

## 专家释疑

## 康复治疗方式主要有哪几种

## 专家提醒

预防感染  
日常需要注意啥

康复科的治疗对象主要包括因疾病、创伤或残疾而导致功能障碍的患者。常见的康复治疗方式包括物理治疗、职业治疗、言语治疗和康复心理治疗。

物理治疗是康复科中最常见的治疗方式之一。通过利用物理手段,如热疗、冷疗、电疗、按摩、运动疗法等,促进患者的康复。物理治疗可以帮助患者缓解疼痛、增强肌肉力量、改善关节活动度,并提高日常生活功能。

职业治疗主要关注患者在日常生活和工作中的功能恢复。职业治疗师通过评估患者的日常生活技能、认知能力和社交能力,制定个性化的康复计划,通过指导患者使用辅助工具、训练日常生活技能和

提供心理支持,帮助患者重新融入社会,并提高他们的生活质量。

言语治疗是专门针对语言和沟通障碍的康复治疗。言语治疗师通过评估患者的语言、听觉、口腔肌肉协调等方面的功能,制定个性化的治疗计划,通过语言训练、发音矫正、交流技巧培训等方法,帮助患者恢复语言能力,提高他们的交流和社交能力。

康复心理治疗是指治疗师通过评估患者的心理状况,制定个性化的心理康复计划,通过认知行为疗法、心理支持、情绪管理等方法,帮助患者应对康复过程中的心理困难,提高康复效果。

康复治疗时应注意以下几点:

**合理饮食。**首先,要饮食均衡,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。其次,要避免食用过多高糖、高盐、高脂肪的食物。此外,患者要适量饮水,保持身体的水分平衡,有助于排毒和新陈代谢。

**适量运动。**运动可以增强身体的代谢功能,促进血液循环,提高免疫力。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等。运动要适量,不可过度运动,防止引起新的损伤。

**保持良好的心态。**积极乐观的心态可以促进身体的康复和恢复,增强抵抗力。患者可以

通过与家人朋友交流、参加康复团体活动、学习新的知识等方式保持积极乐观的心态。

**规律的作息。**规律的作息对于康复非常重要。患者应该保持充足的睡眠时间,每天7-8小时的睡眠,有助于身体的恢复和新陈代谢。

**避免不良习惯。**在康复过程中,患者应该避免一些不良习惯,如吸烟、酗酒、熬夜等。

**定期复查和康复训练。**在康复过程中,患者应该定期进行复查和康复训练。复查可以了解康复进展情况,及时调整治疗方案。康复训练可以帮助患者恢复受损的功能,提高身体素质。

石家庄市中医院康复科 王阔阔

免疫系统是身体重要的防御机制,它可以帮助我们抵御疾病和感染的入侵。然而,随着年龄的增长,免疫系统的功能会逐渐下降,使我们更容易受到感染的攻击。日常生活中注意以下几点,对预防感染非常重要。

**重视手部卫生。**我们经常接触的物品表面可能被病原体污染。因此,正确的洗手方法很重要。在洗手时,应该使用流动水和肥皂,认真搓揉双手,包括手背、指间、指尖、手腕等部位,持续搓洗至少20秒,然后用干净的纸巾擦干或用吹风机吹干。在医疗场所中,经常使用酒精消毒剂也是有效的预防措施。

**注意正确的打喷嚏和咳嗽动作。**当感到有打喷嚏或咳嗽的冲动时,应该用纸巾或肘部遮住口鼻,以防止病毒和细菌通过空气传播。如果没有纸巾,可以用手掌遮住,但随后一定要用肥皂洗手或使用酒精消毒剂。这样可以避免病原体通过飞沫传播给他人。

**避免接触他人的体液。**包括血液、尿液、呕吐物等。

**定期清洁常接触的物品。**清洁床铺、桌子、椅子等,可以减少病原体的存活和传播。清洁这些物品时要使用适当的清洁剂和消毒剂,并按照说明正确使用。

**增强免疫力。**保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动,可以提高我们的免疫力,减少感染的风险。

河北省安平县中医医院 崔秋景

重度脂肪肝患者  
需补充维生素

脂肪肝患者应当根据病情分类治疗。轻、中度脂肪肝患者要注意多喝水,促进新陈代谢,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害;以清淡平和、营养丰富均衡的饮食为宜,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例;多吃新鲜的时令蔬菜瓜果;少吃不洁、半生水产品,进食不干净的海鲜容易感染急性甲型或戊型肝炎;要限制肥肉、肉皮的食用,适当选用鱼肉、鸡肉等。

重度脂肪肝患者在饮食上更需注意,应多食高纤维类食物,保证充足的维生素供应,建议多吃新鲜绿叶蔬菜和含糖量偏低的水果。

尤其重要的是,脂肪肝患者不可饮酒。由于酒在肝内新陈代谢,因此酗酒可以使绝大多数肝病加剧或再发。

海海/文

## 预防为主

## 护理常识

## 隐性高血压更危险



赵先生在社区检查发现自己血压偏高,可到医院检查却又正常了,这是因为什么呢?

