可以帮助患者调整心态，积极面对困难和挑战。

此外，康复治疗还可以提高患者的生活质量。通过专业的康复治疗，患者可以更快地恢复到最佳状态，重新承担起家庭责任和社会责任。

康复治疗的过程
临床上，康复治疗的过程主要包括以下几方面：

评估：康复治疗师会对患者进行全面评估，包括身体状况、心理状况、社会功能等方面。评估结果将作为制订个性化康复计划的依据。

制订康复计划：根据评估结果制订个性化的康复计划，包括康复目标、治疗方案、治疗时间、治疗频率等内容。

实施治疗：康复治疗师会按照康复计划对患者进行治疗。常见的治疗方法包括物理疗法、作业疗法、言语治疗、康复心理治疗、康复工程、中国传统康复治疗等。

监督和调整：在治疗过程中，康复治疗师会定期对患者进行监督和评估，以了解治疗效果，并根据需要及时调整治疗方案。

完成治疗：当患者达到康复目标时，康复治疗师会结束治疗，并为患者提供居家的康复建议和指导。

康复治疗的方法
康复治疗是一种综合性的治疗方法，通常越早介入对患

者恢复越有利。下面将详细介绍康复治疗的方法。

物理疗法：物理疗法是应用较多的康复治疗方法，具体包括运动疗法和理疗等。这些疗法可以改善局部血液循环、缓解疼痛，促进炎症消退，帮助身体恢复活动功能，改善和提高日常生活和工作能力等。

运动疗法包括各种主动运动和被动运动，如有氧训练、肌力训练、关节活动训练等。有氧训练可以提高氧气的摄入量，增强身体素质。肌力训练可以增强肌肉力量和耐力，促进新陈代谢等。关节活动训练可以增强协调性，恢复关节灵活性，预防肌肉萎缩等。

理疗是利用各种物理因子疗法防治疾病的方法统称。理疗的常见方法包括超声波疗法、光疗法、电疗法、温热疗法、磁疗法等。

作业疗法：作业疗法涵盖了多种工艺活动（如编织、陶艺、绘画等）、日常生活技能（包括穿衣、饮食、居住、出行和个人卫生等基本技能）、职业性劳动（如钟表维修、缝纫等）和文娱治疗（如园艺、各类娱乐活动以及琴棋书画等）。其核心在于强调患者生活自理能力和重返社会的重要性，特

别注重提升患者的独立生活技能。

言语治疗：言语治疗主要针对语言障碍患者，通过训练帮助其恢复语言能力。治疗方法包括发音训练、口语表达训练、听力理解训练等。

康复心理治疗：针对心理、精神、情绪以及行为异常的患者，开展个别或集体的心理治疗活动。心理治疗在多种疾病或功能障碍的康复过程中扮演着重要角色，是康复治疗中广泛应用的措施之一。

康复工程：涉及矫形器和辅助设备的运用，旨在弥补残疾人土在生活能力上的缺失。

中国传统康复治疗：在中国传统康复治疗中，常见的方法包括按摩、针灸、太极拳和气功等，这些方法能够疏通经络、缓解疼痛、促进血液循环以及增强免疫力。

如何获得更好的康复效果
早发现早治疗：当身体出现不适时，应立即到医院就医，防止病情恶化，并积极配合医生的治疗。只有将早期发现的敏感意识、早期治疗的高效行动，以及全程的积极合作态度相结合，才能为康复治疗打下坚实的基础，并显著提高康复的成功率。

