



让康复医学之花在千阳大地盛开

——市中心医院(原铁路医院)康复科主任李素深入千阳县开展医疗支援工作

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

“她就像一团火把，迅速点燃了我们的学习、努力工作的热情。”千阳县人民医院康复科的医生如此评价不远千里、前来支援康复医疗工作的市中心医院(原铁路医院)康复科主任李素。

去年11月5日凌晨五点，李素和其他三位医生组成的新沂市扶贫医疗队启程奔赴陕西千阳。经过15个小时的千里路程，晚上八点多顺利到达千阳高速公路口。“寒风瑟瑟，但千阳人民医院及中医院

领导早就站在路口等我们，虽然天气很冷，看到他们，我们的心一下子就暖了很多。”李素说，虽然已经过去两个多月了，自己依然清晰记得当时的情景。她还拍了路上千阳这片土地的第一张合影。

到达千阳的第二天，李素就来到千阳人民医院康复科。该院没有康复医师，康复室只有四名治疗师，其中两名是护理人员进修康复治疗专业，另外两名是康复治疗学本科生。这种康复人才结构和管理模式

让李素回想起市中心医院(原铁路医院)十六年前的康复科刚起步时候的模式。

“最需要改变的是院领导及医务人员对康复医学的重视程度，关于治疗师和康复治疗师培养不是难题，我有信心把技术人员的康复治疗相关知识传授到位。”李素说。

千阳县人民医院康复科基础建设很完善，但是康复患者少，可以开展的康复技术项目有限。针对以上情况，她立即和康复科及神经内科负责人进行深入沟通交流，运用自身丰富的管理和运营经验，结合该院康复科发展现状，帮助该院规划了长远发展方向，并确定了发展疼痛康复的短期目标。

每天早晨，李素都参与骨科、内三科晨交班，带领医生、护士、康复治疗师共同查房。一、三、五参与骨科查房，二、四、六参与神经内科查房。在神经内科和骨科交替查房的过程中，李素发现这个科室疼痛患者很多，而现阶段他们处理疼痛的方法基本以药物为主，尤其是颈源性头痛，药物治疗效果欠佳，于是决定开展筋膜疼痛康复这个短平快康复项目。

一名老年女患因腰椎体压缩性骨折，T12—S1的椎间盘突出，入院治疗五天，效果欠佳。经查体诊断颈源性头痛，颈背筋膜紧张，李素给予两次手法松解取得非常好的效果。半个月下来，要求松解筋膜解除头痛、肩痛、颈背痛及腰腿痛患者排着队等候治疗。

为了提高康复治疗效率，短期内打开局面，提高康复科

知名度，李素李主任身先士卒，每日对患者亲自进行康复治疗，短短不到2周时间，经她亲手治疗的患者就已达一百多人。

一位男性患者抓药时总出现手部颤抖现象，多方检查治疗无果，经李主任详细检查后，结合患者长期从事职业史，诊断为外周神经炎，开具康复治疗+推拿+经皮神经肌肉电刺激+针刺运动疗法。经过6次的康复治疗，患者手部颤抖时已不再出现手部颤抖现象，现在接受康复治疗中。

在李素的指导下，该院康复科迅速开展了颈源性推拿、项背肌筋膜松解、针刺运动疗法、神经肌肉电刺激等技术，短期、显著的疗效得到广大患者交口称赞，康复治疗室天天爆满。

“患者的笑脸和骨科主任的肯定是我们康复医学走进千阳人民心中的第一步，第一步是成功的。”李素回忆道。

在疼痛康复中，诊断评估是重中之重，因此康复医生的诊断水平是查房中的重点。李素在开大查房过程中，选择典型病例，从询问病史到查体及CT核磁片的阅片等等一一讲解，迅速提高医生对疾病的诊断与鉴别诊断，将团队诊疗的肢体康复理念推向了新的高度。

针对神经源性膀胱管理问题，李素为全院护理人员培训间歇性导尿技术，并成功为一名脊髓空洞症患者进行间歇性导尿管理，该患者现已成功用尿管排尿，并掌握间歇性导尿技术并顺利自行间歇性导尿。这项技术的开展填补了千阳县人民医院的空白。



“……在这里对你们表示衷心的感谢，是你们无私的爱心和高尚的医德，给了我希望。你们的一言一行诠释着当代医生的职责操守和医德本色。”脊髓空洞症患者李先生专门写了一封感谢信，表达对李素及其所在康复科的感激之情。

为了增进医院领导和兄弟科室对康复医学的了解，李素还在全院宣讲康复医学知识。在李素的努力下，千阳县人民医院领导亲自下科室沟通交流康复科发展问题，有意愿成立疼痛康复小组，并拟购置疼痛康复设备。



对于自己这段时间的支援工作，李素用一句话总结：累并快乐着！

“虽然累得有些坚持不住，但是看到患者眉头舒展，是我们医疗技术支援的本源。”



“老人味”从哪里来?

