

如今,康复医学已成为保健医学、预防医学、临床医学之后的第四医学。而随着老龄社会的到来,老年人的康复医疗也日益受到重视。如果老人因疾病或器官老化出现不同程度的功能障碍,都可以通过康复医疗,获得最大限度的日常生活活动能力。康复医疗的着眼点不仅在于保存伤残者的生命,而且还要尽量恢复其功能,提高生活质量,“病而不残,伤而不残,残而不废”。

# 南京明基医院康复医学科——给病人一个全新的开始 让他们过上更有质量的生活



病人在明基医院康复大厅接受治疗

## 关注 伤病后康复治疗应及时介入

3个月前,市民朱先生和往常一样午睡,但起床后却发现讲不出话,右边手脚也没了力气。因为之前有过两次小中风的经历,所以家人迅速把他送往南京明基医院就诊。而CT检查证实,朱先生确实是中风了。由于抢救及时,朱先生暂无生命危险,但后遗症却挥之不去,他不仅经常头痛,讲话、走路也不利索,生活基本不能自理。在一家人沮丧无助的时候,医生建议朱先生转到康复医学科做进一步的康复治疗。经过短短十多天的治疗,朱先生不仅头痛症状得到缓解,而且还能下地自行走了。

像朱先生这样的病人,在南京明基医院康复医学科还有很多。医

生说,有些中风患者在神经内科治疗出院后,便直接回家,没有意识到及时做康复。而事实上,有数据显示,脑血管意外患者中,积极康复治疗可使95%患者重新获得行走和生活自理能力,30%患者恢复工作,不进行康复上述两方面恢复率仅为6%和5%。瘫痪患者两年内坚持康复训练,仍有功能改善。除了脑中风病人,截瘫病人也强调早期康复。对于许多脊柱骨折、脊髓损伤的病人,不能等到骨折愈合了以后再开始康复,如果等到骨折愈合了才开始康复,就会出现许多诸如骨质疏松、泌尿系感染、深静脉血栓、关节挛缩等并发症,神经系统的恢复也会受到影响。

## 推荐专家



**科主任王蓓**,主任医师,康复医学教研室主任,中华医学会物理医学与康复医学专业委员会委员,中国康复医学会运动疗法专业委员会委员,中国康复医学会康复医学教育专业委员会委员,江苏省医学会物理医学与康复医学专科分会副主任委员、江苏省康复医学会脑损伤专业委员会副主任委员、南京医学会物理医学与康复医学专科分会副主任委

员。《中国康复医学杂志》通讯编委,《中华物理医学与康复杂志》通讯编委,《中国康复》杂志编委。从事康复医学临床、教学和科研工作近30年。

**专家门诊时间:**周一、周三全天,周四上午



**治疗师长王岩**,主管技师,康复医学教研室副主任,香港理工大学物理治疗系理学硕士,中国康复医学

会康复治疗专业委员会委员,江苏省康复医学会康复医学教育专业委员会委员,江苏省康复医学会康复治疗专业委员会委员。从事康复医学临床和教学工作13年。



**副治疗师长张连胜**,主管技师,香港理工大学物理治疗系理学硕士,南京市康复医学会理事,从事康复医学临床和教学工作13年。

## 提醒 对于年迈体衰者,预防性康复很重要

有的老人开始所患的仅是一般脏器疾病,但因病情较重,往往需要长期卧床。如果未注意早期康复介入,久而久之老人的全身功能将退化,甚至出现很多并发症。所以对于年迈体衰者而言,康复大部分属于预防性康复处置,即通过卫生教育、健康管理增强其体质,以减少伤病后功能障碍。比如对于无并发症的急性心肌梗塞老人,发病第二天即可活动肢体,几天后就可下床。早期进行康复医疗者与传统的长时间卧床休息者相比,不但恢复得早,后遗

