

“沉默的杀手”

——慢阻肺之护理秘籍

□王敏 安徽省广德市人民医院呼吸与危重症医学科

以上,分多次饮用,除了白开水,还可以适量饮用一些淡茶水,但要避免饮用含糖饮料和咖啡,因为它们可能会刺激呼吸道,加重咳嗽症状。

二、运动护理

(一)合适的运动方式

运动是提高肺功能和生活质量的重要手段,慢阻肺患者可以根据自身的病情和身体状况选择合适的运动。首选散步、太极拳、八段锦等有氧运动,它们的强度不是很大,但同样可以增强心肺功能、提高身体的耐力。

患者在运动时,要根据运动的节奏调整呼吸,避免憋气。

(二)合理的运动计划

患者要先从小运动量开始,逐渐增加运动的时间和强度,身体条件还不错患者建议每周运动4次左右,病情较为严重的患者则可以根据个人情况适当减少。如果患者在运动过程中,出现呼吸困难加重、心慌、头晕等不适症状,不要轻视,立即停下休息一段时间,情况不佳尽快就医。

(三)运动安全

患者在运动前要做一些热身活动,转转脖子、伸伸腿,这样可以避免运动时突然抽筋或者拉伤。运动时穿的运动服装和鞋子,要足够舒适、透气,如果是在户外运动,注意远离交通繁忙或环境嘈杂的地方,选择空气清新、平坦的场地。

三、心理护理

(一)关注患者心理状态

慢阻肺是一种慢性疾病,病情容易反复,并且会逐渐影响患者的生活质量,所以患者往往会出现焦虑、抑郁等不良情绪。多与患者沟通交流,了解他们的内心想法和需求。

(二)提供心理支持

家属和医护人员可以为患者讲述成功治疗的案例,也可以鼓励其参加社交活动,以此让患者感受到社会的支持和关爱。患者自身则可以通过听音乐、读书、画画等方式来缓解不良情绪,放松心情;或是加入慢阻肺患者互助小组,与其他患者分享经验,互相鼓励,共同面对疾病。

四、家庭环境护理

(一)保持室内空气清新

良好的空气环境对慢阻肺患者至关重要,定期开窗通风,每次通风时间半小时左右,室内的空气流通,可以减少细菌、病毒等有害物质的积累。在雾霾天气或空气污染严重时,可以使用空气净化器,有效去除空气中的颗粒物、有害气体等,为患者创造一个相对洁净的呼吸环境。

(二)控制室内温度和湿度

适宜的温度和湿度能让患者感觉舒适,使呼吸道黏膜维持正常功能。室内温度保持在18℃~22℃,湿度控制在50%~60%即可,可以使用

空调和加湿器来调节,冬天要注意保暖,否则患者一旦因为受凉而引发呼吸道感染,就会病上加病。

五、用药护理

(一)严格遵医嘱用药

慢阻肺患者需要长期使用支气管扩张剂、糖皮质激素等药物来控制病情,所以必须听医生的嘱托每天定时定量服用药物,绝不能根据心情多吃或少吃,也不能突然停药。有些药物有其独特的使用技巧,比如吸入剂就需要患者掌握正确的吸入技巧,这样才能确保药物是在肺部发挥的作用。

(二)注意药物不良反应

是药三分毒,有些患者体质不佳或是对某些成分比较敏感,吃药后可能会出现口干、手抖、心悸等不良反应,因此慢阻肺患者在吃过药后最好先观察一段时间,若是出现异常就尽快告知医生,医生会想办法缓解,并根据具体情况给出新的服药方案。患者还应每隔一段时间就去医院复诊,以便医生了解病情变化以此调整治疗方案。

综上所述,慢阻肺虽然是一种严重的慢性疾病,但通过科学的护理,就能够控制病情发展、提高患者的生活质量。患者和家属要积极配合,共同做好护理工作,与这位“沉默的杀手”进行顽强抗争,让我们用正确的护理方法,为患者们的健康保驾护航吧。

