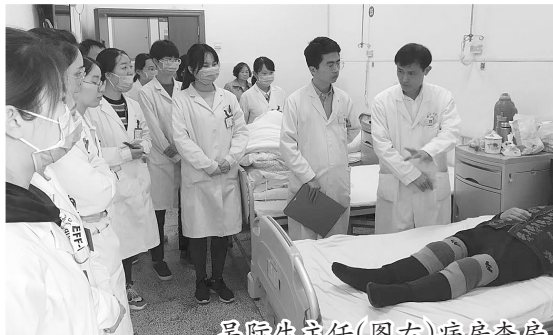


# 宁德市中医院康复科： 方寸之间凝聚中医智慧 “精良”疗法实用而高效

也许在一般人的印象里,康复科就是一字排开的治疗床,医生做做理疗、按摩、针灸,仅此而已。事实上,这只是康复科的一个缩影,康复治疗的一种手段。

然而,这是一个盛产“奇迹”的地方。它见证了不能行走的患者重新站立起来;见证了吞咽困难的病人重新品尝各种食物;见证了失去生活信心的人重新找回自信。

近日,记者走进宁德市中医院康复科,探寻这支“中医康复”队伍,如何深耕中医经典,不断追寻前沿康复技术,帮助患者恢复健康。



吴际生主任(图右)病房查房  
向年轻医生讲解中医康复临床  
治疗要点

## 针灸加康复 古为今用推陈出新

“我终于又能过上正常人的生活啦。”黄大妈高兴地说。

家住宁德漳湾的黄大妈,今年72岁,12年前出现皮肤瘙痒,起大片风团,时起时消,非常苦恼。开始没有太在意,痒了就抓,一开始是胳膊,到后来脸上、背上、腿上全部都是,去医院检查,诊断为慢性荨麻疹,黄大妈便开始了漫长的治疗,换了好几家医院,吃了数不清的药,症状经常反复,后经朋友介绍来到宁德市中医院康复科诊治。康复科吴际生主任接诊后,建议她进行自血穴位注射配合穴位贴敷治疗。治疗后,黄大妈的症状就明显减轻。

经过4次的穴位注血配合针灸治疗,一个疗程不到,黄大妈所有的症状就都消失了,吃了12年的药被她通通丢掉,至今也没复发。

据了解,慢性荨麻疹是一种常见病,病程长、反复发作,给患者带来无尽的烦恼,传统治疗一直是抗过敏药物治疗,但反复发作与药物的副作用一直无法克服。吴际生主任介绍,自血疗法是一种治疗慢性荨麻疹的新方法,是将自己的静脉血抽出之后注射到某一穴位的皮下组织,从而产生一种非特异性的脱过敏作用,从而也促进了白细



康复科日常查房

胞的吞噬作用,增强了人体的机体免疫力。这方法在针对于荨麻疹以及白癜风或者是全身性的皮肤瘙痒性症状治疗上都有很好的疗效。

在走访中发现,康复科接诊的患者出现的症状种类越来越多,很多采用西医治疗,效果不佳,但是通过中医康复手段却疗效明显。

75岁的陈老伯患有冠心病及高血压病史多年,曾两次发生脑梗塞和脑出血。前不久,因脑出血后遗症出现吞咽障碍,专程来到宁德市中医院康复科求治,该科刘登建主治医师为他详细检查之后,做出了进一步的吞咽功能评定,最终诊断为“假性延髓麻痹口腔期,咽期障碍”。

喝水,对每个人来说都是必须且很容易的事,但对于有吞咽障碍的陈老伯而言却是“望水兴叹”。

针对陈老伯的病情,刘登建为其制定了周密的医疗方案,即以针灸方法为主,配合服用一些神经方面的药物,同时开展下颌运动、口唇闭锁、冷刺激等吞咽器官的功能训练。

经过一段时间的针灸及康复治疗,陈老伯吞咽呛咳症状得到了明显减轻,可经口进食,又能重新品尝各种食物了。

## 借助中医康复平台去做更多有意义的事

据悉,宁德市中医院康复科1984年成立,现为宁德市中医重点专科。科室成立后规模从小到大,设备从简陋到完善,人员从少到多,逐步发展成为分工明确、服务能力强的专业学术团队;科内设有多个特色诊疗室及住院部,



康复科医护教患者做康复训练

配置各种理疗康复设备,如多功能穴位艾灸治疗仪、全自动电脑美体仪、中频治疗仪、电针仪等。

目前科室除了在治疗颈椎腰腿疾病、面瘫、眩晕综合征、慢性荨麻疹、脑中风、肩周炎、过敏性疾病、妇科疾病、小儿多动症、睡眠障碍、抑郁症、疲劳综合征、风湿性疾病及消化道疾病等具有特殊疗效外,一些让人没辙、治疗难以突破的眼科疾病,也总能另辟蹊径,让人眼前一亮。