症少,而且心理恢复亦好。康复的作用是非常神奇的。美国有位康复医学教授的父亲66岁时得了脑梗死,经过康复训练获得了行走和生活自理的能力,后来他开始从事登山运动,77岁登山至9000英尺时死于心肌梗死。随后,这位康复医学教授为他的父亲做了尸体解剖,发现父亲的锥体束中只有3%保留完好,而那97%的部分均有病理改变。可见人的代偿能力有多强,而这种代偿能力的发挥要靠康复训练,特别是早期训练、科学训练。

## 温馨提醒

### 护理失眠老人,家属记住这几款食疗

失眠,在老年人中普遍存在。而对家属来说,护理这样的老人,必须做足功课。

南京明基医院中医科周春祥主任提醒,特别是心理护理,一定不能缺少,子女要注意倾听老人的倾诉和唠叨,及时解决好老人的不安,调整好他们的情绪。同时,鼓励老人,面对失眠,不害怕、不对抗,只有这种“不在乎”的态度才会将失眠带来的心理压力减为最小。此外,有些食物也能改善睡眠,家有失眠老人的不妨试一试。

**小米粥:**小米性微寒,有健脾、和胃、安眠之功效。小米中的色氨酸含量在所有谷类中独占鳌头,食后可促进胰岛素的分泌,提高进入脑内色氨酸的量,能起良好的助眠作用。

**热牛奶:**安眠效果可与安眠药媲美。牛奶的蛋白质中含有人体必

需的色氨酸,它能促使大脑神经细胞分泌出一种使人产生困倦感觉的血清素(五羟色胺),使大脑思维活动暂时受到抑制,产生睡意(在睡前1小时喝)。

**大枣:**味甘性平,养胃健脾、益血壮神,为安中益气之良药,用以治疗倦怠乏力和失眠。把大枣炒熟掰开泡水当茶饮;或蒸熟随意嚼食。大枣核炒焦后泡水代茶饮也可助睡眠。

**柏子仁炖猪心:**猪心一只,柏子仁10克。将猪心洗净血污,然后把柏子仁放入猪心内,隔水炖熟服食。有良好的安眠效果。

**龙眼肉:**又名桂圆。为补血益心之佳品,果中之神品。其味甘类于大枣,入脾经功又胜过大枣,且无大枣壅气之弊;在补气的同时又可补血。思虑过度引起的健忘、失眠、惊悸,用它治之最为适宜(在锅内蒸熟,随意食用)。

**莲子芡实猪肉汤:**莲子肉50克,芡实肉50克,猪肉200克。将猪肉洗净切成块与莲子肉、芡实肉一同煨汤,熟后用食盐调味食之。

**水果:**若因过度疲劳而引起的失眠,可在睡前吃点柑橘、橙子、苹果、香蕉、梨等属碱性的食物,它们均含有丰富的维生素,有抗肌肉疲劳之功效。还可把剩下的果皮放在枕头旁,躺在床上闻其芳香气,这样也可诱人入睡。

**乌灵参炖鸡:**将鸡去除内脏,把乌灵参100克用温水浸泡4~8小时后洗净切片放到鸡腹内,再放进砂锅加作料和水清炖,熟后放少许盐即可食用。该膳色泽乳白,有浓厚蘑菇香味,服后补气健脾、养心安神,对失眠者疗效甚佳。

**苦丁肉桂袋茶:**将苦丁茶5克、肉桂2克、夜交藤3克一同研成粗末,装入茶袋中,用开水冲泡,代茶饮,直到味淡为止。

## 疑问 错过康复的黄金期,还要做康复吗?

一般情况下,中风后半个月之内为急性期,此后半年内为恢复期,半年后为后遗症期。中风后3个月之内即能接受康复的患者,至少有60%可以得到较好恢复。但如果错过了这样的黄金期,病人还有必要进行康复治疗吗?对于这样的疑问,医生的建议是,无论什么时候都不能放

