



喜报 无锡市同仁康复医院心肺康复科再获国家级认证

日前,从中国康复医学会学术年会上传来喜讯,无锡市同仁康复医院心肺康复科再获殊荣,喜获由中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专委会、中国康复医学会心血管病预防与康复专委会认证的“心房颤动综合管理中心”称号,标志着该院心脏康复、房颤综合管理再上新台阶。

房颤已成为日益严重的公众健康问题

心房颤动是临床上最常见的心律失常之一。最新的欧洲心脏病学会(ESC)房颤指南中显示,成人房颤患病率达2~4%,且发病率随年龄增加而升高。我国房颤患者已超过1000万,80岁以上的老年人发病率>7.5%,并且有年轻化趋势。房颤的最大危害是易形成血栓,它使脑卒中风险增加5倍,心力衰竭发生率增加3倍,死亡率增加2倍,并可显著增加认知功能障碍和老年痴呆的发生率。

目前,房颤已成为日益严重的公众健康问题,有可能成为老龄化社会的一个新流行病。“因此,做好房颤患者管理,预防卒中及其他心血管疾病

的发生,对改善患者预后至关重要。”郝建凤强调。

为房颤术后患者回归社会带来福音

在心肺康复科病区,又一位患者面带笑容,痊愈出院。这位患者老刘,69岁,房颤病史1年余,8个月前出现胸闷加重,诊断为“二尖瓣关闭不全、主动脉瓣关闭不全、三尖瓣关闭不全”,于综合性医院行“正中切开二尖瓣置换、三尖瓣成形术”。然而,术后老刘伴发重症肺炎、呼吸衰竭、急性脑梗死,行气管插管、抗感染、呼吸机辅助呼吸等治疗。

“刚入院时,虽然患者生命体征平稳,但仍遗留有房颤、肺部感染、心

功能不全,右侧偏瘫、吞咽障碍、失语等问题,每天只能卧床,不能坐、站,日常生活也完全依赖他人照顾。”郝建凤表示,针对患者病情,心肺康复科对其进行了全面评估,依据国内外诊疗指南,规范诊治流程,在确保临床治疗精准有效的前提下,全面执行心肺康复“五大处方”。经过3个月的综合康复,患者老刘的心肺耐力显著改善,由刚入院时只能卧床,康复至可独立步行,偏瘫侧肌力恢复至基本正常,可简单地与人交流,吞咽功能可独立进食。综合康复的效果,大大超出患者及家属的预期。

“三大环节”“五大处方”助房颤患者康复

“当前,我国民众对房颤的知晓率及规范化的治疗和管理不足,存在许多薄弱环节,亟需加强教育、管理和康复。”郝建凤表示,医院心肺康复科紧跟国际、国内发展前沿,率先开展房颤的综合管理与康复,包括“评估—康复—评估”三大环节。

“我们首先针对患者进行全面评估,包括评估身体成分、心肺功能、肌肉适能、柔韧性适能、平衡适能等,并针对评定问题给予综合干预,开出包括药物、运动、营养、危险因素控制在内的‘五大处方’!”郝建凤表示,通过“三大环节”“五大处方”,达到全面恢复患者心肺功能,降低房颤发生率及死亡率,提高患者生活质量、延年益寿,早日回归家庭、工作与生活的目的。(童仁)

提醒 脑卒中后还要防骨折



62岁的张女士曾患脑卒中,经康复基本恢复步行能力,却在走路时不慎跌倒,造成偏瘫侧髌关节骨折。经骨科内固定手术后,张女士来到无锡市同仁康复医院骨与关节康复科康复,结合抗骨质疏松治疗,终于又能重新走路了。该院骨与关节康复科、工伤康复科负责人王志副主任医师提醒市民,要树立大康复观念,千万不要忽视了脑卒中后可能引发的骨折。

脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点。过去,由于脑卒中治疗和康复技术不高,大部分脑卒中患者生存期较短,因此骨折等问题表现得不是很明显。现在,随着脑卒中康复治疗技术的提升,患者寿命显著延长,医生发现,脑卒中后骨折的患者逐渐增多,其中以髌关节周围骨折最常见。