赵先生患的是隐性高血压。隐性高血压患者在医院测量时,血压可能在正常范围内,但在家中自己测量时血压却偏高,而且24小时动态监测出的血压也偏高。

隐性高血压具有以下三大特点:

**1. 隐蔽性。**隐性高血压在偶然的测量中不一定能被发现,容易被忽视。

**2. 普遍性。**我国有近四分之一的人是隐性高血压患者,而这些人中有三分之一可能发展成持久性高血压,并有较高的心血管疾病发生率。

**3. 高危险性。**隐性高血压引发的心血管事件比其他高血压引起的心血管事件危险性更大、死亡率更高。

隐性高血压不容易被发现,经常被漏诊,预后较差。所以应注意以下三点:

**在家经常自测血压。**成年人需要关注自身的血压变化,家中自备血压仪,及时掌握自己的血压变化,避免错过隐性高血压的治疗时机。

**特殊人群加强监测。**隐性高血压的高发群体为男性、血糖异常者、肥胖者、有心脑血管疾病家族史者等。这些人需要格外关注自身的血压变化,以免出现漏诊和漏治的情况。

**改善生活方式。**改善生活方式是隐性高血压的重要干预措施,包括改变不良的生活习惯(如避免熬夜、抽烟、喝酒)、保持心态平衡、劳逸结合、改变不良的饮食习惯(如低脂和少盐饮食、多吃蔬菜等)。 袁光/文

女性要平稳度过更年期,调理身体是至关重要的。

## 更年期调理的必要性

**1. 健康维持。**更年期是女性生命中的重要阶段,调理身体有助于维持整体健康。通过采取适当的措施,可以减轻更年期症状,降低心血管疾病、骨质疏松症等慢性疾病的患病风险。

**2. 提升生活质量。**更年期调理可以减轻更年期症状,如潮热、失眠、情绪波动等,从而提高生活质量。调理身体有助于改善睡眠、增强体力和精力,使女性能够积极参与社交和日常活动。

**3. 心理健康。**更年期不仅对身体产生影响,还对心理健康造成挑战。通过调理身体,可以减轻焦虑、抑郁等心理症状,增强自信和情绪稳定,提升心理健康。

## 更年期调理的具体方法

**健康饮食。**一是膳食均衡,摄入丰富的蔬菜、水果、全谷类食品、低脂肪乳制品等,以获得维生素、矿物质和纤维素等营养素;二是控制热量摄入,随着年龄增长,新陈代谢减慢,需适当控制热量,避免体重增加;三是补充钙和维生素D,饮食中增加含钙食物,如乳制品、鱼类、豆类等,同时晒太阳以促进维生素D的合成。

**积极运动。**有氧运动如散步、骑自行车、游泳等,有助于改善心血管健康、控制体重和增强心肺功能。还可以尝试深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,减轻压力和焦虑。

**寻求医疗支持。**与医生讨论更年期症状,了解可行的药物和替代疗法,如激素替代疗法。定期进行体检,以便及早发现和潜在治疗疾病,如乳

腺癌、子宫内膜癌等。

**睡眠管理。**养成良好的睡眠习惯,保持规律的睡眠时间,创造舒适的睡眠环境,避免刺激性物质(如咖啡因和酒精)的摄入。热水泡脚、听音乐、阅读等放松活动,有助于减轻失眠和提高睡眠质量。

**心理支持。**与亲友分享自己的感受和困扰,获得情感支持和理解。参加支持小组,与其他女性分享经验,获取专业建议和支持。

**避免不健康习惯。**生活中一定要注意戒烟限酒。

**积极学习。**了解更年期的生理和心理变化,掌握更年期调理的基本知识,也可以进行专业咨询,寻求医生、妇科医生或妇女健康专家的建议和指导,以获取针对个人情况的定制化建议。

枣强县人民医院 杨华

## 骨质疏松的诊断与治疗

## 骨质疏松的诊断方法

**骨密度检测。**通过骨密度检测,医生可以评估患者骨骼的健康状况,最常用的方法是双能X射线吸收法。

**影像学检查。**X射线、CT扫描和核磁共振成像等影像学检查可以显示骨骼结构的变化,帮助医生确定是否存在骨折或其他异常。

**血液检查。**血液中的钙、磷、碱性磷酸酶等指标也可以提供骨骼健康的信息。

## 骨质疏松的治疗手段

**药物治疗。**如双膦酸盐、雌激素替代疗法等,以帮助维持或增加骨密度。

**补充钙和维生素D。**补充足够的钙和维生素D对于骨骼健康至关重要。

**改变生活方式。**增加骨密度的最有效方法之一是运动,尤

其是负重运动。戒烟和限制酒精摄入也是维持骨骼健康的关键。

## 骨质疏松的预防和管理

**保持健康生活方式。**通过保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适度运动、戒烟限酒,可以降低患骨质疏松的风险。

**定期体检。**老年人应该定期接受体检,包括骨密度检测,密切关注身体的异常变化。

**医生指导。**在发现骨质疏松症状或高风险因素时,及时咨询医生,制定合适的治疗和管理计划。

故城县三朗镇卫生院 李文平



骨质疏松