坚持康复训练：患者应根据医生的建议进行康复训练，

以促进身体恢复和提高生活质量。需要注意的是，在训练过程中，要循序渐进地进行锻炼，避免身体过度劳累。

保持积极的心态：患者应当保持积极的心态，勇敢面对疾病或意外带来的挑战，学会调整情绪，主动沟通交流以减轻心理压力。

合理饮食、作息规律：患者应保持合理的饮食习惯和规律的作息习惯，注意食物的营养均衡，这有助于身体恢复和提高生活质量。

积极参与社会活动：患者应积极参与社会活动，提高自己的社交能力和生活质量，可参加一些适合自己的运动或娱乐活动等。

定期复查：患者应定期到医院复查，以便医生及时了解身体恢复情况，调整康复方案和计划。

综上所述，康复治疗是一个综合的过程，需要患者、康复治疗师和家庭、社会的共同努力。通过科学的康复锻炼，可以帮助患者恢复身体机能、提高生活质量、更好地融入社会。因此，我们应当重视康复治疗的重要性，积极推广科学的康复理念与方法，帮助更多人恢复健康。

（作者供职于山东省慢性病医院）

病案在疾病诊断中的关键作用

□潘镜先

在医疗领域，病案常常被看作是记录患者病情和治疗过程的普通文档，但实际上，它具有十分重要的价值，贯穿于疾病的诊断、治疗以及后续的健康管理全过程，是医疗工作中不可或缺的重要资料。

病案在疾病诊断中的关键作用
病案详细记录了患者的症状、体征、病史、辅助检查结果和治疗过程等关键信息。当患者前来就诊时，医生会先查阅患者的病案，以获取全面的病情信息。比如，一位长期患有高血压的患者再次出现头晕症状，医生通过查看病案可以了解到患者以往的血压控制情况、用药史等。这些信息有助于医生迅速作出判断，例如判断此次头晕是由高血压控制不佳引起的，还是由其他因素如脑血管病变等引起的。病案中的既往病史、家族病史等信息，也能为医生提供诊断线索，帮助医生更准确地定位疾病。准确的诊断是有效治疗的前提。病案为医生提供了宝贵的参考依据，减少了重复检查，避免了误诊误治，从而提高了医疗效率和质量。

病案在治疗过程中的指导意义
确诊疾病后，病案中的信息对

于制订个性化的治疗方案至关重要。以癌症患者为例，病案记录了肿瘤的类型、分期、病理特征，以及患者的身体状况、既往治疗反应等。根据这些信息，医生可以综合考虑手术、化疗、放疗、靶向治疗等多种治疗手段的适应性和可行性。对于身体机能较差、无法耐受大剂量化疗的患者，医生可能会根据病案中的详细情况，调整化疗方案，采用更温和的药物剂量，或者联合其他辅助治疗措施，以达到最佳治疗效果。此外，病案亦能协助医生追踪治疗过程中的病情变化，以便及时调整治疗策略。例如，通过病案中的定期检查结果记录，医生可以观察到患者对某种药物的耐受性和疗效，若发现药物不良反应较大或疗效不佳，可及时更换药物或改变治疗策略。

病案在健康管理中的长远价值
病案作为患者健康信息的重要载体，在健康管理中发挥着重要作用。首先，病案为健康评估提供了全面的数据支持。医疗机构可以根据病案中的信息，对患者的健康状况进行全面评估，包括慢性疾病的控制情况、潜在的健康风险等。例

如，通过分析患者的血脂、血糖、血压等数据，评估心血管疾病的发生风险。其次，病案有助于医生制订个性化的健康管理计划。对于患有多种慢性疾病的患者，医生可以根据病案中的病情变化和治疗反应，制订综合的健康管理方案，包括饮食、运动、用药指导等。此外，病案能够增进医患之间的有效沟通。患者通过查阅自己的病案，能够深入了解自身的病情及治疗的进程，从而提高对健康管理的参与意识。医生也可以根据病案中的记录，向患者解释健康管理的重要性，指导患者养成良好的生活习惯，预防疾病的发生和发展。

综上所述，病案的价值并非只记录患者的一次疾病诊治过程，它对疾病的精准诊断到治疗过程的全程指导，再到健康管理的长远规划，都发挥着至关重要的作用。随着医疗信息化的不断进步，病案的数字化管理和深度挖掘将为医疗质量和健康管理的提升带来更大的帮助，使医疗更加精准、高效和人性化。

