

康复疗法提高骨质疏松患者生活品质

在康复医生指导下的运动训练有利于骨质疏松症患者的恢复。康复治疗的介绍可提高骨强度、预防跌倒、矫正骨质疏松所致的畸形,及时的康复介入可促进功能的改善,提高生活品质。

骨质疏松常发生于中老年人,以骨量减少,骨的微观结构退化为特征,致使骨的脆性增加。其临床表现主要为疼痛,身长缩短和驼背,易发生脆性骨折。这其中常见骨折部位为脊柱、手臂桡骨远端、大腿股骨。

目前骨质疏松需要多学科协同诊治,涉及科室有:骨质疏松和骨病专科、内分泌代谢科、骨科、康复医学科、临床营养科、肾脏内科等。很多患者不了解为什么需要涉及那么多科室,尤其康复医学科常被忽视。

骨质疏松症患者最好在康复医生的指导下,根据病情的不同选择适合的运动。运动疗法是康复医学的重要分支之一,运动能够增加骨组织血流,促进成骨细胞活动。通过改善局部循环,减少钙离子流失。运动和负重还能使钙易于沉着。此外,运动可调节性激素的分泌,改善骨代谢。研究表明,力量训练、有氧训练、牵伸训练、平衡协调及灵活性运动均是康复运动疗法的重要组成部分。

力量训练:或称抗阻训练,通过增强目标肌肉的收缩活动,增加对骨局部的应力。腰背部、髋部、腕部是骨质疏松骨折的好发部位,故这些部位的大肌群肌力训练常为目标所在。

牵伸训练:是指将软组织被动地拉长。通过关节被动活动及软组织牵伸对局部骨组织



产生应力,同时可刺激本体感受器。在力量训练前后,也可针对性开展牵伸,比如腰背肌的牵伸运动等。

有氧运动:是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。常见有氧训练包括快走、健身跑、骑车、有氧操、跳舞等,这类运动可有效训练大肌群,低-中等强度并且持续时间超过 20 分钟有氧训练还可以增强心肺功能,调节激素分泌,有效预防骨质疏松。

平衡协调及灵活性运动:这是老年人防跌倒训练的重要举措之一,可进一步减少因骨质疏松所致骨折的风险。平衡协调训练的方案包括平衡仪、平衡板以及一些球类活动(拍球、抛球或颠球)等。

医疗体操:可综合应用力量训练、有氧训练、牵伸、平衡训练等运动方法。训练中可采取徒手操或器械操,个体训练或群体训练等不同模式,增进训练的趣味性。

尽管骨质疏松的康复治疗益处颇多,但运动疗法也需遵循个性化原则。有效的运动处方需要有合适的运动项目和运动量,并具有特殊的注意事项。其中,主要是控制好运动量,方法有很多,最常见的是根据自我感觉,一般认为,达到有些疲劳但休息后能改善的程度最佳。此外,运动过程中,需调整好呼吸,避免疼痛,注意运动保护,谨防运动损伤。

陈康(医学硕士) 马燕红(主任医师)
(上海交通大学附属第六人民医院康复医学科)



知“心”话

最近,社交网络上的各种小游戏层出不穷,前几天还经历大起大落的“跳一跳”,之后又出现了和“纸片人”谈恋爱。然而在一个礼拜后,朋友圈又开始晒起来一只小青蛙。

这也让人不免产生了一个疑问,这些游戏到底是有怎样的魔力,居然在短短的时间内牢牢地抓住了游戏玩家们的心?

在这款《旅行青蛙》的游戏中,其实并没有什么游戏目标。在游戏中,你将拥有一只宠物青蛙,只要给它收拾好行李,它就会自己出门旅行。过一段时间之后,青蛙会带回来一些土特产,也会在旅行途中给你邮寄一些明信片。但是,它出不出门、何时出门、何时归来,全都是随机的。这一点,正巧应了去年年底火起来的词——“佛系”。一切都是那么随缘,不存在什么“升级过关”,你随缘地点开游戏,青蛙随缘地在家或是旅行。这样的随缘简直是游戏界的一股清流。

生活、工作节奏之快使得很多人无法随意地说走就走去旅行。但是在游戏中,青蛙却可以做到。

其实,人们养的不止是青蛙,更是透过青蛙看到自己理想中的生活状态。在“时间就是金钱,效率就是生命”的当下,“慢”已经变成一件很奢侈的事情,生活的压力让人们根本不敢停下自己的脚步。这时,等青蛙回家这个漫长的过程,恰巧能让自己心里有一处真正慢下来的空间。

当下的社会之中,焦虑、抑郁等心理问题越来越多,人们渴望抓住一点力量来温暖自己的内心,也迫切地需要一个载体来寄托自己空虚的精神世界。《旅行青蛙》的出现,恰好成为一个情绪的宣泄口。不仅仅是这只小青蛙,其实和“纸片人”谈恋爱也是如此。现在,许多青年男女在现实生活中找不到适合的另一半,于是就将自己的精神寄托转嫁到了游戏上。不过,值得一提的是,游戏与现实始终存在差异,游戏不能完全替代现实,要想真正地摆脱空虚,不能沉迷游戏,而要走出去。

随着城市化的发展,正发生着大规模的人口流动,很多人不知道自己属于哪里,也不知道自己将要去向何方。他们甚至会羡慕《旅行青蛙》中的青蛙,不管去了哪里,最终的归宿都是回家。而背井离乡的他们,却只能隔空思念遥远的故乡。即便知道故乡有人牵挂自己,也不能像青蛙一样,在外面累了就能回家走一遭。农历新年就要来了,在新春假期不妨多多感受家的温暖,游戏中的情感寄托其实就在身边。

梅馨纯(同济大学附属第十人民医院心理科)

