

家有脑瘫儿,康复护理必不可少

记者 彭颖异

“孩子才一岁就检查出脑瘫,听说越早进行康复训练恢复效果越好,但我们大人都要忙着上班,没时间带孩子每天去医院做康复啊,这可怎么办才好?”近日,市民吴女士在带患有脑瘫的女儿到医院进行康复护理时向医生倾诉了自己的焦虑。

“家里有脑瘫患儿的家长们可能都存在像吴女士这样的顾虑,孩子的康复不能断,自己的工作不能停,选择工作还是选择孩子?”市中心医院康复科主任曾明安说,“其实,对于脑瘫患儿而言,除了按期到医院接受康复训练外,家庭康复护理也能对医院康复护理成果进行巩固和补充。”

曾明安介绍,脑瘫患儿家属日常在家中可对患儿进行穿衣训练、进食训练和大小便训练。

穿衣对脑瘫患儿而言是一个复杂的技能,家长可首先为患儿选择宽大的衣服,教会患儿辨认前后左右及衣服各部位名称、用途,然后用大玩具娃娃逐步教会患儿为其穿脱衣服后再为自己穿脱衣服。训练穿衣时,要保证患儿采取坐位,以患侧肢体先穿后脱,健侧肢体先脱后穿,顺序为穿衣袖、兜背,再穿另一衣袖、扣扣;训练穿裤子、鞋、袜时则要保持髋、膝关节屈曲。

在脑瘫患儿中,有许多有摄食障碍,出现咀嚼、吸吮和吞咽困难,因此进食训练是脑瘫患儿日常生活能力的基础训练。可以采用下颌控制技

术,即用手指对下颌施以柔和沉着的向上推力,同时诱导开口、闭口、头部前曲等动作,改善患儿吸吮、吞咽反射。值得注意的是,在进食训练时,家长要抑制患儿的异常姿势,尤其是不要让患儿仰卧位或头部向后仰,以免引起姿势僵硬及出现呛咳和窒息。此外,还要注意避免不必要的自主运动和动作的出现。正确的进食姿势应该是患儿半坐位,双侧肩膀向内收,双腿开放在地上或踏板上,髋、膝部弯曲,上身成自然弓形。

年龄到达2岁后的患儿可以进行大小便训练。排便时正确体位是臀部坐住便器,膝部弯曲并分开,两足平踏地面。家长要根据患儿便秘时间规律选择训练时间,并定时让患儿坐厕,养成定时排便习惯,同时要耐心教会患儿在需要大小便能及时告诉他人,并学会控制大小便以保持身体清洁干燥。

除了日常能力训练外,家长还应关注患儿的心理护理和安全护理。曾明安表示:“有许多调查结果显示,脑瘫患儿具有内向、情绪不稳定性的个性倾向,具有明显的焦虑、恐惧、行为怪异等心理障碍,因此,分析患儿的心理、激发患儿的主动性是家庭康复护理中的重要一环。”总的来说,家长和患儿要细心建立良好治疗关系,家长要随着时间的推移考虑儿童的发展程度;多利用非言语及间接方法交流,如亲子交往、同伴交往等,感受孩子内心;注意对孩子的情感治疗,让孩子在

游戏中学会学习。此外,家长还要加强对患儿的安全防范意识教育,尤其在进食和行走方面,要防范窒息和跌伤发生,可向专业康复治疗师学习脑瘫患儿意外伤害发生的抢救基本手段。

拥抱是家长同孩子间最频繁的交流方式,但脑瘫患儿不能被随便抱起,日常生活中家长们要学会正确的抱姿。根据不同类型的脑瘫患儿,家长在抱起时的姿势有所差别,对痉挛型脑瘫患儿的正确抱姿是:让患儿双臂伸直伸向家长的背部或围住家长的颈部,髋部及膝盖弯曲并双腿开放在家长腰部两侧,身体贴近家长的身体,另外,可把患儿移向家长髋骨的一侧,这样既省力,又能达到纠正双腿僵直的目的,同时,患儿可扩大视野;对手足徐动型脑瘫患儿的正确抱姿是:让患儿双腿靠拢,关节屈曲,尽量接近胸部,双手合在一起,这样将患儿抱在胸前或一侧;对地缓型脑瘫患儿的正确抱姿是:采用手足徐动型抱法或一手从患儿右腋下穿过,另一手托住患儿右臀部,给患儿一个很好的依靠。

