

甲状腺术后颈部功能康复操的实施方案

□ 廖伟娟 唐海梅

甲状腺手术是治疗甲状腺疾病的重要手段之一，但术后患者常常面临颈部功能恢复的问题。颈部功能恢复不仅关系到患者的日常生活质量，也直接影响到手术效果。因此，一套科学、系统的康复操对于甲状腺术后患者来说至关重要。本文将详细介绍一套甲状腺术后颈部功能康复操，旨在帮助患者快速恢复颈部功能，提高生活质量。

一、甲状腺术后颈部功能康复操的重要性

甲状腺术后颈部功能康复操是一套针对甲状腺术后患者设计的康复操，旨在通过一系列的动作训练，帮助患者预防患侧肩部肌肉萎缩、减少瘢痕挛缩等。研究表明，患者术后早期渐进式地进行颈部功能锻炼，有利于防止伤口愈合纤维组织与周围组织粘连、减少组织挛缩、促进局部血液循环和淋巴回流，从而促进伤口的愈合。因此，甲状腺术后颈部功能康复操对于患者的康复具有重要意义。

二、甲状腺术后颈部功能康复操的组成

甲状腺术后颈部功能康复操包括以下几个部分：

1. 头颈部训练：头颈部功能训练是康复操的重要组成部分，遵循循序渐进的原则进行头颈部功能训练。患者可以在医护人员的指导下进行头颈部肌肉主动收缩运动，如颈

部前屈、后伸、左右侧屈等。先以头部向下低头头尽可能贴近胸骨，每次转动后维持五秒以上，转动幅度以自觉伤口疼痛能耐受为宜，逐渐加大活动范围；腋窝入路术后病人术后一周应避免同侧上肢过度外展，术后一个月内禁止做扩胸运动，以免对颈部造成过度负担。

2. 肩部训练：肩部训练主要包含手臂前后自然摆动，幅度由小逐渐增大；其次到双臂前平举、侧平举及后伸。向上平举起双手时，与肩同宽同高；两侧平举时，与肩同高垂直；最后为肩内收、肩外旋。但需注意甲状腺癌颈淋巴结清扫术的病人术后应先以头部转动为主，术后一周增加手臂外展及前举运动，以防影响伤口愈合。

3. 口颌训练：口颌训练对于恢复吞咽功能及正常进食能力具有重要意义，患者可以通过口颌动作模拟食物从口腔至咽喉部的传递来刺激吞咽反射。此外，患者还可在医生或康复师的指导下进行吞咽康复训练，如使用吞咽训练器等。

4. 嘴唇训练：做微笑的形状，做圆的形状，上下唇抿嘴，鼓腮，张开嘴巴用力吸气；闭紧嘴巴，用力吹气，每个动作维持五秒钟。这种锻炼方法能够提高肺活量和通气效率，对于促进伤口愈合以及预防术后并发症具有积极作用。患者可根据自身身体状况逐渐增加

呼吸功能锻炼的次数和时间。

5. 颈部关节活动范围训练：颈部关节活动范围训练是康复操的关键环节之一。患者应在医生或康复师的指导下逐步增加活动范围，通常开始于术后几天内。此措施旨在防止关节僵硬和加强颈部稳定性，对促进术后恢复至关重要。在训练过程中，患者应注意动作的幅度和力度，避免过度拉伸或扭曲颈部关节。同时，患者应根据自身情况适当调整训练强度和训练时间。

三、甲状腺术后颈部功能康复操的实施方案

甲状腺术后颈部功能康复操的实施方案主要包括以下几个方面：

1. 术前宣教：在手术前，医生或康复师应向患者详细介绍康复操的重要性和实施方法，使患者充分认识到康复操对于术后恢复的重要性。同时，医生或康复师还应向患者解释康复操中的注意事项和禁忌症，确保患者能够正确、安全地进行康复操。

2. 术后指导：术后第一天开始，医生或康复师应根据患者的实际情况指导其进行康复操。在指导过程中，医生或康复师应关注患者的反应和感受，及时调整训练强度和训练时间。同时，医生或康复师还应鼓励患者坚持康复操的训练，确保患者能够持之以恒地进行康复

操的训练。

3. 定期评估：在康复操的训练过程中，医生或康复师应定期对患者的颈部功能进行评估。评估内容主要包括颈部肌肉力量、吞咽功能、呼吸功能以及颈部关节活动范围等方面。通过评估结果，医生或康复师可以了解患者的康复情况，及时调整康复操的训练方案。

4. 注意事项：在进行康复操的训练过程中，患者应注意以下几点：

- (1) 遵循医生或康复师的指导进行训练；
- (2) 注意动作的正确性和规范性；
- (3) 避免过度拉伸或扭曲颈部关节；
- (4) 如有疼痛或不适，应立即停止训练并咨询医生或康复师。

