

盐城市第三人民医院

康复治疗助力患者“重启”健康生活

□宋海洋 郑翔

俗话说“伤筋动骨一百天”，一次骨科手术，患者康复的路何其漫漫，尤其是术后的康复治疗及功能锻炼大多只能“自力更生”，往往效果不佳。近日，盐城市第三人民医院骨科运动医学科联合康复医学科全力推动“术后加速康复”理念，术后早期就对患者进行康复治疗，收到事半功倍的效果。

60多岁的市民吴阿姨近半年来经常晚上被右肩痛醒，一到半夜时分，她的右肩膀就像被“叫醒”一样，火烧火燎地疼，持续到天亮，“躺着也不行，坐着也不行，站起来肩膀拍打一下感觉稍微好一点”。

更要命的是，吴阿姨抬举胳膊有难度：穿衣服、上厕所，右胳膊都不敢用力，一用力右肩疼痛不已。

吴阿姨尝试了很多种治疗办法，针灸、按摩、拔火罐。“感觉治标不治本，刚治疗后那两天会舒服一些，但很快就复发。”

不久前，吴阿姨右肩膀疼痛加剧，“痛，又睡不好觉，人都要崩溃了。”

在朋友介绍下，吴阿姨来到盐城市第三人民医院骨科运动医学科就诊。主任医师陈鹏详细询问了吴阿姨的病史情况，并根据吴阿姨肩关节磁共振结果及体格检查确诊为右侧肩袖撕裂。

吴阿姨向陈鹏询问：“请问手术痛不痛？多久能痊愈？”

陈鹏回答：“您不用担心，微创手术很快就能痊愈。这类型的手术主打的就是一个创伤小，恢复快，费用少！”

在与患者本人及家属充分沟通后，陈鹏组织建立了一个由骨科运动医学科医师、康复医学科医师及康复治疗师共同组成的“跨科团队”，团队根据患者病史、症状、体征、影像学检查，同时考虑到患者年龄、身体素质、术后康复的难度，经过全面分析讨论以及多学科联合会诊，详细制定了手术方案和术后康复计划。一切准备就绪后，由陈鹏主刀，耗时1个小时，为患者顺利进行了全肩关节镜下双排肩袖修补手术。术后第二天，吴阿姨在康复医学科徐为峰主任团队的



手术现场



检查患者康复情况(市三院供图)

指导下就开始了功能康复训练。吴阿姨开心地笑了，感叹道：“太神奇了，原来现在手术能够如此高效，而且肩膀一点也不痛了，我的选择太正确了。”目前吴阿姨恢复良好，已顺利出院。

“三分手术七分康复”，正确的康复指导不仅能尽快恢复肢体功能，预防并发症的发生，还能增进患者信心，促进伤口愈合，提高手术疗效，增加患者满意度。

据陈鹏介绍，加速康复外科理念作为与微创外科、人工智能并驾

引领21世纪现代外科技术进步的三大重要发展方向之一，已经在国内落地开花。市三院骨科在院部的正确指引下，也正在大力推广该理念。医生在高质量完成手术的同时，更加关注患者术后的康复进程，减少患者院内会诊、转诊流程，专科医师专业互补、强强联合，参与每日的交班、查房、手术中，为患者制定详细加速康复计划，让每一位术后病人都能得到安全而有效的康复治疗，更好更快地恢复肢体功能。

主办：盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办：盐城市疾病预防控制中心

面对“甲流”不要慌
正确对待能预防

近日，流感来势汹汹，很多学生因患上流感而被迫停课。流感是什么疾病，该如何预防呢？

流感，又叫流行性感，主要是由甲、乙、丙型流感病毒引起的急性呼吸道疾病，其中甲流的流行程度远高于其他型别。甲流的潜伏期通常在1至3天，最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛，也会有一些较轻的呼吸道症状，例如咳嗽、流涕、咽痛等，可能有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红，结膜轻度充血，也可能有呕吐、腹泻等症状。

流感病毒容易变异，传染性较强，人群普遍易感，主要传染源为流感患者及隐性感染者，以飞沫传播为主。

每年12月至次年3月是流感的高发季节，我市国家流感哨点医院监测数据显示，近一周我市流感样病例呈明显上升趋势，实验室已检出甲型H1N1流感毒株和甲H3型毒株，病毒活动水平呈上升态势，我市个别县区也有流感聚集性疫情的发生，建议市民朋友多了解相关防护知识，做好预防。

流感有一定的自限性，一般是对症支持治疗，市民可以备一些解热镇痛药物，可以应急退烧。常见的抗生素对流感没有用，可以在医生的指导下服用抗病毒药物如奥司他韦，但是这些抗病毒药物是处方药，不建议也不推荐自行服用，如果有症状加重，需要就医的要及时就医。

在流感流行季节，科学预防流感是非常必要的，广大群众可采取以下措施：

养成良好的个人卫生习惯。勤洗手，避免用手接触眼睛(如揉眼)、鼻子(如挖鼻)和口腔，注意咳嗽礼仪(咳嗽、打喷嚏时用肘臂遮挡或者纸巾捂住口鼻)。

保持环境通风。近期天气已经转暖，要多开窗通风，每次通风时间建议不低于30分钟。

春季流感高发时期，尽量少去人多拥挤的封闭场所，如在人员密集场所或身边有流感样症状的人员时，应佩戴能防飞沫的口罩(如一次性医用口罩)，口罩要同时遮住鼻和口。

接种疫苗。积极接种流感疫苗可以降低患流感的概率，并减少重型和危重型流感的发生。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等重点人群在无禁忌症的情况下，每年优先接种流感疫苗。

盐城市疾控中心 李姝含 李长城

正确治疗抑郁症，这些误区要避免

市民黄女士来电咨询：我整日心情不好，最近出现了消极的想法，医生诊断为抑郁症，请问该如何进行正确治疗？

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华：抑郁症是让人很痛苦的疾病，给患者和家人都造成很大的伤害，治疗抑郁症有三大常见的误区，接下来我们就来讲解一下。

误区一：抗抑郁药物都有副作用
抗抑郁药物常见副作用仅在治疗初期会有，药效产生后，副作用会逐渐减轻消失。另外，躯体不适是抑郁症的症状之一，服药初期

会对原有的躯体不适更加敏感，并不一定是药物副作用。

误区二：抗抑郁药物会成瘾
抗抑郁药物是没有成瘾性的。一些患者减药、停药后出现不适，是因为治疗不充分，减药、停药后症状复发或减药方法不当所致，因此需在专业人士指导下用药。

误区三：抑郁症就是性格软弱无能，无须治疗

抑郁不等于意志薄弱，和坚强与否无关，是患者的负面体验超出自身调节范围，无法自主控制，因此简单的劝慰无济于事，应及时去

医院就诊，使用药物和心理、物理治疗手段综合干预。

抑郁症容易复发，目前倡导全病程治疗，持续的抗抑郁药治疗能使抑郁症的复发率降低70%以上。患抑郁症无须感到羞耻，及时去正规医院就诊、维持药物治疗非常关键，切忌放任不管或自行用药、停药。

