

适合心脏康复的运动方式有哪些

□ 刘向梅

心脏康复可以减轻患者的病痛,那么,心脏康复到底什么?心脏康复分为哪些重要阶段?适合心脏康复的运动康复方式有哪些?下面为大家详细介绍。

1 什么是心脏康复

心脏康复是指应用药物、运动、营养、精神心理及行为干预戒烟限酒五大处方综合性医疗措施,使心血管病患者获得正常或者接近正常的生活状态,降低再发心血管事件和猝死风险,尽早恢复体力和回归社会。

心脏康复融合了心血管医学、运动医学、营养医学、心身医学和行为医学等多学科交叉领域,为心血管病患者在急性期、恢复期、维持期以及整个生命过程中提供生物-心理-社会综合医疗干预和风险控制,涵盖心血管事件发生前预防和发生后治疗与康复,是心血管病全程管理和全生命周期健康服务的重要组成部分。

2 心脏康复的分期

心脏康复分为3期:

I 期心脏康复(住院期):院内康复期,在患者入院后脱离急性危险期之后即开始实施,包括病情评估、患者健康教育、日常活动指导、心理支持和出院运动评估指导。其目的是帮助患者早期离床,避免卧床带来的不利影响。及早恢复体力及日常生活能力,使其出院时达到生活基本自理。

II 期心脏康复(门诊):既是住院期心脏康复的延续,也是向社区心脏康复过渡的基础,在建立从医院到社区和家庭的整个心脏康复程序中具有承上启下的作用。在I期康复的基础上,增加了每周3-5次心和血压监护下的中等强度运动,其中包括有氧运动、阻抗运动以及柔韧性训练等。每次康复训练持续时间为30-90分钟,共3个月,推荐次数为36次,不低于25次。

III 期社区/家庭心脏康复:其核心内容涉及心血管疾病预防、治疗、康复和社会心理等问题的全程综合管理,重点帮助患者维持已形成的健康生活方式和运动习惯,继续有效控制冠心病高危因素,帮助患者恢复家庭和社会交往等日常活动,部分患者可重返工作岗位。

3 适合心脏康复的运动康复方式

(1)有氧运动处方:有氧运动、阻抗运动以及柔韧性训练程中吸入氧气与组织消耗氧的需求相等并达到生理上的平衡状态,如:步行、慢跑、骑车、游泳、爬山等运动,推荐每日运动量为中等强度有氧运动30-45min,5d/周,或高强度有氧运动15min,3d/周。常用有氧运动强度的确定方法包括心率储备法、AT法、目标心率和RPE法。

(2)阻抗运动处方:阻抗运动指肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动,阻力可由自身的重量、他人或器械(如哑铃、沙袋、弹簧、

橡皮筋等)提供,阻力的大小应根据患者肌力和能够1次举起的最大重量(1RM)而定,以经过用力后能克服阻力完成运动为度,长期坚持阻抗运动能恢复肌耐力和肌力,广泛用于各种原因所致的肌肉萎缩。

(3)平衡和柔韧性运动处方:平衡和柔韧性运动训练可保持颈部、躯干和臀部的柔韧性,增加平衡控制能力。平衡柔韧性训练原则应以缓慢、可控制方式进行,逐渐加大活动范围。训练方法:八段锦或太极拳等,训练前应对上下肢肌肉拉伸训练,每个部位拉伸10-15s,强度为有牵拉感觉同时不感觉疼痛,每个动作重复5次,总时间10min左右,每周3-5次。

总之,心脏康复应遵从自身的病情、病程及运动能力情况,遵照医嘱,完善运动康复前综合评估,选择合适的运动方式和强度,以确保运动的安全和有效性。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

浅谈 CT 扫描在医学上的应用

□ 李永平

CT扫描(Computed Tomography),即计算机断层扫描,是医学影像领域的一项重要技术,以其高精度、非侵入性和广泛应用的独特优势,成为医生诊断疾病的重要工具。CT扫描通过利用X射线技术,多次快速扫描患者身体内部,生成详细的横截面图像,为医生提供关于病变和异常情况的详细信息。本文将详细介绍CT扫描在医学上的多种应用。

1. 肿瘤诊断与评估

在肿瘤领域,CT扫描发挥着至关重要的作用。医生利用CT扫描来确定肿瘤的位置、大小、形状和分布,这些信息对于制定治疗计划至关重要,包括手术、放疗和化疗等。此外,CT扫描还可用于随访,监测肿瘤的生长和治疗效果,帮助医生及时调整治疗方案。

2. 外伤评估

对于外伤患者,CT扫描是一种快速而精确的评估工具。它能迅速确定骨折的类型和位置,检测内部出血、器官损伤以及其他可能的伤害,有助于医生迅速采取必要的治疗措施,挽救生命。