曾明安还强调:“虽然家庭康复护理能对患儿的日常生活能力改善提供帮助,但不能取代医院康复护理的作用,因此,家长还是应遵从医嘱,定期带孩子到正规医院的专业科室接受检查和评估,并进行康复训练。”

康复之友



为了让辖区居民全面了解国家二孩政策,双清区东风路街道斥资在邵水东路延伸段打造140米长的二孩政策宣传文化墙。图为4月11日上午,该街道计生专干为居民讲解如何办理《生育证》。

伍 洁
刘文博
摄影报道

市中医医院率先开展TVT手术,压力性尿失禁患者——

18年尴尬一朝除

记者 刘敏

58岁的市民杨女士说,自己只要站起来或者一走路,就会不由自主地“漏尿”,这种尴尬足足困扰了她18年之久。今年3月,她在市中医医院做了一个微创手术,才彻底告别了漏尿尴尬。

从18年前开始,杨女士只要大笑或咳嗽时就会漏尿,且随着年纪增长,病情愈发严重。这些年来,杨女士跑了不少医院,医生告诉她,大部分生育过的女性年纪大了都会出现这种情况,建

议进行保守治疗。然而,漏尿问题始终没能解决,为此,杨女士几乎每天都必须垫着卫生棉。因为这个难以启齿的毛病,她无法像正常人一样生活,连出门都成为一种奢侈。

今年3月下旬,杨女士因子宫肌瘤引发腹痛来到市中医医院妇科就诊。3月19日,该科主任胡芳艳为其做了腹腔镜下行子宫全切加双附件切除加阴道无张力尿道中段悬吊手术(TVT手术)。术后第二天,杨女士就能自主排尿。她高兴地说,自己再也不用担心尿湿裤子了。

春季,谨防心衰“随风潜入体”

“双心”同治为患者打通身心二脉

何鹰峰

春暖花开季,正是踏青时。约上三五个朋友共赏花开,目睹那绽放的精彩,惬意而又温馨。殊不知春季也是一些疾病的高发季节,如心衰等,老年人更应对其谨慎。

心衰,简而言之,就是心脏跳动缺乏力度,从而使全身供血减少进而导致各个器官功能衰竭。它是所有心脏病的重症阶段,预后不良。其主要临床表现为胸闷、喘不过气、乏力、食欲不振及头晕等,严重者会出现嘴唇发绀、面色青紫、下肢肿胀、不能平躺等。目前,我国心衰住院率占心血管病住院率的20%,死亡率占40%。

心衰是各种心血管病发展的终末阶段,也是老年人的致命“杀手”,其主要诱发因素有:1.感染。尤其是呼吸道感染等各种变态反应性炎症和感染性疾病所致的心肌炎症,都会直接损害心肌功能,加重原有的心脏疾病。2.情绪因

素。若原本有心脏病的患者遇事易激动,容易发病。3.气候变化。气温突升或骤降导致身体机能适应不了环境的变化而发病。

市中西医结合医院心病科刘向阳副主任医师介绍,心衰的常规治疗一般是遵循医嘱且有规律地长期服药,如单硝酸异山梨酯、美托洛尔等,在服药的同时还要定期检查。其次是心理治疗、饮食调理。心衰一般都发病突然,若患者出现胸闷、喘不过气等现象,千万不要认为挺一挺就会好,这种情况下应首先舌下含服硝酸甘油一片,或速效救心丸5粒,或丹参滴丸5粒,而后静躺5至10分钟并告知家人照顾。若症状还未好转,应及时入院检查治疗,以防病情进一步加重。

据刘向阳副主任医师介绍,近年来,市中西医结合医院心病科专门成立了心脏病中西医结合中心,并综合多种科学治疗手段对心衰患者进行优化治疗:采用中医中药治疗,能最大程度地缓解患者服用利尿药后出现的水肿不消、焦

虑、失眠等一系列现象;采用先进的心脏康复治疗仪,以最大程度地促进患者下肢血液循环,从而改善患者心脏供血不足等现象;此外,还通过中药透药、经络中频电刺激患者身体上的一些特定穴位来改善患者的症状。

该科更具特色的是“双心”治疗:既强调治疗患者心血管疾病的同时,又关注患者的精神或心理问题。患心血管疾病的病人很容易并发精神疾病或心理疾病,最常见的就是焦虑障碍、失眠等,而一旦心理有了病了,又会反过来诱发心血管疾病,影响康复,即出现了“双心”问题。而“双心”同治体现在治疗心脏病变时,医护人员不断安慰引导患者不要太着急,并安排一些简单轻松有趣的活动,同时根据患者的病情推荐莲子红枣羹、党参黄芪瘦肉粥、人参粥等药膳疗法,达到既解决心脏供血问题又辅助安神定志,从而帮助患者解决因疾病引起的焦虑、恐惧情绪,使药物发挥更好的疗效。