（作者供职于广东省廉江市中医院）

高龄产妇的护理要点

□张红艳

在生育的舞台上，有这样一群特殊的主角——高龄产妇，她们带着对新生命的期盼在相对年长的阶段开启孕育之旅。然而，由于身体机能随着年龄的增长而逐渐变化，高龄产妇会面临更多的挑战。因此，她们需要得到特别的关注与照顾。

在产检方面，高龄产妇会面临胎儿染色体异常等风险，因此要按时进行唐氏筛查、无创DNA（脱氧核糖核酸）检测或者羊水穿刺等。这些检查项目能精准地筛查胎儿是否存在染色体方面的问题，以便及时发现并采取相应措施。同时，高龄产妇要密切关注血压、血糖情况，因为孕期患妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的风险较高。在日常生活中，高龄产妇要按医嘱定期测量血压、监测血糖，合理控制饮食，减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入，多吃新鲜的蔬菜水果及富含优质蛋白的食物，维持营养均衡。

在生活起居方面，保证充足的休息时间必不可少。高龄产妇容易感到疲惫，因此每天要保证充足的睡眠，避免熬夜及过度劳累。适当的运动也是不可或缺的。高龄产妇

可选择散步、孕妇瑜伽等较为舒缓的运动，以增强体质、促进血液循环。但运动要在医护人员的指导下进行，避免做危险动作。另外，高龄产妇要保持良好的心态。因担心胎儿健康、分娩风险等诸多问题，高龄产妇的心理压力往往较大，家人要给予充分的关心和陪伴，帮助产妇缓解紧张、焦虑情绪。负面情绪可能会影响体内激素分泌，不利于胎儿发育。

分娩时，高龄产妇顺产的难度可能相对较大，产程可能会延长，因此，医生会谨慎地评估产妇的身体状况，然后决定是顺产还是剖宫产。无论采用哪种分娩方式，在分娩过程中医护人员都会全程监护，确保产妇和胎儿的安全，及时应对可能出现的突发状况，比如难产、胎儿窘迫等。

产后护理是十分关键的环节。产后，高龄产妇身体恢复相对缓慢，要格外注意恶露的排出情况，若发现恶露量过多、有异味或者持续时间过长等，需要及时告诉医生，排查是否存在子宫复旧不良等问题。伤口护理也不容忽视，剖宫产的产妇

要确保伤口清洁干燥，避免感染，遵医嘱按时换药；顺产且进行会阴侧切的产妇同样要注意会阴部的清洁护理，防止伤口发炎。

在饮食方面，高龄产妇应继续遵循营养均衡的原则，多补充蛋白质、维生素和铁元素等，有助于身体恢复和乳汁分泌。同时，高龄产妇要循序渐进地增加活动量，刚开始可以先在床上做一些简单的四肢活动，随着身体情况逐渐好转，再慢慢扩大活动范围、增加活动强度，这样有利于恶露排出和子宫恢复。

另外，产后的心理关怀尤其重要。产后，由于激素水平发生变化，再加上照顾新生儿的压力，高龄产妇容易出现情绪波动，甚至引发产后抑郁，因此家人要多分担照顾新生儿的责任，多和产妇交流沟通，帮助她平稳度过这个特殊时期。

总之，高龄产妇在整个生育过程中需要全方位的关注与照顾，从孕期的保健到分娩的应对，再到产后的调养，每一个环节都至关重要，只有这样，才能有效保障母婴健康。

（作者供职于山东省无棣县中医院）

登革热是一种由登革病毒引起的急性传染病，近年来在全球范围内时有暴发，给人们的健康带来了严重威胁。其传播媒介主要为伊蚊，尤其在热带和亚热带地区流行，夏秋季节是其高发期。面对这一疾病，我们必须提高警惕，做到早预防、早发现、早治疗，以确保自身及家人的健康安全。