解锁大脑“超能力”：脑机接口如何重塑手功能

□赵慧 安徽省第二人民医院康复医学科

想象一下,如果仅需通过思考就能控制一台机械臂去抓取一杯水,或者用意念指挥一个虚拟的手在键盘上打字,这听起来像是科幻电影中的情节,但随着脑机接口技术的发展,这样的愿景正逐步变为现实。脑机接口是一种革命性的科技,科学家们正在解锁大脑的“超能力”,为那些因疾病或事故而失去手部功能的人们带来新的希望。

1. 概述脑机接口

脑机接口是一种在大脑和外部装置之间创建的直接通信路径,用于传递信息,其信号来源于中枢神经系统,绕过了传统的外周神经系统、肌肉信号传导路径。这种接口技术可以用来帮助、增强或者恢复个体的感觉和运动功能,同时改善人类与机器之间的互动效率。近些年来,随着脑机接口在生物医学工程、神经学康复以及智能机器人等领域的应用取得显著成就,该项技术引起了全世界的普遍关注与热议。

2. 脑机接口的工作原理

第一步:信号采集。通过非侵入性手段,例如佩戴装有传感器的导电帽,并使用导电膏确保与头皮的良好接触,可以安全地收集大脑信号。第

二步:**信号处理。**对收集到的信号进行预处理、特征提取和分类,以减少肌肉活动或者设备干扰造成的噪声,更精准地解读大脑指令。**第三步:设备控制。**一旦解码了大脑活动,就可以利用这些信息来控制假肢、计算机等设备,重塑用户的手部功能。**第四步:信号反馈。**通过触觉、听觉、视觉等多感官反馈,用户能够调整自己的大脑活动,优化与设备的互动体验。这一过程不仅依赖于先进的信号处理技术,还需要不断地研究和改进,以提高系统的响应性和用户的满意度,确保从信号采集到反馈调整的每个环节都能够顺畅运行。

3. 如何重塑手功能

对于因脊髓损伤、中风或肌肉萎缩侧索硬化等原因导致手部运动障碍的用户,脑机接口技术提供了一种创新的康复方案。结合神经科学、工程学和信息技术,脑机接口不仅能够帮助用户恢复手部功能,还能显著改善其生活质量和心理状态。以下几种应用实例充分展示了脑机接口在手部功能恢复方面的多样性和潜力:

①**假肢控制。**通过训练用户大脑,使其学会使用脑机接口向假肢发送指令,实现各种精细动作,如抓取物件、握手等。该项技术的核心在于,用户需要通过反复练习来建立大脑与假肢之间的沟通桥梁。在训练初期,用户可能会觉得困难,因为其需要学会如何将内心意图转化为具体的电信号,并确保这些信号能够被脑机接口系统准确地识别。不过,随着训练的深入,用户的技能会逐渐提高,最终能够自如地操控假肢,完成日常生活中的各种复杂任务。这种进步不仅能够帮助患者恢复物理功能,还能带来巨大的心理变化。重新获得对肢体的控制意味着其可以更独立地进行日常生活,如穿衣、吃饭和写字等。更重要的是,成功的假肢控制体验能够强化用户的自信心和社会参与感,使其更好地融入社会,享受生活的乐趣。

②**虚拟现实训练。**将虚拟现实技术与脑机接口技术相结合,为手部功能恢复带来新的可能性。通过构建一个安全可控的虚拟环境,用户可以在没有实际风险的情况下练习手部动作。比如,在虚拟现实体验中,用户可以模拟抓取物件、打字或者弹钢琴等动作。这种沉浸式体验不仅增加了训练的趣味性,更重要的是,其能够刺激大脑的神经可塑性,促进受损神经网络修复。此外,虚拟现实训练可以根据用户的进展动态调整相应难度,确保每个阶段的挑战不高于简单也不会过于困难,避免过度劳累或者因

而产生挫败感。随着时间的推移,用户在虚拟环境中学到的新技能会逐渐迁移至现实生活中,使其更自信地应对日常生活的各种情境。③**肌肉电刺激。**功能性电刺激通过外部电流刺激瘫痪的肌肉,当与脑机接口结合时,便成为一种高效的康复工具。脑机接口能够解读大脑发出的运动意图信号,并精准控制电刺激器,激活因疾病或者损伤而失去功能的肌肉群。这种方法不仅能够帮助用户恢复手部控制能力,还能够预防肌肉萎缩,保持肌肉的质量和力量。肌肉电刺激可以应用于手指、手腕和前臂等多个部位的肌肉,为那些无法完全恢复自然运动功能的用户提供重要的辅助。借助肌肉电刺激,用户可以在一定程度上自主移动手部,完成简单的日常任务。除此以外,肌肉电刺激还能够与物理治疗、作业治疗等其他疗法相结合,形成综合性的康复计划,从而最大限度地提升用户康复效果和生品质。

