

轮椅上的康复梦想,他们帮你实现

许昌市中心医院南区医院康复治疗中心开展康复沙龙活动

■记者 刘地委 文/图



胡珂(左)教患者如何安全地从轮椅上转移到床上。

本报讯(记者 刘地委 文/图)“我以前觉得照顾患者用心就行了,没想到还有这么多技巧,今天真的学到不少护理知识。”9月23日18时,许昌市中心医

院南区医院康复治疗中心开展的以“轮椅转移和新冠肺炎疫情防控知识”为主题的康复沙龙活动结束后,患者李先生的家人说。

9月17日,62岁的脑梗死患者李先生入住许昌市中心医院南区医院康复治疗中心,并进行康复治疗。入院时,李先生左侧肢体完全瘫痪,伴有吞咽困难、言语不清、左肩疼痛等症状,日常生活完全依赖他人。该中心康复治疗师为其进行坐位平衡功能训练、吞咽功能训练、针灸治疗、电动起立床训练及关节松动治疗。经过近一周的训练和治疗,李先生

肩部的疼痛感减轻,关节活动度明显改善。他可以在床边独立坐稳,并顺利完成床与轮椅之间转移。

该中心主任王永杰说,很多患者中风偏瘫后会失去独立行走的能力,轮椅成了患者实现远距离转移的替代工具。患者正确使用自己残存肢体的功能,可以更好地康复,是开展此次活动的目的。

这是一场特殊的活动。活动开始前,坐在轮椅上的患者由家属推着,聚集在约800平方米的康复大厅内,并相互问候。作为河南中医药大学第一附属医院的协作科室,该中心经常开展此类活动。活动开始后,王永杰为大家讲解了新冠肺炎疫情防控情况。治疗师胡珂通过模拟场景的方式,讲解了中风偏瘫患者床与轮椅之间转移方法、正确使用轮椅的方法,并邀请患者及其家属现场进行演示。

“床与轮椅之间转移方法:陪护将轮椅推至床旁,使患者健侧手边轮椅与

床形成30度至45度夹角;患者用健侧手将轮椅的手刹拉好,将双脚放到地上,用健侧上肢、下肢将身体移至轮椅坐垫前半部;患者用健侧手按住床,用健侧足蹬地慢慢站起,然后不完全站立;用健侧下肢向前迈一小步,转身坐到床上……”胡珂通过形象的讲解使患者和其家属理解得更加深刻。

“康复是一个缓慢的过程。患者出现肢体、言语、认知或心理障碍后,康复的价值在于帮助其‘有尊严地回归’。”王永杰说,该中心每月开展两次或多次康复沙龙活动,就是为了增强患者在康复过程中的防护意识,减轻患者的心理负担,从而让患者有尊严地回归社会、回归生活、回归家庭。这就是康复治疗中心存在的意义。

康复之路
许昌市中心医院南区医院协办

感冒高发季,儿童反复咳嗽请及时就诊

■记者 刘地委

随着气温降低,我市各大医院的儿科迎来就诊高峰。许昌市中心医院儿科专家李红军提醒,儿童感冒超过一周,服用感冒药不见好转,应及时就诊。拖成慢性咽炎或咳嗽性哮喘,治疗难度会大大增加。

“咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。感冒、支气管炎、肺炎、急性喉炎、感染、季节变化、环境污染都可能引发咳嗽。”李红军说,他曾接诊过一个3岁的患儿。该患儿反复咳嗽1个多月。尤其是晚上、晨起及活动后,他咳得特别厉害。家长带着他看西医后看中医,打针、吃药、推拿都尝试了,抗生素也吃了不少,病情时好时坏,天气转凉又加重,总不“断根”。后来,妈妈带着他来到许昌市中心医院。李红军反复询问病史,结合症状,最后确诊他患了咳嗽性哮喘。

“如果孩子入睡时咳个不停,可将其头部抬高,咳嗽症状会有所缓解。如果反复咳嗽,必须引起重视,及时到医院就诊。”李红军提醒,儿童咳嗽超过4周不愈,要警惕咳嗽性哮喘,其特征是无明显的喘息和气促,症状为慢性咳嗽,极易与呼吸道感染混淆。如不及时治疗,可发展成典型哮喘。另外,肺部感染、支气管扩张、咳嗽性哮喘、肺结核等疾病的症状均为咳嗽。慢阻肺患者反复咳嗽,应考虑病情是否加重,是否再次感染。

秋季预防咳嗽,要注意保护呼吸道。出门戴口罩、围巾中能减少冷空气进入呼吸道。每天用冷水洗脸、漱口有利于提高呼吸道抵抗冷空气的能力。饮食最好清淡,辣椒和生冷食物的刺激性大,容易导致咳嗽加重。多喝温水。喝温水可以把呼吸道里的过敏物质冲下去,减少呼吸道的过敏反应。

孩子咳嗽应该服用有化痰作用的止咳药,糖浆优于片剂。糖浆服用后附着在咽部黏膜上,减弱对黏膜的刺激,达到镇咳的目的。服用糖浆时不要用水稀释,也不要用水送服。家长不要自行买药或让孩子长期服用抗生素,要及时到医院就诊,找出病因,在治疗原发病的基础上选择合适的止咳药。



