

吞咽困难病人要进行发音训练

费秦茹 记者 李皖婷/文 倪路/图

康复运动医学科是一门新兴学科,通过物理疗法,运动疗法,生活训练,技能训练,言语训练和心理咨询等多种手段使伤病者尽快的得到最大限度的恢复,使身体残留部分的功能得到最充分的发挥,达到最大可能的生活自理,劳动和工作的能力。周二(7月17日)上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请合肥市滨湖医院康复运动医学科穆燕芳主任与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经穆燕芳本人审阅。



本期指导专家:穆燕芳

穆燕芳主任在脑血管疾病,脊髓疾病,帕金森病及神经科疑难疾病的诊治方面颇有造诣。

脑溢血后一年了还不能坐 该怎么康复?

读者:我母亲今年62岁,去年7月份,丘脑双侧出血9ml,快一年了。目前她的意识清醒,但是坐不住;脖子可以立大概5分钟左右;左手左脚可以活动,右手右脚不能动。请问家人通过怎样的训练能有助于她的恢复呢?

穆燕芳:坐位平衡其实练习起来并不困难,分为静态平衡,自动平衡训练和他动态平衡。您母亲现在只能练习静态平衡了,可以让她健侧靠近床边,用健侧手扶好床头,患侧让家属保护好,防止跌倒,坐不住的原因主要是躯干的肌肉力量不好,所以训练的原则要围绕增强躯干肌的肌力进行。不管是用什么方法,千万要记住安全第一。

家有脑卒中吞咽障碍病人 怎么康复?

读者:我妈妈今年60岁,之前因为车祸造成重型颅脑损伤,做过开颅手术,现在做高压氧治疗已经有几个疗程了,她意识清楚,但最大的问题是吞咽有困难;语言也存在障碍,只能说一些很简单的字或词;右侧肢体活动受限,上肢活动限于肘关节以

下,下肢活动受限;左侧肢体有疼痛感觉。请问有什么系统的康复治疗计划能帮助我妈妈,至少能让她顺畅地吃点东西?

穆燕芳:首先应该对病人进行心理开导,脑卒中吞咽障碍病人由于肢体瘫痪或失语、语言不清等原因,易出现烦躁、易怒和情绪抑郁,有的甚至拒食。因此,在训练时,要有一个清洁、安静、舒适的环境。

其次就是发音训练,由于吞咽障碍时咽喉反射是不随意的,而体内器官很难接近,从发音和语言器官考虑皆和咽下有关,可用言语进行康复训练。比如让缩唇后发“f”音,像吹蜡烛、口哨动作一样,每个音发3次,连续5-10次。发音训练的同时可以尝试舌部运动,让病人开口,将舌头向前伸出,然后做左右运动摆向口角,再用舌尖舔下唇后转向上唇,按压硬腭部,每隔5分钟作一次以上运动,每天做3次。

第三步可以尝试舌、下颌及喉部运动。嘱病人做微笑或皱眉,张口后闭上,然后鼓腮,使双颊部充满气体后轻轻吐气,如此反复进行,每天3次。也可帮助病人洗净手后做吮指运动以收缩颊部、口轮匝肌运动。通过主动或被动地活动病人下颌,嘱病

人做咀嚼动作,每天反复练习3次。同时,为保证病人的综合训练效果,饮食也很重要。病人在进食前放松精神,保持轻松、愉快情绪15-30分钟,然后让病人坐直(坐不稳时可使用靠背架)或头稍前倾45度左右,这样使在进食时食物由健侧咽部进入食道或可将头部轻轻转向瘫痪侧90度,使健侧咽部扩大便于食物进入。食物应以冻状或糊状为主。

关节炎疼痛难忍 如何减轻疼痛?

读者:我今年51岁,比较胖,经常关节疼痛,影响生活,医生说我是关节炎,请问有什么好的方法能帮我减轻痛苦?

穆燕芳:由于关节疼痛,不能进行运动,但是长时间的不活动关节,就会导致关节坏死,所以患者在生活中可以适当的运动,走路和慢跑都不错,但要适量。要保护关节功能,关键的就是减轻关节的负荷。减少关节过度的负荷,避免长久站立、跪位以及蹲位。对于肥胖患者来说,应减轻体重,减轻关节负担,保证肌肉的协调运动,对于一些较瘦的人来说,肌肉纤维比较瘦,在走路时容易对关节造成损害,因此要在日常加强力量练习。

下期预告

精确放疗可提高肿瘤病人生存率

恶性肿瘤病人中有70%需要进行放射治疗,但随着现代医学的快速发展,传统意义上的放疗已进入“量体裁衣”治疗肿瘤的精确放疗新时代。那么,什么是肿瘤的放射治疗?放疗能治哪些肿瘤?肺癌、食

管癌、肠癌、胃癌、肝癌等是否可以放疗治疗?下周二上午(7月24日)9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽军民肿瘤医院放射治疗肿瘤中心主任、首席专家许伯寿教授与读者就肿瘤放疗进行交流。

许伯寿教授,原安徽医科大学第一附属医院放射肿瘤科主任,享受国家特殊津贴。从医50多年主攻放射肿瘤治疗,率先在省内开展精确放疗,为安徽省放疗界培养了大批人才。

李唐玉 记者 李皖婷

一周病情报告

勤洗澡 勤换衣 缓解“狐臭”