四、结语

甲状腺术后颈部功能康复操是一套科学、系统的康复操，对于甲状腺术后患者的康复具有重要意义。通过头颈部训练、肩部训练、口颌训练、嘴唇训练以及颈部关节活动范围训练等动作的训练，可以帮助患者快速恢复颈部功能，提高生活质量。在实施康复操的过程中，患者应注意遵循医生或康复师的指导进行训练，并注意动作的正确性和规范性。同时，患者还应保持积极的心态和信心，相信通过自己的努力和专业人员的帮助一定能早日康复。

(作者单位：广西桂平市人民医院)

过敏性皮炎的预防措施与护理方法

□ 李娟

过敏性皮炎是一种常见的皮肤病，通常由过敏反应引起。了解过敏性皮炎的护理常识对于维护皮肤健康至关重要。本文将为您介绍过敏性皮炎的成因、症状、预防和治疗等方面的知识，帮助您更好地应对这一皮肤问题。

一、过敏性皮炎的成因

过敏性皮炎的成因多种多样，常见的包括：

1. 接触过敏原：如化妆品、洗涤剂、金属饰品等，长时间接触可能导致皮肤过敏反应。
2. 吸入过敏原：如花粉、尘螨、动物皮毛等，通过呼吸道进入人体，引发过敏反应。
3. 食物过敏：某些食物如海鲜、芒果、花生等，可能引发皮肤过敏反应。

二、过敏性皮炎的症状

过敏性皮炎的症状通常包括：

1. 皮肤瘙痒：患处皮肤出现剧烈瘙痒感，难以忍受。

2. 红肿：皮肤出现红肿，有时伴有水泡、渗出等。

3. 脱皮：患处皮肤可能出现干燥、脱屑等症状。

三、过敏性皮炎的预防

预防过敏性皮炎，您可以采取以下措施：

1. 避免接触过敏原：了解自己可能对哪些物质过敏，尽量避免接触。
2. 保持皮肤清洁：选择温和的洁面产品，避免使用过度去油或刺激性的洁面乳。
3. 注意饮食：避免食用可能引发过敏的食物，如海鲜、芒果等。
4. 增强免疫力：保持良好的作息和饮食习惯，加强锻炼，提高身体免疫力。

四、过敏性皮炎的治疗

治疗过敏性皮炎，您可以采取以下方法：

1. 药物治疗：在医生的指导下，使用抗过敏药物、激素类药物等进行治疗。请务必遵循医嘱，不要自行购药使用。
2. 外用药物：可涂抹抗过敏药膏、止痒药膏等，以缓解症状。但需注意，不要随意使用激素类药膏，以免产生副作用。
3. 冷敷：用冷敷物轻轻敷在患处，有助于缓解红肿和瘙痒。
4. 保湿：使用温和的保湿产品，保持皮肤水分，有助于皮肤修复。

五、护理建议

对于过敏性皮炎患者，以下护理建议有助于缓解症状，促进皮肤康复：

1. 避免抓挠患处：抓挠可能加重炎症，导

致感染。可使用止痒药膏缓解瘙痒。

2. 穿着舒适：选择纯棉、透气的衣物，避免穿着合成纤维制成的衣物，以减少对皮肤的刺激。

3. 保持环境清洁：定期清洁居住环境，减少过敏原的滋生。

4. 心理调适：过敏性皮炎可能影响患者的心理状态，保持积极乐观的心态有助于缓解病情。

总之，了解过敏性皮炎的成因、症状、预防和治疗等方面的知识，可以帮助您更好地应对这一皮肤问题。遵循科学的护理方法，关爱您的皮肤，让它焕发健康光彩。同时，如症状持续加重或反复发作，请及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

女性乳腺疾病患者的生活调理方法

□ 安云博

乳腺疾病是女性常见的一类健康问题，从轻微的乳腺增生到严重的乳腺癌，都可能对女性的身心健康造成影响。对于乳腺疾病患者来说，除了必要的医疗治疗外，日常生活中的调理同样重要。本文将为大家介绍乳腺疾病患者的生活调理方法，帮助患者更好地恢复健康。

一、饮食调理

乳腺疾病患者在饮食上应尤为注意。首先，要保证营养均衡，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于增强体质，提高抵抗力。同时，应避免过多摄入高脂肪、高糖、高盐的食物，以及油炸、烧烤等不