邵阳县启动免费产前筛查

本报讯 4月7日,邵阳县召开冬春季卫生计生集中服务活动督战会暨产前筛查会,部署免费产前筛查工作,全县今年将有6645名孕产妇受益。

免费产前筛查工作,是省政府2017年重点民生实事项目。为提高孕产妇产前筛查率、降低出生缺陷发生风险,提高出生人口素质,邵阳县将利用全县妇幼保健三级网络,免费为符合生育政策、且夫妇至少一方具有邵阳县户籍或双方非邵阳县户籍但在本县居住半年以上的怀孕15-20+6周孕妇进行产前筛查。

该县产前筛查中心将对怀孕15-20+6周孕产妇开展产前筛查技术相关的产前咨询,进行21-三体综合征、18-三体综合征和开放性神经管缺陷的血清生化免疫筛查,并进行孕期保健和生育健康知识的普及,预防先天性出生缺陷和遗传性疾病的发生。

(康煌 陈蓓)

“关注睡眠健康”系列报道之五 失眠或是先兆,当心抑郁症!

刘 敏

4月7日是世界卫生日,今年的主题是“关注抑郁症”。世界卫生组织的调查统计表明,抑郁症已成为中国疾病负担的第二大疾病。

48岁的李阿姨最近几个月总感觉精神状态不好、胃口极差,晚上也睡不好,去医院检查,除了胃炎没有什么大碍。一直感觉自己很压抑的她,在朋友介绍下来到邵阳市脑科医院心理咨询中心就诊,经过医生专业问诊和心理测试诊断,竟是患上了抑郁症。

抑郁症的六大表现特征

市心理咨询中心主任胡邵仑介绍,每个人都有过抑郁的时刻,但并非每个人都经历过抑郁症。偶尔的情绪低落往往持续时间较短,可能几分钟、几小时,或是一觉醒来便能恢复常态,而抑郁症则会引发一系列身心变化,最核心的特征为低落的心境与兴趣的丧失,悲伤沮丧,以往热衷的爱好活动都觉得索然无味。

抑郁症的典型特征主要包括:1.食欲、体重及睡眠的显著改变,无论是食之无味还是食欲大增,体重的显著下降或明显增加,失眠或嗜睡,都属于显著改变的范畴;2.常常觉得精力不足,觉得自己没有价值,没有办法做好很多事情;3.脑子转得很慢,或是根本不想动脑;4.躯体不适,如头痛、上腹饱胀、身体疼痛、四肢乏力等;5.反复想到死亡,甚至有一些具体的计划及行为;6.这些症状往往会持续两周以上。

抑郁与睡眠障碍的关系

临床表明,90%以上的抑郁症患者均存在不同程度的睡眠障碍。

睡眠障碍与抑郁有密切的关系,睡眠障碍严重者,抑郁症状也严重;睡眠障碍得到改善,抑郁症状也随之好转。也就是说,睡眠问题往往不仅仅是睡眠障碍,也是精神疾病的指示器,是身心开始失调的一个灵敏的指标。尤其是抑郁症的患者,失眠会成为先兆症状表现,甚至也是抑郁发作的主要症状。

胡邵仑特别提醒,如果你已经有持续一段时间的睡眠不佳且没有任何好转的趋势,请一定及时到医院专科门诊就诊,由医生进行专业诊断与治疗,千万不可滥用药物治疗。当你抑郁的时候,可以尝试:寻求好的支持,真实地表达自己的感受,做一些自己可以掌控的事情,并在必要时寻求专业的帮助,包括专业诊断下的药物治疗与心理治疗,如:行为激活、认知行为治疗(CBT)及人际治疗(IPT)。此外,还可以选择配合物理治疗,比如经颅磁刺激(TMS)治疗和生物反馈治疗。而以上治疗方案也能为失眠障碍患者所使用,这也是抑郁障碍和失眠障碍所共通的地方。



邵阳市心理咨询中心

心理健康公益讲座(五)

2017年4月22日 9:30——10:30

内容: 情绪的觉察——
如何与自己的情绪相处

咨询电话:
胡老师13677426543
朱老师18390764893

地址: 邵阳市西湖南路市脑科医院三楼团体心理辅导室