综上所述,无论是通过假肢控制、虚拟现实训练还是功能性电刺激,脑机接口都为那些曾经被认为无法恢复的手部运动障碍用户带来了新的希望。该项技术不仅改变了医学的面貌,也为人类探索大脑潜能开辟了新的道路。

隐匿的“健康杀手”：颈椎病与有效的康复策略

□许世维 安徽省第二人民医院康复医学科

生活品质下降,还会对其职业活动以及个人社交造成严重困扰。第三,颈椎问题也可能干扰大脑的血液流动。当颈椎发生异常时,可能会压迫椎动脉,进而影响大脑的血液循环。这可能导致诸如眩晕、头痛、视物不清、耳鸣等不适症状。如果大脑长时间得不到充足的血液供应,还可能增加中风或颅内出血等血管疾病的风险。第四,颈椎问题也可能对患者睡眠质量产生负面影响。由于颈部的痛感和不舒服,患者在夜间可能难以维持一个舒适的睡姿,这可能引发或者加重失眠问题。持续的睡眠不足会对整体健康造成不利影响,削弱免疫系统的功能,增加罹患不同疾病的风险。第五,如果颈椎病未能得到及时的治疗,其症状可能会逐步恶化。最初可能出现颈部疼痛和僵硬,随后可能进展为影响神经系统的状况,如脑部供血减少等更为严重的后果,严重的话可能引起瘫痪。

2. 颈椎病的成因

①**年龄变化。**受年龄增长影响,人体器官和组织逐渐出现不同程度的老化现象,颈椎结构大约在20岁前后开始经历这些变化。颈椎及其间盘的老化是导致颈椎病的重要因素之一。②**颈部使用过度。**长时间保持头部和颈部在同一位置,例如频繁低头工作或或者长时间书写,可能会导致颈

部承受过大的压力,由此而产生颈椎病。③**外伤影响。**头颈部受到创伤是引发颈椎病的关键因素之一。对一些患者而言,颈椎骨质增生、椎间盘突出或者椎管内软组织异常等情况可能已经使颈椎处在狭窄临界的状态,轻微的外伤就有可能触发症状。④**姿势不当。**卧床看电视或阅读、使用过高的枕头、坐着打盹等不恰当的姿态,会在无形间增加颈椎的压力,长此以往,可能会导致颈椎病的发生。⑤**环境因素。**持续暴露于寒冷潮湿的环境中,可以降低身体对疼痛的耐受性,并诱发非感染性炎症,这可能是颈椎病的一个常见诱因。⑥**先天性结构异常。**某些人由于出生时颈椎结构上的缺陷,如较小的椎管或颈椎自然老化,均有可能诱发颈椎病。

3. 颈椎病的有效康复策略

一是,调整姿势。颈椎病的形成往往与日常姿势密切相关,比如长时间使用电脑或手机、经常低头或头部前倾等行为,容易造成颈椎受力不均,进而导致肌肉和筋膜的损伤,并可能引发骨刺。对于这类情况,改善姿势是首要任务,通过正确的姿势教育和训练,帮助颈椎恢复到较为理想的对线状态,促进周围肌肉力量的平衡,确保关节压力均匀,减少局部肌肉的过度紧张。二是,牵引治疗。牵引可以帮助放松紧绷的颈部肌肉,减轻疼痛

警惕“冷面杀手”

——周围性面神经炎来袭

□陈玲玲 安徽省第二人民医院康复医学科

相信大家对于“面瘫”并不陌生,该病在临床中有“周围性面神经炎”之称,以口歪眼斜为典型表现,患者多在受凉后发病,因此本病也被称为“冷面杀手”。那么,周围性面神经炎究竟因何而起?有哪些表现?怎样治疗和预防呢?本文将为大家普及有关知识。