弃康复,哪怕每次只能出现一点点的改变,后期才介入康复不能说没有希望,只是需要的时间更长。而且医院的康复训练,首先是教会患者正确的锻炼方法,确保姿势正确。患者只有在医院先学会康复方法,才能回家自我锻炼巩固。因为康复是一辈子的事情,必须持之以恒。

## 特别推荐 明基医院康复医学科:给病人一个全新的开始

每年都有络绎不绝的病人慕名赶到南京明基医院康复医学科就诊,在这里,很多家庭的命运得到改变,病人也开始了全新的生活。在行业内,这里也有着相当高的口碑,该科室先后承担了香港理工大学、南京医科大学、南京中医药大学等10余所院校130余名康复治疗专业实习生的临床实习带教工作。2012年7月,南京明基医院康复医学科被江苏省卫生厅指定为首批江苏省康复治疗师规范化培训实践基地,至今已培训了七期来自江苏省各级医院的康复医师、治疗师、护士近百名,并全部通过理论与实践考核,获得江苏省卫生厅颁发的合格证书。

南京明基医院康复医学科筹建于2009年11月,2009年12月开设康复门诊,2010年5月正式启用了面积

约1000平方米的康复评定和训练大厅,包括诊察室、功能评定室、理疗区、运动治疗区、作业治疗室、言语评定与治疗室、心理治疗室等,并按卫生部三级医院要求配备有国内外先进的康复评定和训练设备。2011年3月开设康复病区,开放床位28张(医院对科床位不设上限)。2012年7月和12月分别在住院部九楼和五楼的骨科部和神经医学部开设了面积约150平方米的康复治疗室。服务对象为各种功能障碍的患者,包括残疾人、各种慢性病患者、老年人和急性病恢复期(有可能发生长期功能障碍)的患者,以及亚健康人群。目前该院康复医学科拥有医师5名,其中主任医师1名,住院医师4名。康复治疗师14名(均为本科及以上学历),其中主管治疗师4名,治疗师10名。

## 满月宝宝查出斜颈 中医推拿解除病患

小孙子的出生让吴先生一家沉浸在幸福中,但出院回家后家人发现孩子颈部活动受限,不能向右侧转动,并且右侧颈部有明显的硬块。宝宝刚满月,一家人便到医院做了新生儿健康检查,体检中医生发现孩子患有严重的斜颈,且经B超检查后确诊为严重的先天性肌性斜颈。当得知轻度斜颈可以通过中医推拿和按摩减轻和缓解症状,一家人抱着试试看的心情带着宝宝来到了南京明基医院国医堂中医推拿科求诊。中医科周春祥主任和推拿医师赵成宝认真仔细

了解病情后,为只有33天的宝宝确定了治疗方案。

“这种病情医学上叫小儿肌性斜颈,俗称歪脖。中医推拿治疗小儿肌性斜颈,半岁之内治疗有非常好的疗效,小儿颈部的肿物会逐渐变软、缩小,直到消失,颈部活动范围恢复正常,和正常人一样,家长不必太过担心。”周春祥介绍,小儿肌性斜颈病因尚未完全肯定,多数认为与胎儿在18周到22周脐带绕颈有关,在小儿中的发生率为千分之三。但近年来其发病率有上升趋势。推拿治疗小儿斜颈,若

发现早、病情轻者只需1~2个疗程,每日一次,12日为一疗程。一周岁以后来治疗的,效果要差,治疗起来可能要花上一年半载。所以家长不要操之过急,要坚持带孩子治疗。治疗期间,家长应注意矫正小儿头位。家长在日常喂奶、怀抱、睡眠垫枕时,应采用与斜颈相反的方向,以巩固治疗效果。

经过3个多月(共65次)推拿治疗后,宝宝已奇迹般地康复,颈部活动自如。B超检查发现斜颈已完全消失,颈部肌肉也已恢复正常。

通讯员 李娜 王云

**Map**

**南京明基医院**  
地址:南京市建邺区河西大街71号  
康复医学科咨询电话:025-52238800-6240,6241,6242