3. 神经影像学

CT扫描在神经影像学中的应用广泛,用于检测大脑、脊髓和神经系统的各种疾病和病变,如中风、脑出血、脑肿瘤、脊髓损伤等。通过提供详细的横截面图像,CT扫描有助于医生精确定位和评估神经系统的异常,为治疗提供重要依据。

4. 心血管系统

CT扫描在心血管系统中的应用同样重要。它可以提供有关冠状动脉狭窄、钙化程度

和心脏瓣膜异常的详细信息,这对于制定心血管治疗计划和手术决策至关重要。特别是CT冠状动脉成像,其图像清晰,可以相对替代冠脉造影,为早期冠心病或冠状动脉狭窄的诊断提供准确依据。

5. 肺部疾病

肺部CT扫描广泛用于肺部疾病的筛查、诊断和监测,包括肺癌、肺炎、肺结核、肺部结构异常等。它能确定肺部病变的性质、大小和位置,同时监测疾病的进展和治疗效果,为医生制定治疗方案提供有力支持。

6. 腹部和盆腔疾病

腹部和盆腔CT扫描用于评估内脏器官的疾病,如肝脏、胆囊、胰腺、胃、肾脏、膀胱等。这一技术有助于检测和诊断肿瘤、感染、结石、囊肿、炎症等腹部问题,为治疗计划和

手术决策提供依据。

7. 骨骼和关节疾病

CT扫描在骨骼和关节领域的应用也非常广泛,包括鉴别骨折类型、评估骨折愈合情况、检测关节疾病如关节炎和软骨损伤等。这对于骨科医生和风湿病专家来说是不可或缺的工具。

8. 其他应用

CT扫描还用于骨髓病变的诊断、肾脏结石的检测、痛风结节的检测、眼眶和颅骨疾病的诊断、口腔和颌面外科手术规划等多个医学领域。

综上所述,CT扫描在医学领域的应用极为广泛,为医生提供了高分辨率的横截面图像,有助于更准确地诊断和治疗各种疾病。随着医学技术的不断发展,CT扫描技术也在不断演进,未来将在医疗领域发挥更加重要的作用。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

放射治疗对儿童肿瘤患者的特殊注意事项

□ 毕建强

近年来,儿童肿瘤的发病率逐年上升,恶性肿瘤已成为导致儿童死亡的重要原因之一。放射治疗作为儿童肿瘤根治和辅助治疗的重要手段,在多个方面展现出其独特优势。然而,由于儿童生理特点与成人不同,放射治疗过程中需要特别注意以下几点,以确保治疗效果并尽可能减少副作用。

一、放疗前的沟通与准备

首先,放疗前与医生的充分沟通至关重要。家长和患儿应了解放疗的基本流程、可能出现的副作用及应对方法,以减少紧张和恐惧情绪。医生会根据患儿的病情制定个性化的放疗计划,并详细解释治疗目的和预期效果。

二、皮肤护理

放射治疗过程中,受照区的皮肤极易受

损。因此,保护放疗区域的皮肤尤为重要。家长应确保患儿的皮肤保持清洁,避免日晒、摩擦或机械性创伤。同时,不要滥用酸、碱、碘酒、油膏等刺激性药品。一旦发现皮肤溃破,应及时就医处理。

三、生殖器官保护

生殖器官对放射线特别敏感,少量的照射即可引起严重损伤。因此,在进行盆腔照射时,应尽可能保护睾丸及卵巢,避免影响患儿未来的生育能力。

四、头面部及喉部放疗的注意事项

头面部及喉部的放射治疗可能导致咽干、耳聋等后遗症。放疗后,患儿应特别注意鼻咽、口腔的卫生,预防感冒及呼吸道感染,以免喉水肿的发生。同时,家长应密切观察患

儿的反应,如有异常应及时就医。

五、骨骼系统的保护

儿童处于生长发育阶段,骨骼系统尤为重要。放疗所照射的区域会影响其后的发育。对于四肢的长骨,应尽量避免照射两端的骨骺区,以免影响骨骼生长。对于脊柱骨,应避免只照射一侧,以防止脊柱侧弯的发生。

六、营养与休息

放疗期间,患儿的营养和休息同样重要。家长应合理安排患儿的饮食,遵循“三高一低”的原则,即高蛋白、高碳水化合物、高维生素、低脂肪,并食用易消化食物,少食多餐。同时,患儿应保证充足的休息,避免过度劳累。