王志分析,脑卒中后骨折主要是骨质疏松这个“内因”和患者易跌倒



这个“外因”所致。脑卒中患者多为中老年人,老年人是维生素D缺乏的高风险人群,维生素D缺乏的人易导致骨质疏松,尤其是绝经后妇女更为严重。而脑卒中患者由于偏瘫肢体不稳,容易跌倒,一些患者还出现吞咽障碍导致饮食摄入量减少,或者出现运动障碍使患者阳光照射减少、运动量降低,加速骨量丢失,进一步加重骨质疏松。

据研究发现,脑卒中后7个月骨密度丢失最明显。为此,脑卒中患者在康复过程中,要确立大康复观念。

王志建议,脑卒中患者应尽早到康复医院,在专业康复医生的指导下接受正规系统康复治疗,加强偏瘫侧及全身活动,增强肌力和协调平衡训练,尤其是负重训练,最大程度避免脑卒中后又出现骨折。他强调,脑卒中患者要增加与阳光的亲密接触,沐浴阳光能增加维生素D的吸收,同时口服二磷酸盐化合物能减少骨吸收,使骨量逐渐增加。此外,脑卒中患者还可以正确使用髌关节保护器,以减少髌关节周围骨折发生,使用步行器或四脚拐辅助步行,避免跌倒。(童仁)

家长心理学 当“乖孩子”突然“叛逆”,家长应该这样做

“欣欣,妈妈跟你说,退一步海阔天空,咱们不跟那些坏孩子计较……”“够了!我不听!妈妈,我不想听大道理!”……这已经是一个月来刘女士母女第5次沟通失败。作为一名长期从事医疗工作的护士长,刘女士的直觉告诉她“女儿的情绪不对”,于是带女儿去做心理咨询。

“乖乖女”突然叛逆的原因竟是……

欣欣是一名大二学生,幼时父母离异。欣欣被判给母亲,母女俩关系亲密。欣欣从小就非常懂事,性格温和内向,学习成绩好,一直是大家口中称赞的“别人家的孩子”。直到上高中后,因外貌不出众,性格内向,欣欣与班上一些同学合不来,被几个女生“欺负”、孤立。欣欣报

告过老师,但因未受到实质性伤害,老师劝解引导,但效果不佳。欣欣回家告诉母亲,想寻求帮助,但母亲和她讲大道理,让她和同学友好相处,不要闹矛盾。欣欣很伤心,认为母亲不帮自己,于是母女关系日渐紧张。

考上大学后,欣欣的人际关系并没有改善。因欣欣学习成绩突出遭到舍友嫉妒和“欺负”,并嘲笑她的外貌。欣欣再次向母亲哭诉,母亲却又讲了很多大道理,让她息事宁人。母女数次沟通无效,欣欣情绪濒临崩溃,她对母亲非常失望,不愿意再和母亲沟通交流。

心理医生及时介入
抚平受创内心
心理咨询与心理治疗中心的包

韶华医生在详细了解欣欣的情况后,对她进行心理疏导。包韶华医生指出,欣欣性格内向敏感,不太会表达自己的情感,虽然和母亲关系好,但其实是带着敬畏。因为从小父母离异,家庭中父亲角色的缺失,导致欣欣不敢随意发表自己的想法,一直按母亲、外婆“理想”的设定长大。高中时,欣欣被同学孤立,但母亲没有站在她那边,导致她不再信任母亲。大学再次遇到舍友“欺负”,母亲的行为又一次割裂母女间的亲密度和信任关系。在所有的不满越积越多时,欣欣的情绪终于全面爆发。

孩子再“乖”,
家长也需多关心沟通
心理疏导过程中,包韶华首先肯

定了欣欣的优点,鼓励她多多表达自己的真实感受,将想讲的话大声说出来,也让欣欣明白母亲让她退让并不是不爱她,而是为了避免她因为与同学起冲突,受到更大的伤害。欣欣明白母亲的爱后,开始与母亲进行坦诚的交流。

包韶华提醒,作为家长,在孩子的成长过程中,要时刻观察,根据孩子的年龄和心理状态的变化,采用不同的沟通方式。该鼓励的时候鼓励,该指出错误的时候指出。当孩子受了委屈,除了指责孩子、讲大道理,也可以什么都不说,就轻轻地抱着TA、拍拍背,让TA感受到父母的支持与安慰,孩子愿意沟通,亲子关系得到改善,孩子情绪就不会出现大问题。

(经纬)