

# 科学训练与家庭支持助力儿童踏上康复之旅

□ 王旭光

在儿童成长的过程中,面对疾病或意外伤害导致的功能障碍,科学的康复训练与家庭的支持无疑是两条至关重要的康复之路。

科学训练为儿童提供了恢复功能、提升生活质量的专业指导,而家庭的支持则是这一过程中不可或缺的情感与心理支柱。

两者相辅相成,共同助力儿童踏上康复之旅,重拾健康与快乐。

## 一、科学训练:专业引领,精准施策

科学训练是儿童康复的核心。它基于医学、康复学、心理学等多学科理论。

针对儿童的具体病情和功能障碍,制定个性化的康复计划。

1. 评估先行:通过专业的评估工具,全面了解儿童的身体状况、认知能力和心理状

态,为制定康复计划提供科学依据。

2. 个性化方案:根据评估结果,康复师会设计包含物理治疗、作业治疗、言语治疗、心理治疗等多方面的个性化康复方案,确保训练的有效性和针对性。

3. 循序渐进:康复训练遵循由易到难、由简到繁的原则,逐步增加训练难度,帮助儿童逐步恢复功能,避免过度训练带来的二次伤害。

4. 定期评估与调整:康复过程中,定期进行效果评估,根据评估结果及时调整训练计划,确保康复效果的最大化。

## 二、家庭支持:情感纽带,心理慰藉

家庭是儿童康复过程中最坚实的后盾。家长的陪伴、鼓励与支持,对于儿童的康复进

程具有不可替代的作用。

1. 情感陪伴:家长的陪伴能够给予儿童安全感,减轻他们在康复过程中的焦虑和不安,增强康复的信心。

2. 积极参与:家长应积极参与康复训练,学习康复技巧,与康复师形成合力,共同推动儿童的康复进程。

3. 心理支持:面对疾病和功能障碍,儿童可能会产生自卑、恐惧等负面情绪。

家长应给予积极的心理引导,帮助他们建立正确的自我认知,树立战胜困难的勇气。

4. 生活融入:在家庭生活中,家长应鼓励儿童积极参与日常活动,如穿衣、吃饭、玩耍等,帮助他们逐步融入社会,提升生活

质量。

## 三、科学训练与家庭支持的完美结合

科学训练与家庭支持在儿童康复过程中不是孤立的,而是相互依存、相互促进的。

科学训练为儿童提供了专业的康复指导,而家庭的支持则为这一过程提供了情感与心理的保障。

两者相结合,能够形成强大的康复合力,帮助儿童在康复之路上走得更远、更稳。

总之,儿童康复之路虽然充满挑战,但只要我们坚持科学训练与家庭支持的完美结合,就一定能够引领儿童走出困境,重拾健康与快乐。

让我们携手努力,为儿童的康复之路点亮一盏明灯,照亮他们前行的方向。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

# 帕金森病的病因与应对策略

□ 杨雪

降,进而引发一系列运动障碍。

## 二、帕金森病的临床表现

帕金森病的主要症状包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍。

静止性震颤是帕金森病最常见的首发症状,表现为手部、腿部或头部在静止时不自主地颤抖,而在活动时颤抖减轻或停止。运动迟缓则表现为日常生活中的动作变得缓慢、笨拙,如穿衣、系扣子、刷牙等变得困难。

肌强直表现为患者的肌肉变得僵硬,关节活动困难。姿势平衡障碍则可能导致患者容易摔倒,步伐变小、变快,且不能及时停步。

## 三、帕金森病的应对策略

1. 药物治疗:药物治疗是帕金森病的主

要治疗手段。通过补充多巴胺或刺激多巴胺受体,药物可以有效缓解患者的运动症状。常用的药物有左旋多巴、多巴胺受体激动剂、抗胆碱能药物等。患者需要在医生的指导下规范用药,并定期调整药物剂量和种类。

2. 手术治疗:对于部分药物治疗效果不佳的患者,可以考虑手术治疗,如脑深部电刺激术(DBS)。

3. 康复治疗:包括物理治疗、作业治疗、言语治疗等,可以帮助患者保持关节活动度、改善平衡能力、提高日常生活自理能力。

4. 心理支持:帕金森病患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题。家人和医护人员需要给予患者足够的关爱和支持,帮助他们建立积

极的心态,增强信心。

## 四、帕金森病的预防与日常管理

虽然帕金森病目前尚无法完全预防,但通过保持健康的生活方式和良好的生活习惯,可以降低患病风险。建议中老年人保持规律的作息、均衡的饮食、适度的运动,并避免长期接触有毒有害物质。定期进行体检和神经系统检查也是预防帕金森病的重要手段。

帕金森病虽然给患者带来了巨大的困扰,但通过科学的治疗和日常管理,可以有效控制症状,提高患者的生活质量。让我们共同关注帕金森病,关爱帕金森病患者,为他们的健康和幸福贡献一份力量。

(作者单位:河北工程大学附属医院)

# 疱疹性咽峡炎的防治指南

□ 邓补玲

疱疹性咽峡炎是一种由肠道病毒引起的急性传染性、发热性疾病,主要影响咽部和口腔后部。它常见于婴幼儿及3至10岁儿童,但也可能影响其他年龄段的人群。此病的特点为疱疹性溃疡性黏膜损害,病程通常为1至2周,大多数情况下可以自愈,但在某些情况下,可能引发严重的并发症。

因此,了解如何预防和治疗疱疹性咽峡炎显得尤为重要。

## 一、疱疹性咽峡炎的症状

疱疹性咽峡炎的典型症状包括:

- 突发性高热:通常在发病1天后达到高峰,体温可能高达39°C或更高。
- 剧烈的咽喉痛:可能导致吞咽困难。
- 口腔疱疹:在咽峡部、软腭、扁桃体、舌根等处出现灰色或白色的疱疹,这些疱疹

可能会破裂形成溃疡。

4. 厌食:由于吞咽疼痛,患者可能不愿意进食。

5. 流涎:由于咽痛和吞咽困难,患者可能难以吞咽唾液,导致过多的唾液流出。

6. 消化系统症状:如恶心、呕吐、腹泻和腹痛等。

## 二、疱疹性咽峡炎的治疗

疱疹性咽峡炎属于自限性疾病,大多数情况下可以自愈。

但在此期间,可以采取以下措施来改善患者的舒适度:

- 合理饮食:选择清淡易消化的流质或半流质食物,避免刺激咽喉,同时补充水分,促进新陈代谢。
- 口腔护理:用温盐水漱口或擦拭口

腔,保持口腔清洁,缓解疼痛。

3. 局部治疗:使用开喉剑喷雾剂等进行局部抗病毒治疗,有助于缓解咽部疼痛和促进疱疹的愈合。

4. 退热治疗:若体温超过38.5°C,可使用布洛芬缓释胶囊、对乙酰氨基酚片等退烧药物进行降温;若体温未超过38.5°C,则可采用物理降温方法,如用温水擦拭皮肤等。

5. 中成药辅助治疗:如蒲地蓝消炎口服液等,可清热解毒,缓解咽部不适。

## 三、疱疹性咽峡炎的预防

预防疱疹性咽峡炎的关键在于:

- 保持良好的个人卫生习惯:经常洗手,避免与感染者密切接触。
- 增强免疫力:通过均衡饮食和充足睡眠来增强免疫力,对抗疱疹性咽峡炎。

3. 避免接触感染源:了解可能存在的传染途径并采取相应防范措施,如避免接触已知的感染源。

4. 佩戴口罩:在人员密集场所或公共交通工具上,佩戴口罩或N95口罩,以降低感染概率。

5. 接种疫苗:及时接种相应的疫苗,如手足口病疫苗,可在一定程度上降低感染相关病毒的风险。

疱疹性咽峡炎虽然常见,但通过合理的预防和治理措施,可以有效降低其发病率和并发症的风险。

家长们应正确了解其症状、治疗和预防方法,及时就医,并采取适当的对症治疗措施,以更好地应对疱疹性咽峡炎的困扰。

(作者单位:河北省康保县人民医院)

# 妇科炎症的预防与生活习惯

□ 高雅楠

妇科炎症是女性常见的健康问题,包括盆腔炎、子宫两侧的输卵管和卵巢炎症、宫颈炎、阴道炎症、子宫内膜炎等。这些炎症不仅影响女性的生活质量,还可能引发严重的健康后果。因此,预防妇科炎症显得尤为重要。

以下从个人卫生与生活习惯两方面,详细介绍如何有效预防妇科炎症。

## 一、个人卫生

1. 保持外阴清洁  
每天用温水清洗外阴,避免使用香皂、沐浴液等碱性强的洗液,以免破坏阴道内正常的酸碱平衡。避免冲洗阴道内部,以免改变阴道内部环境或损伤阴道黏膜,不利于病情恢复。

经期要及时将经血清洗干净,勤换卫生

巾和内衣,保持外阴干燥。

## 二、生活习惯

2. 内裤的选择与更换  
选择透气性好的棉质内裤,避免紧身化纤内衣,以减少潮湿和过热导致细菌滋生的风险。

内裤应每天更换,并用内衣专用洗衣液浸泡后再洗,多晾晒一段时间以消毒。

## 三、避免公共用品

避免使用公共浴池、浴巾等,以减少交叉感染的风险。

## 二、生活习惯

### 1. 调整饮食结构

保持饮食均衡,多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含营养的食物。避免过多摄入辛辣刺激食物,以免刺激生殖器官导致炎症加重。多喝水有助于促进排尿,减少细菌在尿道

和膀胱的滞留。

### 2. 适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以提高身体素质,增强免疫力。瑜伽、普拉提等运动有助于增强盆底肌肉,改善血液循环,预防妇科炎症。避免久坐不动,以减少盆腔充血的风险。

### 3. 注意性生活卫生

在性生活前后进行淋浴和排尿,以减少细菌传播。使用避孕套等安全措施,以降低性传播疾病的风险。避免不洁的性生活,性生活前建议双方先洗澡。没有生育需求时,性生活要做好避孕措施,炎症得到控制前尽量不要进行性生活,以免加重病情或传染给性伴侣。

### 4. 定期进行妇科检查

定期进行妇科检查是预防妇科炎症的重要措施之一。

通过定期检查可以及时发现并治疗潜在的妇科问题,预防炎症的发生。

## 5. 合理用药

出现妇科炎症不要自行用抗生素治疗,可能会抑制正常的菌群,加重病情。应遵医嘱,按时按量服用药物,避免自行增减剂量或停药。

## 6. 保持良好的心态

保持乐观的心态,避免压力过大,有助于维持正常的生理功能,减少妇科炎症的发生。

总之,预防妇科炎症需要从个人卫生和生活习惯两方面入手。

通过保持良好的个人卫生习惯、调整饮食结构、进行适当的体育锻炼、注意性生活卫生、保持充足的睡眠、定期进行妇科检查以及合理用药等措施,可以有效降低妇科炎症的风险。

(作者单位:河北省张家口市张北县医院)