登革热的认识与危害
登革热主要通过伊蚊叮咬传播，病毒在蚊体内繁殖后，通过蚊子的叮咬进入人体血液，从而在人群之间传播。登革热的潜伏期通常为2天~15天，多数患者在感染后5天~9天发病。

登革热的危害不容忽视。虽然多数患者预后良好，能够在7天~10天康复，但重症病例仍有可能出现严重并发症，如休克、出血、脏器功能衰竭，甚至死亡。因此，对于登革热，我们必须保持高度警惕，做到早预防、早发现、早治疗。

登革热的预防措施
预防登革热的关键在于防蚊灭蚊。伊蚊是登革热的主要传播媒介，因此，减少伊蚊的滋生和叮咬是预防登革热的有效手段。

首先，我们必须清除积水，以消除伊蚊的繁殖场所。积水是伊蚊繁殖的理想环境，因此，我们应定期清理花盆托盘、花瓶、水桶等可能积水的容器，并确保下水道畅通无阻，防止积水滞留。对于那些容易积水的废弃物，如旧轮胎，我们应采取适当措施进行处理，比如打孔排水。

其次，要做好个人防护。在蚊虫活动高峰期，尽量避免外出；外出时，穿长袖长裤，减少皮肤暴露。

最后，要加强宣传教育，提高公众的防范意识。社区、学校、医院等场所应定期开展登革热防治知识的宣传教育活动，让公众了解登革热的危害和传播途径，掌握正确的预防措施。

登革热的早期发现与治疗
登革热的早期发现对于治疗和预后至关重要。如果患者近期有登革热流行区旅居史，并突发高热，出现疼痛、皮疹等症状，应高度怀疑登革热可能，并及时就医排查。

登革热的治疗原则为早发现、早诊断、早隔离、早治疗。鉴于目前尚无针对登革热的特效疗法，临床治疗主要侧重于对症支持。患者需入住配备防蚊设施的隔离病房，在急性期应保持卧床休息，直至体温和血小板计数恢复至正常水平，且没有出血倾向，方可逐步增加活动量。在饮食方面，建议以流质或半流质食物为主，这些食物应富含营养且易于消化。

对于发热患者，可以采取物理降温措施，必要时，可在医生的指导下使用对乙酰氨基酚等药物进行退热治疗。对于疼痛患者，可遵医嘱使用镇痛药物缓解疼痛症状。对于有出血倾向的患者，应尽快给予局部止血治疗，并密切观察病情变化。

此外，在治疗过程中，应做好患者的心理护理和健康教育工作，帮助患者树立战胜疾病的信心，使其积极配合治疗，同时向患者及其家属普及登革热的防治知识，提高他们的自我防护能力。

登革热作为一种由蚊媒传播的急性传染病，其危害不容忽视。我们必须提高警惕，做到早预防、早发现、早治疗。通过清理积水、做好个人防护、加强宣传教育等措施来预防登革热的发生。同时，有疑似登革热症状的患者要及时就医排查并接受规范治疗。只有这样，我们才能有效遏制登革热的传播和蔓延，保障人民群众的生命安全和身体健康。

（作者供职于河南省许昌市建安区疾病预防控制中心疾控信息科）

验血和验尿：发现疾病的“侦察兵”

□王加永

在现代医疗体系中，验血和验尿作为两种基础且重要的检查手段，扮演着“疾病侦察兵”的角色。它们不仅能够帮助医生快速了解患者的身体状况，还能在疾病早期发出预警信号，为及时治疗赢得宝贵时间。

血、尿检测值：健康的“晴雨表”

验血和验尿之所以能成为常规体检中不可或缺的部分，是因为它们能够直接反映人体内部的生理状态和代谢情况。血液作为身体的“运输系统”，负责输送氧气、营养物质以及代谢废物，并在全身循环；尿液作为身体代谢的“副产品”，包含了肾脏过滤后的废物和多余物质。通过分析这两种体液，医生能够洞察到身体内部的微妙变化，从而及时发现潜在的健康问题。