为增强员工的责任感和使命感,9月27日8时30分,新田360广场开展“第二届点亮生命之光”大型公益献血活动。95名员工及爱心群众参与献血,献血量达36400毫升。

记者 刘地委 摄

长假将至,出游别忘了健康

■记者 马晓非



主讲专家:许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡

资料图片

国庆长假即将到来,很多人已经做好了外出旅游的准备。9月27日,许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡提醒,外出游山玩水、享受假期时,千万别忘了安全和健康。当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期,应尽量避开非必要的跨境旅游,可正常安排国内旅游。旅游期间要服从旅行目的地的管理。同时,准备免洗手消毒液、消毒湿巾、口罩等物品。旅游期间注意与他人保持距离,勤洗手,在密闭的场所和人员密集处戴口罩。另外,掌握一些急救知识非常有必要。旅途中出现突发情况,可以用正确的方法进行处理。

出游之前,准备些急救用品

外出旅游,除了准备衣服和食物之外,为了应对旅途中可能出现的意外情况,还要带一些可能用到的急救用品。

“究竟带哪些急救用品,要依据身体情况。”马西凡对记者说,如果有老年人和孩子,最好带些急救药品,如复方甘草片、银翘解毒丸、牛黄上清丸、藿香正气水、人丹、防眩晕药、止血药等。创可贴等携带方便,关键时刻能起到大作用。除了护理小伤口之外,创可贴还有其他

妙用。比如,鞋子磨脚时在磨脚的部位贴个创可贴,会舒服很多。晕车的人可在坐车前找片生姜,用创可贴贴在肚脐上,对于预防晕车有很好的效果。

“外出旅游前,慢性病患者最好咨询一下医生,选择合适的项目。血压不稳定、心衰没有得到有效控制、有中风征兆、胸部疼痛的患者最好不要外出旅游。”马西凡说,慢性病患者即使能够外出旅游,也要选择短程旅游,带足平常服用的药物并按时服用。携带速效救心丸等急救药品可应对慢性病急性发作。

出门在外,学会应对突发情况

晕车、肠胃不适、食物中毒、扭伤等是旅途中常见的突发情况。旅途中万一出现以上突发情况,该如何应对?

“空腹、休息不好、感冒等,容易引起晕车。”马西凡告诉记者,出现晕车症状时,可以适当用力按压合谷穴(大拇指和食指中间的虎口处),也可以按压太阳穴。呕吐后可以喝些温水,去除口中呕吐物的味道。晕车的人最好不要在车上看报纸、看书或玩手机,以免使症状加重。

外出旅游时,如果吃东西不注意或不适应当地的饮食习惯,那么容易引起肠胃不适或腹泻。最常见的就是腹泻或急性肠胃炎。因此,一定要准备一些抗肠道感染的药。

一旦怀疑自己食物中毒,要立即停止进食,用手指、筷子等刺激舌根催吐。如果已经开始呕吐,要注意呕吐之后及时喝水,以免因缺水导致休克。如果因食物中毒引起腹泻,并伴有面色苍白、出虚汗、手脚冰凉等症状,一定要停止旅游,及时就医,否则可能导致晕厥。

需要注意的是,为了预防食物中毒,旅途中一定要注意饮食卫生,到正规的餐馆吃饭。

不少人喜欢爬山,但要注意因爬山导致扭伤。马西凡说,不慎扭伤后,应尽快坐下来休息,用冰水或冷水敷患处,以消肿止痛;用干净的绷带或毛巾压在患处,进行加压包扎,然后抬高扭伤的腿,以消除肿胀。有条件的話,最好到当地的医院检查一下是否骨折。扭伤后切忌立即在患处涂抹红花油并揉搓、按摩,以免加重肿胀;不能立即热敷,以免加重出血。

掌握心肺复苏术,有备无患

长途行走、过度疲劳等,很容易导致心肌梗死、脑梗死等意外情况。出现这些情况时,及时采用心肺复苏术对患者进行抢救至关重要。

“如果患者晕倒、昏厥,要观察其心跳和呼吸是否正常。如果正常,可轻拍患者的肩膀,并大声呼喊其名字使其清醒。如果患者没有呼吸和心跳,应立即拨打120急救电话,并及时对其实施心肺复苏术。”马西凡说。

实施心肺复苏术之前,可将患者头部偏向一侧并稍微放低,采取后仰头姿势。实施心肺复苏术主要是对患者进行胸外按压和人工呼吸。胸外按压的速度不要过快,最好每分钟100次到120次。做胸外按压15次后,为患者进行人工呼吸。如此循环,直到急救人员到达。出现溺水、触电、气道堵塞等情况时,也可以采用此方法。

“患者还有呼吸或心跳时,不建议实施心肺复苏术。因为对患者进行人工呼吸时,呼出的气体中含有二氧化碳,可能导致患者缺氧。”马西凡说。

健康大讲堂
许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

小刘跑医院