『旅行青蛙』触动都市人内心最柔软处



低温烫伤 伤情更重

相关。

一般情况下,低温烫伤的热源温度较低,疼痛较轻,而且多发生在人们熟睡过程中,不易被察觉。这样低温热源持续作用,机体组织长时间受热源的烘烤,引起真皮深层及皮下各层组织烫伤,甚至会造成深部组织坏死。一旦处理不当,会发生严重溃烂,长时间都无法愈合。

低温烫伤后病变局限,常有水疱,水疱特点是颜色较深,疱液多为血性,创面基底苍白,感觉迟钝或消失。部分水疱溃破后局部结黑痂,经久不退。严重者可以深达骨骼,形成口小底大的烧瓶状。常见于下肢,尤其以小腿及足部多发,常常久治不愈或者因治疗不当迁延成慢性溃疡。

那么,冬季该如何防治低温烫伤呢?

(1) 特殊人群,时刻注意防范

低温烫伤好发于婴幼儿、老年人,尤其是合并有糖尿病、脉管炎或中风后遗症以及长期卧床者。这类人群对寒冷的抵抗力均较差,使用取暖物品较频繁。婴幼儿表达能力欠佳,如家长未能细心照顾则很容易导致低温烫伤。老年人皮肤随年龄增长而变薄,皮肤张力、感觉功能、对外保护作用、对周围环境温度调节功能差。因此老年人对低温刺激反应慢,在低温的持续作用下易导致烫伤。合并有

糖尿病、脉管炎或中风后遗症的病人,因为血管神经病变,对热损害感知和防御能力低下,也是低温烫伤的高发人群。

(2) 未病先防,注意局部防护

为了避免发生低温烫伤,最好不要长时间接触温度超过体温的物品。比如使用热水袋取暖时,水温不宜过高,热水袋外面最好用布包裹隔热,或放于两层薄毯中间,使热水袋不直接接触使用者的皮肤。在使用各种取暖设备时一定要严格按照说明书操作,在使用金属和电子取暖器时,有封套的要使用封套,并且不要紧贴皮肤,这样就可以避免绝大多数低温烫伤了。

(3) 已病防变,不要盲目处理

一旦发生低温烫伤,先用凉水冲一下烫伤处,以达到降温的目的,不要自行弄破局部烫伤水疱。要及时就医,千万不要用酱油或是牙膏涂抹烫伤处,容易引起烫伤处感染。低温烫伤及肌肤深部组织,治疗的时间较长。

中医也有很多独特的疗法及药物。比如煨脓湿润法、提脓祛腐法、贴敷疗法等,同时配合多种特色中医药制剂,如金黄膏、红油膏、生肌散、清凉油等,可以有效治疗低温烫伤,减轻患者痛苦,加速创面愈合。

王云飞(上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师) 本版图片 TP



身边提示

随着冰点天气的来袭,热水袋、暖宝宝、USB 接口取暖设备等再度受到追捧。人们认为,取暖设备轻巧,携带方便。其实,使用不当容易出现烫伤,而且烫伤后不容易恢复如常。

人体接触 70℃ 的热源持续一分钟,皮肤可能就会被烫伤;而当皮肤接触 44℃ 的热源持续 6 小时,也会造成烫伤,这种烫伤就叫做“低温烫伤”。低温烫伤的温度一般在 44℃ -51℃,皮肤损伤程度与温度、接触时间成正比。



有句民谚:三天吃只羊,不如泡脚再上床。尤其冬天,很多人都有睡前泡脚的习惯。从中医经络角度来看,双脚是人体穴位最密集的部位之一,存在与各脏腑相对应的反射区,泡脚时热量或者水中的药材元素通过经络传导,可以改善局部血液循环、驱除寒冷、温阳热体、促进代谢,达到脏腑保健效果,最终达到养生保健的目的。

无论是用什么药材泡脚,都以 20 分钟左右为佳,每次泡脚的时间不宜太长。切忌过饱或者空腹情况下泡脚,故而饭后半小时内不

冬季泡脚的正确打开方式

宜泡脚。

泡至身体微微出汗即可,切勿浸泡至全身出汗过多,体液丢失太多,反而不利于身体保健。泡脚时随时添加热水,让泡脚水保持 40℃ 左右的温度。

有任何不适,要及时暂停泡脚,最好平躺休息片刻,同时喝一杯温水,补充身体体液。用热水泡脚后,会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,对于心脏病、高血压、糖尿病患者来说,就会增加发病的风险。

【有益的泡脚药材】

生姜水 生姜辛温解表,祛寒解表,尤其适合手脚冰凉的人使用。30 克生姜,清洗干净,用刀背拍打几下,放入锅中,加半锅的清水,盖上盖子煮 10-15 分钟左右,煮好后的生姜水倒入泡脚桶中,加入适量清水,调至 40℃ 左右,边浸泡边揉搓双脚,养生效果更好。

艾草水 艾草性温、味苦、无毒,有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎的功效。艾草泡脚

方法与生姜泡脚方法大致相同,30 克左右干艾草,加水煮开,加入冷水,浸泡即可。身体寒湿重的人,每周可以用艾草泡脚一次,同时喝一杯生姜红枣水,效果更好。

盐水 直接往泡脚水中加入两勺普通食盐,融化之后泡脚即可。盐水有消毒杀菌的作用,盐水泡脚可以有效预防脚气,同时可以软化角质,清除脚上的老旧角质,逐渐改善双脚粗糙厚重的质感。

醋水 食醋有很强的杀菌作用,泡脚水中加入食醋可辅助治疗脚气。同时食醋对皮肤有刺激作用,可以促使血管扩张,对于一些慢性病有很好的预防作用。

严晓慧(复旦大学附属公共卫生临床中心)