验血：洞察血液里的秘密

感染性疾病的“哨兵”
血液中的白细胞计数和分类是诊断感染性疾病的重要指标。当身体受到细菌或病毒感染时，白细胞会迅速增多，以对抗病原体。此外，C反应蛋白（CRP）和降钙素原（PCT）等炎症标志物的升高，也提示体内存在炎症反应。

血液系统疾病的“探照灯”
血红蛋白、红细胞计数、血小板计数等指标的异常，可能预示着贫血、白血病、血小板减少性紫癜等血液系统疾病。例如，血红蛋白降低通常意味着贫血，而血小板计数异常升高或降低则可能与白血病有关。

代谢性疾病的“监测器”

血糖、血脂、尿酸等代谢指标的检测，对于糖尿病、高血脂症、痛风等代谢性疾病的诊断和监测至关重要。尤其是血糖水平，是诊断糖尿病的重要依据。

认识登革热：早防早治是关键

□魏冰珠

登革热是一种由登革病毒引起的急性传染病，近年来在全球范围内时有暴发，给人们的健康带来了严重威胁。其传播媒介主要为伊蚊，尤其在热带和亚热带地区流行，夏秋季节是其高发期。面对这一疾病，我们必须提高警惕，做到早预防、早发现、早治疗，以确保自身及家人的健康安全。

登革热的认识与危害
登革热主要通过伊蚊叮咬传播，病毒在蚊体内繁殖后，通过蚊子的叮咬进入人体血液，从而在人群之间传播。登革热的潜伏期通常为2天~15天，多数患者在感染后5天~9天发病。

登革热的危害不容忽视。虽然多数患者预后良好，能够在7天~10天康复，但重症病例仍有可能出现严重并发症，如休克、出血、脏器功能衰竭，甚至死亡。因此，对于登革热，我们必须保持高度警惕，做到早预防、早发现、早治疗。

登革热的预防措施
预防登革热的关键在于防蚊灭蚊。伊蚊是登革热的主要传播媒介，因此，减少伊蚊的滋生和叮咬是预防登革热的有效手段。

首先，我们必须清除积水，以消除伊蚊的繁殖场所。积水是伊蚊繁殖的理想环境，因此，我们应定期清理花盆托盘、花瓶、水桶等可能积水的容器，并确保下水道畅通无阻，防止积水滞留。对于那些容易积水的废弃物，如旧轮胎，我们应采取适当措施进行处理，比如打孔排水。

其次，要做好个人防护。在蚊虫活动高峰期，尽量避免外出；外出时，穿长袖长裤，减少皮肤暴露。

最后，要加强宣传教育，提高公众的防范意识。社区、学校、医院等场所应定期开展登革热防治知识的宣传教育活动，让公众了解登革热的危害和传播途径，掌握正确的预防措施。

登革热的早期发现与治疗
登革热的早期发现对于治疗和预后至关重要。如果患者近期有登革热流行区旅居史，并突发高热，出现疼痛、皮疹等症状，应高度怀疑登革热可能，并及时就医排查。

登革热的治疗原则为早发现、早诊断、早隔离、早治疗。鉴于目前尚无针对登革热的特效疗法，临床治疗主要侧重于对症支持。患者需入住配备防蚊设施的隔离病房，在急性期应保持卧床休息，直至体温和血小板计数恢复至正常水平，且没有出血倾向，方可逐步增加活动量。在饮食方面，建议以流质或半流质食物为主，这些食物应富含营养且易于消化。

对于发热患者，可以采取物理降温措施，必要时，可在医生的指导下使用对乙酰氨基酚等药物进行退热治疗。对于疼痛患者，可遵医嘱使用镇痛药物缓解疼痛症状。对于有出血倾向的患者，应尽快给予局部止血治疗，并密切观察病情变化。

此外，在治疗过程中，应做好患者的心理护理和健康教育工作，帮助患者树立战胜疾病的信心，使其积极配合治疗，同时向患者及其家属普及登革热的防治知识，提高他们的自我防护能力。