随着年龄的增长，人们体内的腺体和皮肤上的细菌所释放出来的气味也会发生变化，尤其是老年人，其身上确实有股特殊的体味，也就是俗称的“老人味”。在日本，把这种体味叫做“加龄臭”，以男性最为突出。在中医上，“老人味”产生的原因有哪些？哪些原因是可以通过控制饮食去防治呢？

在人体气味中有一种被称为2-壬烯醇的物质，它的分泌量会随着衰老而增加。研究人员对26~75岁之间具有体臭的人进行了分析，发现2-壬烯醇这种物质只出现在40岁以上的被调查者身上。

出现“老人味”的原因有两个：一个是老年人皮肤新陈代谢比较缓慢，沉积了大量的死皮，会引发臭味；另外一个原因

则是老年人消化系统的功能退化或者病变造成了营养消化的不完全而引起的。因此，通过日常生活中注意清洗的方式和饮食，可以减少由于死皮沉积而引发的臭味。

1. 控制蛋白质摄入量。老年人每天必需的蛋白质摄入量的计算方式是0.7g×体重(公斤)。在这个基础上浮动或根据自己饮食的情况略有调整都是可以的。

2. 少油腻胆固醇饮食。消化功能的下降，会影响对油脂和胆固醇的分解，而油脂和胆固醇的过量也会进一步影响消化功能的下降，从而发展成恶性循环。

3. 多喝水。足够的饮水量可以稀释尿液，降低尿素和尿酸的浓度，达到减轻尿液味道的目的。

4. 多进食高纤维的蔬菜和水果。

5. 可适当用些山楂煮水代茶饮，能够较好的辅助消化。

6. 在煮汤时，可加一些鸡肉、砂仁等具有健胃消食的药材炖汤。

7. 煮饭中，除了白米饭也可以加入一点五谷杂粮。

(王瑾整理)

乳腺有5个“泄气阀”

全球每100个新确诊的乳腺癌病例中，就有12个来自中国，其发病率增长速度是世界平均水平的2倍，平均发病年龄比西方国家早10~15年。究竟是什么引发了乳腺癌呢？

情绪产生的毒素很可怕。4种负面情绪伤乳腺。怨气、生气、怒气和郁闷是负面情绪，没有的，发牢骚解决不了问题，还会引起机体生理功能的降低或紊乱。闷气、所谓闷气就是气不舒、憋在心里，这种气对身体危害最大；怒气和五行相生指出，怒伤肝，愤怒使人肝气不舒，胸膈、胸肋胀痛。这种气如果不加控制，危害最大；气，人们经常由于不满足或受指责而生气。

5个“泄气阀”对于发生闷气、焦虑、心烦意乱的人，可按摩膻中，能快使人精神清爽、心平气和。此处是足少阴心经所在的位置，为人体足厥阴肝经之重要穴位之一，又称“泄气穴”，位置在大腿肚和二脚趾之间，脚背的1/2处。用拇指指腹用力按压两脚穴，使局部产生较强的酸胀感，每次按压3~5分钟。

快发火时按心口。人在快要发火时，可轻握拳头，用中指指自己的掌心旁约1~2分钟，能起到清心火的作用。生气胃疼揉小腿。当生气感到胃疼时，可揉按小腿外侧，能消除肠胃的浊气，起到“顺气”的作用。这是足三里穴的所在，用大拇指或中指按压足三里穴5~10分钟，每分钟15~20次，以感到酸胀、发热为宜。

若出现生气引起的浑身发抖，按摩脚心能起到安神的作用。这里有一个人的重要穴位——涌泉穴。它是肾经之首，位于足底，在脚掌的前1/3，离脚趾缝的凹陷处。生气时，用双手大拇指按压两足涌泉穴10分钟左右，能令人气血畅通，气自然就慢慢消了。

情绪激动按头顶。如果感觉自己情绪激动，出现头痛、头晕、胸闷、失眠等情况时，不妨坐下来按揉一下头顶，从“额头”上把“气”放掉。头顶百会穴是一个重要的穴位，在头顶正中线与两耳尖连线的交会处，用双手拇指按压7秒再松手，连续7次，可缓解激动的情绪，而且提神醒脑。

(蔡珊整理)

吃饭要避免这些不良习惯

吃饭是一件看似寻常却却很讲究的一件事。吃饭时，有些不良习惯会在不知不觉中伤害我们的消化系统，一定要注意。

蹲着吃饭。“饭流”诱发食道癌

下蹲时由于腹部受到腿部的挤压，导致血液受阻，回心血量减少，进而影响胃部的血液供应。而吃时，恰恰是胃部需要新鲜血液的时候，因此某些胃病可能与蹲着吃饭有关。同时，腹腔受到的压力会因为蹲姿而增加，食物从食管进入胃袋的时间就会延长。当食物无法以正常的速度通过胃门进入胃的时候，食物就会在胃酸反流到食管中，刺激食管下段。长此以

往，容易导致食管下段出现癌变。

站着吃饭：瘦人易得胃下垂。对于体型瘦弱的人来说，站着吃饭不是一种好习惯。胃下垂是由于支撑悬吊胃部的肌肉韧带松弛无力或者腹内的压力降低，导致站立时胃的位置偏低，胃的下缘甚至垂到盆腔。就先天性原因来说，此病常出现在体力偏弱的人身上，他们的身体偏瘦，皮下的脂肪层比较薄。虽然仅凭站着吃饭这一因素并不会直接引起胃下垂，但会增加患上胃下垂的风险。

随着年龄的增长，老人支撑悬吊胃部的肌肉韧带力量已



大不如前，尤其是食量较大的老人，比起坐着吃饭，站着吃饭更容易导致胃下垂的发生。

边吃边说：易致消化不良。不少人会在饭桌上高谈阔论，甚至会为某些观点争论不

休，越说就越生气。如果我们在吃饭时讲话，势必会把尚未嚼烂的食物咽下，加重胃部的负担。轻则会引起胃痛，久之可能会产生溃疡系统的溃疡，患上肠胃疾病。

而且，人在吃饭的时候大动肝火，极易引起胃痛。这是因为生气会引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管，使胃肠中的血流量减少，胃肠蠕动减慢，食欲变差。从中医角度来说，这是由于“肝火过旺”，导致“肝胃不和”，表现为两肋胀痛、胃脘疼痛、食欲不振、呃逆、嗝气、大便失调等症。

(楚慧整理)