健康食品，这些食物可能加重乳腺疾病的病情。此外，乳腺疾病患者还可以适量摄入一些对乳腺有益的食物，如大豆及其制品、海产品(如带鱼、牡蛎、海带等)、乳制品等。这些食物富含人体必需的微量元素和钙质，有助于乳腺的保健和女性健康。

二、情绪调理

乳腺疾病的发生与情绪波动密切相关。长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪可能导致内分泌失调，进而引发或加重乳腺疾病。因此，乳腺疾病患者应学会调理情绪，保持积极乐观的心态。可以通过参加兴趣小组、进行户外活动、与亲友交流等方式来放松心情，减轻压力。

三、生活习惯调理

良好的生活习惯对乳腺疾病患者的康复至关重要。患者应保证充足的睡眠时间，每天至少7小时，有助于身体恢复和免疫力提高。同时，应避免熬夜、劳累等不良生活习惯，以免加重乳腺疾病的病情。

此外，乳腺疾病患者还应注意穿着宽松舒适的内衣，避免对乳腺造成压迫和刺激。同时，要保持乳房部位的清洁卫生，避免用手抓挠等不当行为。

四、运动调理

适当的运动对乳腺疾病患者的康复具有积极作用。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等有氧运动，有助于增

强体质、促进血液循环和新陈代谢。同时，运动还能缓解压力、调节情绪，对乳腺疾病的恢复有良好的效果。

五、定期检查

乳腺疾病患者应定期到医院进行乳腺检查，及时发现并治疗乳腺问题。对于已经确诊的乳腺疾病患者，更要遵循医生的建议进行定期随访和复查，确保病情得到及时控制和治疗。

总之，乳腺疾病患者的生活调理是一项综合性的工作，需要在饮食、情绪、生活习惯、运动等方面做出积极改变。只有这样，才能更好地促进乳腺疾病的康复和预防复发。希望本文能为广大乳腺疾病患者提供有益的参考和帮助。

(作者单位：河北省张家口第一医院)

通栓汤在脑梗塞和脑中风治疗中的应用

□ 李红英

脑梗塞与脑中风作为中老年人中的常见疾病，其发病率和致残率均较高，给患者的健康和生活质量带来了极大的威胁。在中医的治疗体系中，对于这两种疾病有着丰富的治疗经验和方剂，其中“通栓汤”便是其中的佼佼者。本文将为您详细介绍这一方剂及其在脑梗塞和脑中风治疗中的应用。

一、通栓汤的组成与功能

通栓汤的组成主要包括水蛭、当归、丹参、地龙、川芎、红花、赤芍以及炙黄芪等多种中药材。这些药材的配比经过严格的筛选和调配，旨在达到活血逐瘀、补气通络的功效。

具体而言，水蛭和地龙能够活血化瘀，通畅脉络；当归、丹参、川芎、红花和赤芍则

能补血活血，增强血液循环；而炙黄芪则具有补气固本、增强机体免疫力的作用。诸药合用，既能活血化瘀，又能补气通络，对于治疗脑梗塞和脑中风具有显著的效果。

二、通栓汤的适应症

通栓汤主要适用于脑血栓形成等脑血管疾病。脑血栓形成是由于脑部血管内的血栓形成，导致脑部供血不足，从而引发一系列症状，如头晕、头痛、肢体麻木等。通栓汤能够活血化瘀，通畅脉络，有效改善脑部供血状况，从而缓解这些症状。

此外，通栓汤还适用于中风先兆、中风、复中风以及中风后遗症等气虚血瘀、血脂增高、血粘增高的血栓病。这些疾病都与血液循

环不畅、血瘀气滞有关，而通栓汤的活血化瘀、补气通络功效能够针对这些问题进行有效的治疗。

三、通栓汤的使用方法

通栓汤的使用方法为每日一剂，水煎取汁后分两次温服。在使用时，需要根据患者的具体情况进行剂量调整。如有需要，还可以在专业中医师的指导下进行加减用药。

四、注意事项

虽然通栓汤在治疗脑梗塞和脑中风方面具有显著的效果，但在使用时仍需注意以下几点：

1. 应在专业中医师的指导下使用，确保用药的准确性和安全性。

2. 如有过敏反应或不适症状出现，应立即停药并就医。

3. 在使用通栓汤的同时，还应注意保持良好的生活习惯和饮食结构，以促进身体的康复。

五、总结与展望

通栓汤作为中医治疗脑梗塞和脑中风的常用方剂之一，其在临床实践中表现出了良好的疗效和安全性。未来随着中医药研究的深入和临床实践的积累，相信通栓汤在治疗脑梗塞和脑中风方面的应用将会更加广泛和深入。同时我们也期待更多的中医药方剂能够在现代医学体系中发挥更大的作用为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者单位：河南省三门峡市陕州区人民医院)