1. 周围性面神经炎的诱因

经过总结,周围性面神经炎诱因主要分为以下4类:①**外部创伤:**在外力作用下,面部神经会受到不同程度的刺激与损伤,若未及时处理可能会引发炎症,从而导致发病。②**感染:**当潜伏于面部神经系统感觉神经节内的带状疱疹被激活之后,面神经会受到较大影响,炎症随之发生,而脑膜炎、局部感染以及各种耳源性炎症疾病也可能诱发此病。③**冷刺激:**在冷风吹袭的状态下,面神经血管易出现痉挛,此时面神经血液供应受阻,进而出现水肿、肌肉瘫痪等情况。④**过度劳累:**若身体过于劳累,免疫力会明显降低,面神经炎发病率会有所上升。

2. 周围性面神经炎的症状表现

周围性面神经炎属于运动神经疾病,可发生于任意年龄段,且通常为单侧发病,在冬春季更加常见。一般来说,疾病发生后,患侧面部肌群运动能力会显著减弱甚至消失,额纹消失,口角歪斜且眼睛难以完全闭合,面部两侧不对称,口角歪斜。发病前2天~3天,耳后可能出现轻微痛感,患侧味觉减弱,进食期间患侧颊部往往会滞留少量食物,也有个别患者伴随听觉过敏的表现。若是耳周皮肤出现水疱且伴有明显痛感,往往是带状疱疹感染而引发的面神经炎,即“亨特氏综合征”。

3. 周围性面神经炎的治疗方法

3.1 药物治疗

对症用药是修复受损神经的有效方法,可促进面神经功能复常。糖皮质激素是面神经炎常用药之一,此类药物进入体内后可以在缓解神经变性、疼痛及水肿等方面发挥积极作用,减少面神经炎相关后遗症。具有抗病毒效应的药物在病毒感染性面神经炎康复治疗中得到广泛应用,口服给药后能够对体内病毒产生出色的抑制作用,有益于病情恢复。此外,B族维生素在面神经炎治疗中也发挥重要作用,可通过营养神经来促进受损神经再生。

3.2 非药物治疗

中医康复黄金搭档：

针灸+运动疗法的协同作用

□倪传飞 阜阳市肿瘤医院

目前,康复治疗已不再局限于对症状的简单缓解或消除,而是强调采用多元化的综合疗法促进身体机能的整体恢复。在中医领域,针灸与运动疗法的结合被看作是实现这一目标的“黄金搭档”。接下来,让我们一起深入探索这一创新组合的独特魅力吧!

1. 针灸

针灸作为我国传统医学的重要组成部分,已有数千年的发展历史。针灸基于经络理论,通过刺激特定的穴位来调节人体内的气血运行,旨在促进体内阴阳平衡及气机畅通,从而实现疾病治疗的目的。针灸疗法能够调节机体的生理功能,改善血液循环,缓解疼痛。比如,在关节炎和偏头痛等疾病的诊疗中,针灸展现出其独特的优势。研究指出,针灸可通过影响神经系统,释放内源性阿片类药物等,进而发挥镇痛和抗炎之效。随着全世界越来越多的人对替代医学产生兴趣,针灸这种既有效又安全的治疗方法,也逐渐赢得了更多人的信任和喜爱。

2. 运动疗法

运动疗法是一种根据个体的机体健康状况和体能水平,由专业医护人员精心设计、量身打造的个性化、针对性的锻炼与康复计划。这种疗法不仅仅是简单的体育活动,而是一个综合性的健康管理策略,其精心挑选并结合了多种运动形式,比如散步、瑜伽、太极拳等,旨在全方位增强肌肉力量、提升心血管耐力并增加关节灵活性等。科学的运动计划不仅有助于维持健康的体重指数,避免肥胖及其相关健康问题,还在预防心脑血管疾病、糖尿病、骨质疏松等慢性方面扮演着重要角色,为人们的长期健康与福祉提供坚实的保障。研究认为,定期参与运动,还可以改善患者的心态,减轻焦虑和抑郁情绪,进一步提高生活质量。

