

科学康复 乐活人生

□本报记者 张帅

康复治疗助力有尊严更幸福的生活

直播间里医生拿出瑜伽棍,现场演示肩周炎的正确自测与锻炼方法;办公室内,观众面对手机屏幕,认真地跟着边学边练……

5月27日下午,由《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端主办,福建中医药大学附属康复医院协办的《大医生开讲》之“科学康复,乐活人生”走进福建中医药大学附属康复医院滨海院区,栏目主创首次将直播间外移。

中老年人肩周炎多发 自我锻炼很重要



近年来,颈肩腰腿痛在中老年人群中的发病率极高,其中,肩周炎更是中老年人通常遭受的疾病,而且女性多于男性。

日常生活中,常见的自我锻炼方法有爬墙法、拉轮法、梳头法。然而,这些都属于强迫手臂上举过头的锻炼方法,有些人不适合,对于后者来说,往往无效甚至症状加重。

“如何自测肩周炎,我们是专业的。”林志刚拿出一根瑜伽棍,现场演示了正确的自测与锻炼方法。

中老年人腰痛久治不愈 自我康复才是关键

林志刚指出,不是所有中老年人腰痛都是因为腰椎间盘突出引起的。相反,引起中老年人腰痛的原因中,椎间盘突出仅占很小的一部分。因为随着年龄的增加,中老年人的椎间盘也在“萎缩”,不再像年轻人那样容易产生椎间盘突出。因此很多中老年人腰痛反复发作、久治不愈,可能是腰椎肌肉功能出现了问题。

这类病人腰痛有两个特点:一是腰椎活动不正常(弯腰受限),二是腰椎运动控制能力差(洗碗、洗菜时腰痛,动作不慎常急性发作),这就提示肌肉功能差。

这一类腰痛的治疗要注重肌肉功能和运动控制的训练,自我康复才是关键。应避免长期卧床,特别是老年人,会加快骨质流失,引起骨质疏松,导致全身多关节疼痛,另外避免长时间保持一个姿势,特别是勿久坐,应进行适当的功能训练。

腰痛的护具通常是腰带,林志刚建议急性期时使用,不建议长期使用,会造成腰腹部肌肉“废用性萎缩”,应该增强自身腰腹部肌肉的力量,来缓解疼痛和提高腰椎的活动能力。

“老寒腿”不应该只治膝

老寒腿的学名叫做膝骨性关节炎,是一种非炎症性、退化性骨性关节炎,多数患者的腿部,尤其是膝关节会出现反复发作、久治不愈的酸、麻、疼、痛等感觉。老寒腿患者多为老年人,但严格来说,老寒腿与年龄并没有绝对关系,只不过随着年龄增长,患上老寒腿的几率也会增加,年轻人如果不多加注意,也有可能患上老寒腿。

治疗膝关节时不应该只治疗膝盖,相关的髌、踝关节也要一起治疗,通过提升髌关节、踝关节的功能,以减轻膝关节的负荷。

来自福建中医药大学附属康复医院的副院长、推拿部副主任医师林志刚,老年康复(含心肺康复)科主任魏松青,脑病康复五科(睡眠医学科)主任赖靖慧,三位大医生分别从骨伤与运动、心肺康复、认知三个方面,探讨中老年人康复话题。

本次直播穿插专人演示互动环节,配合科普讲解,线上线下互动频繁,截至发稿前,多平台在线观看与回看人数超37万。



心肺康复



高血压、冠心病、各种心律失常、慢性心力衰竭、高脂血症等系老年常见心血管疾病。有数据显示,心血管病患者人数约3.3亿,且死亡率仍居首位。

“老年人即使还没有患病,但长期缺乏运动训练,心肺功能也会下降,比如上2~3楼就会感到气喘,力不从心,因此,心脏康复和肺康复尤为重要。”魏松青说。

什么样的人需要做心脏康复,有哪些好处?

魏松青认为,冠心病、急性冠脉综合征、稳定型心绞痛、心脏瓣膜修复或置换术、心脏移植或心肺联合移植、慢性心力衰竭;还有高血压病、高脂血症、肥胖、糖尿病等都需要进行心脏康复治疗。

心脏康复的好处

1. 改善心肺功能,使得心肌收缩力增加,提高心输出量;
2. 有利于血液循环的改善,提高有氧能力改善和运动能力;
3. 减低死亡率和心脏事件的再发生率;
4. 改善不良的心理状态、提高生活质量。

老年心脏康复需要做些什么?

魏松青介绍,老年人有以下几个特点需要注意:功能平衡能力差,容易跌倒,易造成不良后果;营养不足和营养风险发生率高;心肺功能下降,心衰、冠心病发生率高,运动功能减退,康复锻炼有难度;认知功能障碍,学习能力降低,焦虑、抑郁情况显著。

魏松青强调,心脏康复需要五大处方:

药物处方 是心脏康复治疗的基石,离开了药物,无从谈论其他治疗。

运动处方 是心脏康复的核心,通过心肺运动试

验进行评估,得出无氧域值或心率储备,然后根据这些指标制定科学的运动处方进行合理的运动训练。

心理处方 改善患者的抑郁和焦虑状态,可以降低冠心病患者的全因死亡率。

营养处方 均衡膳食,避免营养不良严重影响疾病康复的发生。

戒烟处方 吸烟对心血管疾病和肺病的危害毋庸置疑,戒烟一年可以使冠心病的发病风险下降50%,脑卒中的再发率降低20%。

认知康复

哪些危险信号提示老年性痴呆

赖靖慧总结了十大老年性痴呆发病的危险信号:

记忆力减退 比如丢三落四、反复问同一个问题,以近记忆力减退为主,远期记忆早期保留,越晚学习到的东西越先忘记。

难以完成熟悉的任务 不知道怎么做菜、洗衣服忘记放衣服等等。

语言表达困难 话到嘴边不知道怎么表达,说不清楚要表达的意思。

时间和地点的混淆 不知道今天几号,回家困难,找不到回家的路了。

判断力下降 昼夜不分,冷暖不分,失去对金钱的判断、花很多钱



去买不值钱的东西。

计划和解决问题的能力减退 比如,去旅游要做一个攻略不知道怎么做,出门采购不知道怎么规划买东西等等。

乱放物品 把东西放在不恰当的地方,比如衣橱里,内外衣物杂乱摆放,厨房的东西放到卫生间等等。

情绪和个性的变化 原来脾气很好变得容易生气,固执、暴躁、多疑;原先很爱整洁的人变得不修边幅等等。

处理图像和空间关系障碍 确定颜色、摆放物品位置不正确、穿衣服顺序不正常。

不能胜任工作和社会活动 很少参加社会活动,工作能力下降,学习新知识的能力下降等等。

老年人如何预防痴呆

赖靖慧建议,首要控制如吸烟、“三高”、血管因素等危险因素发生;均衡饮食,定期锻炼,进行有氧运动,打八段锦、太极拳,练瑜伽等。

要保证充足的睡眠。

赖靖慧提醒,昼夜节律障碍,睡眠片段化、白天过度嗜睡、睡眠结构的改变等睡眠行为障碍同样能够增加认知障碍以及痴呆的风险。

对患认知障碍的老年人应予以尊重、鼓励,多交流,与其共同回忆往事,解除忧虑。