入夏以来,天气闷热,一些人因汗液分泌过多身体容易发出阵阵异味,患上令人尴尬的“狐臭”。暑假以来,以青少年为主的爱美人士纷纷前来合肥市第一人民医院整形美容分院咨询治疗。据合肥市第一人民医院整形美容分院整形科技主任朱祖俊介绍,“狐臭”其实就是腋臭,是由于患者腋下大汗腺太丰富,分

泌过多汗液,排出后不久受腋窝潮湿部位细菌的分解,发出典型的辛辣气味,严重影响患者的日常交往。可以缓解症状的方法主要是勤洗澡、勤换衣,可用中性皂如舒肤佳清洗大汗腺较集中的地方,养成早晚沐浴的习惯。局部擦冰片、滑石粉、西施兰露,减少汗腺分泌。局部可用75%酒精或0.5%安多脂(PVP-I消

毒剂)杀灭局部细菌。专家还建议市民,尽量选择待在有冷气的地方,减少出汗,保持腋下干爽,或是使用香水、体香剂等来吸附造成狐臭的分泌物遮盖臭味。但是如果根治,须采取小切口微创根治术来进行,伤口小,术后复原快,可解决恼人的狐臭,让汗腺发达的人们,夏天不再尴尬、困扰。陶文娟 记者 李皖婷

合肥启动精神疾病患者救助

记者昨天从合肥市第四人民医院获悉,中央补助地方重性精神疾病2012年度患者治疗管理项目日前正式启动。

据了解,符合条件的患者每人每年可享受门诊救助药费及检查费700元、住院患者可减免2000元住

院费,还可免费调整治疗方案。

据介绍,合肥市作为中央补助地方重性精神疾病患者治疗项目(即“686”项目)的示范区之一,今年起,这项工作已被列入常规性工作,常年可申请办理。

朱皋稠 记者 李皖婷

电子产品成危害学生视力元凶

昨天,记者从安徽省立儿童医院了解到,趁着暑假带孩子来验光和看眼病的家长可真不少。进入7月以来,该院眼科门诊平均日接待量近200人,比之前增加近三成,而其中中小学生学习近视患者占到6成左右。

省立儿童医院眼科主任叶玉华表示,孩子最初出现视力下降的症状时,家长应该先到正规医院的眼科去做系统检查,排除假性近视的可能。如果是假性近视,经过一段时间的用药和调节,是完全有可能使视力恢复到正常水平的,而一旦错过最佳治疗时

机,过早戴上眼镜,以后想再摘掉,那几乎是不可能了。“由于学生平时学习压力较大,看书、学习的姿势不正确,再加上近年来电子产品盛行,加剧了用眼卫生习惯较差带来的后果等原因,导致患近视的学生数量逐年上升。”叶玉华说。

叶玉华提醒,暑假期间,孩子切勿长时间沉溺于电脑、电视或者电子游戏,避免眼睛长期接受光线刺激引起视力疲劳,导致视力下降。若家长有时间,多带孩子亲近大自然。

王炜 童有兵 记者 李皖婷

炎热夏季老人睡眠要科学调适

安徽省中医院干部神经内科专家张波介绍,夏季,昼长夜短,老年人如果休息不好,会导致胃液分泌不足,没有食欲,还会导致内热排遣困难、中暑等,良好的睡眠对老年人身体健康极其重要。老年人要想保证充足的睡眠,要注重多方面要素,如睡眠环境等。

睡眠温度保持在28度左右

老年人睡觉的房间温度最好控制在28度左右,与室外温差不可超过7度;另外,最好保持一定的湿度,用加湿器或在地面上洒水等,以免睡眠时体表汗液流失,胃肠功能下降,风邪入侵。

正午休息30分钟左右

正午温度过高,老年人不宜户外进行30分钟的浅睡眠,如果睡眠时间过长,就会启动睡眠系统,下午人会更不清醒,而且晚上不容易入睡,影响睡眠质量。

5分钟原则

老人一睡醒不宜立即坐起来。张波认为,老人由于炎热气候下,身体排汗多,血容量不足,大脑供血不足,猛地坐起易双眼供血不足性暂时性头晕眼花;老年人身体机能稳定性差,动作更要徐缓。起床前可以再躺5分钟,上厕所后缓5分钟再起身。

张依帆 记者 李皖婷

炎热夏季多喝大麦粥

清凉了两天,高温又卷土来袭。“夏天气温升高,暑湿气盛,容易引起脾胃功能受损,胃脘胀满不适,食欲不振”,请大家多喝大麦粥,省中医院教授刘健建议。

刘健说,夏天人感到热,其实有两种,一种是内热、一种是外热。空调、电扇只能帮助人们解除大汗淋漓的外热,而大麦性偏凉,既能解除外热,也能消除胃脘不适、口干口苦等内热。

中医认为,大麦入脾、胃二经,这时,坚持食用大麦粥,能起到养阴和胃、促进消化的作用。“发挥大麦茶的两大作用不是一蹴而就的”,刘健说,一定要把喝大麦粥作为夏季的生活习惯,坚

持每周喝几次,直到秋凉,在早晚时间喝比较好,因为早上人的脾胃功能刚刚恢复,不宜吃硬的食物。同时,晚上人需要的能量比白天少,因此,晚上喝大麦粥有利于消化吸收,还能发挥大麦安神的作用。

煮大麦粥的方法很简单。半锅水,加上一小把米,进行蒸煮。此间,用凉开水把大麦粉稀释成糊状,待水开后倒入锅中,搅匀,再煮煮一段时间,当粥变稠,颜色发红即可。

需要注意的是,大麦粥不能一煮好就吃,应该温吃,也就是说不烫嘴的时候吃最好。

陈小飞 记者 李皖婷