3. 针灸+运动疗法的协同作用

一是,提升康复效果。针灸作为一种有效的疼痛管理和症状缓解手段,能够快速减轻患者的不适感,从而提高其参与运动疗法的积极性与持久性。这种积极的互动不仅巩固了针灸治疗所带来的生理改善,还通过增强身体机能,促进康复进

程,两者形成一种正向反馈机制。二是,加速身体恢复。针灸通过对特定穴位的精准刺激,可激活机体内在的修复机制。系统性的运动疗法可强化这一过程,加速受损组织的快速修复以及功能的恢复。三是,促进心理健康。针灸和运动疗法在促进身体健康的同时,也会对患者的心理健康产生积极影响。例如,规律性的体育活动能促进内啡肽的分泌,而针灸则有助于降低皮质醇水平,缓解焦虑和压力。综合运用这两种方法,可以有效改善患者的心理状态,增强其面对疾病时的心理韧性,对抗抑郁情绪。

4. 周围性面神经炎的预防知识

日常生活中,我们需要掌握周围性面神经炎预防知识,主要包括以下内容:①**饮食合理:**避免食用生冷、辛辣刺激类食品,生冷食品(如冰棍、冰饮等)会对机体造成冷刺激,而辛辣刺激食品(如辣椒、辣条等)可能会诱发或加重炎症,不利于机体健康。同时,还要减少酒精摄入量,若不加节制地饮酒,不仅会刺激面部神经,还会引起其他健康问题。②**健康生活:**我们应养成健康的日常生活习惯,如温水泡脚、早睡早起、按时运动等,切勿长期熬夜或过度劳动,否则会导致免疫力减弱,增加面神经炎发生风险。此外,愉悦的心情也是维持身体健康必不可缺的条件。③**减少冷刺激:**使用空调制冷或吹电风扇时,需保证身体避开出风口,感到凉意时要及时调整风向或加强保暖,切忌电扇、空调直吹头部。寒冷天气应使用温水清洁面部,洗头之后应及时暖风吹干,如需外出,要做好头面部保暖工作,佩戴帽子与口罩。④**及时就医:**若发现面部肌肉感觉异常或已出现相关症状,要尽快前往正规医院挂号就诊,听从医生指导配合治疗及护理,切勿盲目服药或拖延病情,以免症状加重或进展为难治性面神经炎。

总之,周围性面神经炎对患者外观容貌、日常生活及心理健康均有一定影响,我们要秉承早预防、早发现、早就医的理念看待这个“冷面杀手”,争取将疾病发生率及其负面影响降至最低。

首先,咨询专业人士。在开始任何新的治疗方案,如针灸或者个性化运动锻炼前,请务必寻求医生或专业治疗师的意见。他们能够基于你的身体状况、健康历史和个人需求提供专业的指导,帮助你了解自己是否适合进行此类治疗,并避免可能的风险。其次,遵循循序渐进的原则。无论是接受针灸还是参与任何形式的运动训练,都应遵循从简到繁、从小到大的原则。这意味着要从基础的针灸疗程或简单的运动开始,逐渐增加复杂度和强度。比如,在针灸治疗初期,选择一些基本穴位进行刺激,随着身体适应性的提高再逐步扩展。又比如,在运动方面,可以从轻松的散步或拉伸开始,然后慢慢过渡到更剧烈的活动,如跑步或力量训练。这样的方法有助于身体更好地适应变化,同时也能有效预防因过度劳累而造成的伤害。最后,保持充足耐心。康复是一个长期的过程,不可能一蹴而就。无论是在减轻疼痛、恢复功能还是改善整体健康状况上,都需要一定的时间才能看到明显的效果。重要的是要有恒心,按照既定计划进行,随着时间的推移,你会发现自己的身体状况正在逐步改善,变得更加健康和充满活力。

4. 如何正确运用针灸+运动疗法?

综上所述,针灸与运动疗法犹如一对高效的“黄金搭档”,在促进患者康复和提升整体健康状态方面展现了非凡的能力。两者相辅相成,不仅能够有效应对多种慢性病及损伤恢复的需求,还能提升患者整体生活质量。当然,在实际应用过程中,建议大家在专业人士指导下合理安排,以提升治疗的安全性及有效性。