40多岁的周女士,在宁德从事IT专业,长期对着电脑工作。上个月自觉双眼干涩,随着时间推移,症状越来越明显,每天眼皮都在跳动,而且还怕光,不能继续工作。极速前往宁德市中医院,检查后得知是眼肌痉挛及干眼症引起的一系列症状。随即转至康复科治疗,田昕副主任医师接诊后,对周女士施以针刺、电针、红外线灯治疗,并配合中药雾化、中药熏蒸等,仅仅3次,周女士的眼疾症状就得以解决。

值得一提的是,康复科的每位医生都很敬业。在康复科治疗一周后效果不明显的患者,科室会进行组织讨论,根据病情重新制定康复流程。

对于工作已30多年的吴际生来说,这才只是个开始。“我对康复科未来发展很有信心,下一步将通过中医康复平台,借助国家对中医的重视,在中医康复上做点更有意义的事,同时也希望中医在治疗患者病痛中能起到主导作用。”

近几年科室凭借先进的理念、过硬的技术、中医传统技术与现代康复的有机融合及良好的疗效得到了业界及患者的高度认可,有力推进了闽东中医康复的发展。(张帅)

□本报记者 陈坤

忙碌了一天,不少人喜欢躺着刷手机:读小说、追剧、看八卦、刷视频……说好的“晚安”,已经是1小时前的事了。你知道吗?躺着玩手机,身体的很多部位都会出现问题。

## 一、躺着玩手机,这些部位受不了

### 1.眼睛出问题

视力下降。睡前,很多人习惯关灯玩手机。实际上,当周围环境变暗后,屏幕的亮度和环境形成强烈对比,眼睛负担增大,需要眼睛不断调节,很容易出现酸胀、干痒的情况,时间长了会导致视力下降。

散光和近视。侧躺玩手机,靠近枕头的眼睛会被枕头压迫,容易引起双眼不平衡,导致散光和近视。

躺在床上看手机的最好姿势是平躺,双手举手机,手机屏幕最好向下倾斜45度左右(但要小心手机砸脸上……)。

### 2.颈椎出问题

时间久了,你会发现脖子酸

痛,而且手脚发麻,有的时候头部感觉眩晕脑胀,呼吸功能不顺畅。

有的人为了更舒适,往往把枕头垫得很高。这会出现两个严重后果:首先会造成颈后部肌肉韧带慢性劳损,从而使颈椎稳定性下降,导致正常的颈椎生理性前凸消失甚至出现反弓畸形,加重脖子痛、头疼及手麻等不适;第二,垫高枕头会对颈椎椎间盘造成异常剪切力,加剧椎间盘老化退变,有时还会引起纤维环破裂,髓核突出压迫神经等。

### 3.手腕出问题

长时间使用手机,拇指、食指频繁运动,很容易导致肌腱劳累

过度,累积下来对拇指和手背的压力尤其严重,极易引致“腕管综合征”。

### 4.皮肤出问题

手机屏幕光线对皮肤直接产生的影响没有那么大,但是易从其他方面产生对皮肤的影响。我们体内会产褪黑素,在凌晨2~3点分泌达到高峰,手机光线及熬夜等会抑制褪黑素分泌,从而加重色斑,影响色斑消退,加重皮肤老化等。

熬夜,导致皮脂腺分泌旺盛,容易引起粉刺、炎症性痘痘及毛孔粗大等。

## 二、如何更加愉快地玩手机

### 1.调节手机

A.可将手机字体放大;B.调

节手机亮度,光线暗时可调至夜间模式,减少对眼睛的刺激。

2.不要关灯玩手机,床头最好开一盏台灯。

3.调整距离,不要让眼睛与手机距离太近,保持30~50cm距离最佳。

4.关于姿势。实际上,任何姿势维持过久,都会造成关节压力。与其纠结何种姿势,不如限定手机使用时间,每过半小时就起来活动一下,哪怕只是一分钟的颈椎保健操,或者直接戒掉睡前玩手机这个习惯。

5.皮肤方面。有痘痘等皮肤问题的朋友,一定要早睡。痘痘严重时,需要及时去当地医院就诊,可以外用阿达帕林凝胶、过氧苯甲酰凝胶、壬二酸乳膏等,必要的时候需要口服抗生素或异维A酸治疗等。

## 经常晚上躺着玩手机,这几个部位会出问题

### ■指导专家:

福建省级机关医院眼科副主任医师 林泰南

福建医科大学附属协和医院骨科副主任医师 王振宇