登革热作为一种由蚊媒传播的急性传染病，其危害不容忽视。我们必须提高警惕，做到早预防、早发现、早治疗。通过清理积水、做好个人防护、加强宣传教育等措施来预防登革热的发生。同时，有疑似登革热症状的患者要及时就医排查并接受规范治疗。只有这样，我们才能有效遏制登革热的传播和蔓延，保障人民群众的生命安全和身体健康。

（作者供职于山东省菏泽医学专科学校附属医院）

科学防治被风吹起的『风疙瘩』

□李秀珍

春夏本是柳绿花红、蝉鸣荷香的季节，可不少人却被突如其来的“风疙瘩”搅乱了生活。这种学名为荨麻疹的皮肤问题，常因一阵风、一团花粉或一次日晒诱发，皮肤上瞬间隆起红肿的风团，瘙痒难耐。这些风团不仅影响美观，严重时甚至还会引发呼吸困难、过敏性休克。其实，只要掌握科学的防治方法，我们就能安然享受春日的烂漫与夏日的时光。

追根溯源：“风疙瘩”从何而来
过敏因素：无形的“导火索”
当过敏体质者遇到海鲜中的异体蛋白、空气中的花粉颗粒，或者新换的化妆品时，免疫系统会将这些物质识别为“入侵者”，释放组胺等炎症介质，导致皮肤血管扩张、通透性增加，形成风团。

物理刺激：环境的“温柔陷阱”
胆碱能性荨麻疹患者运动后，躯干会出现“鸡皮疙瘩”样风团；寒冷性荨麻疹患者接触冰箱冷气后，皮肤立即泛红、起疹。这类荨麻疹与皮肤神经末梢的敏感性密切相关。日光中的紫外线可直接激活肥大细胞释放组胺，从而引发日光性荨麻疹。

感染与免疫：身体的“内部警报”

儿童感染肠道寄生虫后，寄生虫代谢产物可能引发免疫紊乱，出现慢性荨麻疹。成人感染幽门螺杆菌也可能导致类似症状。自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮患者，体内产生的自身抗体能直接激活肥大细胞，形成环形红斑样风团。

体质因素：敏感的“内在土壤”
临床观察发现，熬夜、焦虑会使荨麻疹发作频率增加50%以上。这是因为应激状态下皮质醇水平升高，抑制了免疫系统的调节功能。在女性月经前期，由于雌激素水平的波动，常常会使原本的荨麻疹症状加剧，这正是内分泌变化影响皮肤敏感性的一个典型例子。

精准防治：构建三道防御屏障

第一道防线：规避诱因
过敏原管理：在花粉季，外出时佩戴口罩，回家后及时更换衣物；写饮食日记，筛查致敏食物，对可疑食物采用“盲法激发试验”确认。

环境控制：在家中使用除湿机，将湿度维持在50%以下，每周用60摄氏度的热水清洗床上用品以消灭尘螨，每周清洁并消毒空调滤网。

第二道防线：合理用药

抗组胺药：第二代药物如氯雷他定、西替利嗪应作为首选。慢性患者需要规律服药3个月~6个月。注意避免与含酒精饮料同服，以免加重嗜睡不良反应。

应急处理：急性发作时，用生理盐水湿敷，每次20分钟，可收缩毛细血管。外出时随身携带炉甘石洗剂，摇晃均匀后涂抹在皮肤上，可快速止痒。

第三道防线：饮食调理

避免食用易致敏食物的同时，夏季可多摄入具有清热降火功效的瓜类蔬菜，如冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜等。适当增加绿叶蔬菜、粗粮及豆制品的摄入。这类食物能促进身体代谢。长期保持这样的饮食习惯，有助于预防荨麻疹的发生。

荨麻疹的防治是一场需要智慧的持久战。当我们掌握其成因，并用科学知识武装自己，就能在清风拂面时，不再为“风疙瘩”所困扰。

（作者供职于山东省千佛山医院）