七、密切监测与及时调整

放疗过程中,患儿可能会出现腹痛、出

血、感染、头昏、食欲不振、恶心、呕吐等症状。家长应密切观察患儿的反应,如有异常应及时报告医生。医生会根据患儿的情况调整治疗方案和剂量,以减轻副作用并提高治疗效果。

总之,放射治疗对儿童肿瘤患者来说是一种重要的治疗手段。然而,在治疗过程中需要特别注意皮肤护理、生殖器官保护、头面部及喉部放疗的注意事项、骨骼系统的保护以及营养与休息等方面的问题。同时,密切监测患儿的反应并及时调整治疗方案也是确保治疗效果的关键。通过医患双方的共同努力和配合,可以为患儿创造更好的治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)

面神经炎的中医疗法与家庭护理要点

□ 赵勤勤

面神经炎,又称面神经麻痹或贝尔麻痹,是一种由茎乳孔以上面神经管内段神经急性非化脓性炎症引起的周围性面神经麻痹。这种疾病常常会给患者带来诸多困扰,如面部肌肉僵硬、表情受限、言语不清等。针对面神经炎的治疗,中医凭借其独特的理论和治疗方法,为众多患者带来了希望。本文将详细介绍面神经炎的中医疗法及家庭护理要点,以帮助患者更好地应对疾病。

一、面神经炎的中医疗法

1. 针灸疗法:针灸作为中医的经典疗法之一,在面神经炎的治疗中发挥着重要作用。医生通过针刺患者患侧面部下关、地仓透颊车、阳白透鱼腰、四白、迎香、攒竹、太阳、双侧风池、合谷、太冲等穴位,给予患者疏通经络、调和气血、祛风散寒,从而缓解患者面部肌肉僵硬、表情受限等症状。在针灸治疗过程中,患者需保持放松,配合医生操作,以达到最佳治疗效果。

2. 中药疗法:中药疗法是中医治疗面神经炎的重要手段之一。医生根据患者的病情,可选用葛根桂枝汤、荆芥防风饮、红花当归汤等中药方剂进行治疗。这些药物能够疏通经络、补益气血、祛风解毒,有助于缓解面部肌肉僵硬、表情受限等症状。在服用中药过程中,患者需遵医嘱按时按量服药,并注意饮食调养,避免食用刺激性食物。

3. 推拿疗法:推拿疗法通过手法作用于患者面部穴位,来改善局部血液循环,促进新陈代谢,缓解肌肉紧张。在推拿过程中,医生需根据患者的具体情况选择合适的穴位和手法,以达到最佳治疗效果。患者在推拿过程中需保持放松,配合医生操作。

二、面神经炎的家庭护理要点

1. 心理护理:部分面神经炎患者病程较长,疾病恢复较慢,患者容易出现紧张、焦虑、恐惧等不良情绪。因此,家庭护理中需重视心

理护理。家属应关心患者的心理变化,鼓励患者保持积极乐观的心态,树立战胜疾病的信心。同时,家属可与患者共同了解疾病相关知识,帮助患者正确认识疾病,减轻心理压力。

2. 面部保暖:面部保暖对于面神经炎患者来说至关重要。家属应嘱咐患者注意面部保暖,避免受凉。在寒冷的天气里,患者外出时可佩戴口罩、围巾等保暖用品。此外,患者应避免使用冷水洗脸,每晚可用湿毛巾热敷面部以促进血液循环。

3. 面部肌肉锻炼:面部肌肉锻炼有助于促进面部神经功能的恢复。家属可指导患者进行一些简单的面部肌肉锻炼,如抬眉、皱眉、露齿、闭眼、鼓腮等动作。这些动作可帮助患者增强面部肌肉的力量和灵活性,促进神经功能的恢复。

4. 饮食调养:饮食调养对于面神经炎患者的康复具有重要意义。家属应指导患者保持饮食的清淡易消化,避免食用粗糙、干硬、

辛辣油腻食物。同时,患者可适当增加富含维生素B族的食物摄入,如瘦肉、鱼类、豆类等,以促进神经功能的恢复。另外,指导患者饭后及时漱口、清除口腔侧滞留食物,保持口腔清洁,预防口腔感染。

5. 避免劳累和压力过大:劳累和过大的压力可能会加重面神经炎的症状。因此,家属应关注患者的生活和工作情况,避免过度劳累和压力过大。患者可适当参加一些轻松的活动以放松心情,如散步、听音乐等。

面神经炎是一种常见的面部神经疾病,中医治疗面神经炎具有独特的优势。通过针灸、中药、推拿等中医疗法以及家庭护理的综合应用,可以有效缓解面神经炎患者的症状并促进康复。同时,患者在治疗过程中需保持良好的心态和生活习惯以提高治疗效果。

(作者单位:新疆巴音郭楞蒙古自治州和静县人民医院)