

康复医学对疾病康复的重要性研究

李艳杰 王璐玲 张 艳^{通讯作者}

(山东协和学院 山东 济南 250109)

【摘要】随着医学科学技术的进步,社会文化经济的发展,人们对生活水平要求不断提高,越来越重视身体健康,从而推动康复医学的快速发展。从康复医学的治疗原则、常用的治疗技术方法、常见疾病的康复三个方面来介绍,增加人们对康复医学的认识,引导更多的人参与到康复理疗中,帮助恢复健康,提高生活质量,提升民族素质。

【关键词】康复医学;疾病康复;研究

中国康复协会提出康复医学的概念,采用综合的康复措施(包括医学的、教育的、职业的),由医务人员、康复者及家属的共同努力,通过预防、诊断、评估、治疗和训练,帮助患者发挥其身体、心理和教育等潜力,减轻功能障碍,弥补功能缺失,达到康复的目的,提高生活质量。

1 基本原则

功能锻炼:对于疾病的康复,功能锻炼是至为重要的,康复医学采取各种方式进行训练,重点在于恢复功能活动,即语言交流、日常生活、职业活动等方面的能力。在训练过程中,患者需要适应训练环境,进行必要的功能活动,达到我们理想的效果。

全面康复:《健康中国 2030 纲要》指出要实现人人平等的医疗康复的权力,采取医疗、教育和社会康复多种康复手段,最终实现康复者享有平等的康复权力。医疗康复机构发挥传统医疗优势,帮助解决问题;职业康复发挥潜能,寻找适应工作,贡献社会。达到身体、心理和生活上的全面而整体的康复。

重返社会:根据康复者自身的具体情况,帮助选择适合的工作,找到社会归属感。通过功能的改善或环境条件的改变而重返社会,提高他们的素质,恢复独立学习、生活和工作的能力,成为社会上有用的人,实现人生自我的价值。

2 治疗技术常用方法

物理疗法:主要是指应通过光、电、力、声、磁、等物理元素来对病人进行治疗,具体有运动疗法和其他物理因子疗法。运动疗法是康复者通过主动或被动的运动,徒手或利用器械,恢复局部和全身的感觉和运动功能。包括肌力训练、有氧运动、关节功能训练等,着重于对身体的(躯干和四肢)的感觉、运动方面的训练。同时对局部血液循环障碍、局部疼痛、炎症、瘫痪有较好的治疗效果,局部冷敷对某些急性损伤和关节病类疾病效果非常明显,同时阻止瘢痕的增生。

作业疗法:选择生活中、劳动中所造成的损伤、疾病、残疾、老化等造成的障碍进行评估、诊断和治疗,选出康复者感兴趣的帮助患者恢复功能。生活中可选择穿衣、进食、从床上到椅子上的活动;劳动中可以选择制作手工艺品、拼图、刺绣等活动,帮助康复者恢复劳动能力。通过作业治疗能够帮助康复者恢复局部机体的功能,让其能够在生活和经济上独立,康复者处于一个健康的状态,保持良好的心情,减少其他并发症的发生。

言语疗法:利用语言进行口头交流,主要是指机械的口语交流。在诊断康复者是言语异常、声音异常或是流畅异常后,选择读字、发音器官的练习、单音刺激或是改善发音等方法,刺激大脑神经系统引起一些生理反应,调整机体的活动功能。交流出现障碍对康复者的日常生活、工作有很大的影响,言语治疗可改善患者的交流能力。

中国传统疗法:是指运动疗法、气功、针灸和推拿按摩。运动疗法有太极拳、易筋经等,可保持关节的活动度和柔韧性,降低血压并延缓衰老;气功是呼吸、默想和放松相结合,调身、调心和调息,调整消化吸收,改善免疫和促进血液循环;针灸

选针刺或艾灸的方式,可治疗疾病和抑制疼痛;推拿按摩通过治疗师的手、肘、足、膝和一些器械来治疗疾病,可兴奋神经系统,加速组织愈合和消除疲劳。

3 常见伤病的康复

高血压的康复:高血压主要通过降低血管的外周阻力,降低血容量,调节神经系统功能来降低血压。可以通过运动和饮食来进行康复,运动可以采取有氧运动,比如散步、骑车、太极拳等,要求强度、时间在康复者的承受范围之内,康复者身心放松,动作协调并且要持之以恒;饮食方面要减少盐、脂肪、胆固醇的摄入量,饮食中有足够的钾、钙、镁。

糖尿病的康复:目前糖尿病是无法根治的,要想糖尿病康复,需要我们采取综合的方法来治疗。主要有五个方面:运动、饮食、教育、药物以及血糖监测,运动锻炼采取强度适宜,避免短时间的剧烈运动;饮食要少食多餐,摄入低盐、低糖、富含高膳食纤维的食物;教育要指导患者及其家属正确用药,胰岛素并发症及处理方法,记录每天的生活状态;根据医嘱正确用药,并观察药物的疗效;定期进行血糖检测。

颈椎病的康复:颈椎病是在长期过程中形成的慢性病,多种因素的影响均可引起此病的发生。治疗可采用颈椎牵引的方法,牵引不可用于脊髓型颈椎病的病人,牵引采取坐位或仰卧位,需要两个疗程以上的,中间需要间隔;采用超声波、紫外线和红外线的疗法,可缓解水肿;按摩纠正颈椎位置,由轻到重,促进肌肉和其他组织的松弛,帮助颈椎病的恢复。

脑卒中偏瘫的康复:偏瘫是脑卒中危害最大、最常见的。首先可以通过Brunnstorm评价法对偏瘫患者的运动功能进行六级评价,充分了解偏瘫患者的痉挛模式利用治疗的展开,以物理疗法和作业疗法为主。康复训练保持抗痉挛体位,在床上进行翻身训练,逐步向坐、立、步行过渡,采取患侧、健侧以及全身功能的维持和强化,在功能正常的情况下,逐渐增加活动量,充分发挥残余的功能以及工具的辅助。

4 小结

康复医学的迅速发展,对于有损伤、疾病或残疾的人有很大的影响。本篇文章从康复医学的基本原则、治疗技术常用的方法、常见疾病的康复来阐述。通过康复医学治疗可以提高人们的生活质量,促使他们独立的参与一些社会活动,通过各种功能训练,达到身体、心理、生活和工作上的全面康复,使之能参与社会生活和工作,处于良好的生活状态。

参考文献:

- [1] 李璐菲. 山西省残疾儿童教育福利问题研究 [D]. 山西财经大学, 2016.
- [2] 乌峰. 基于古代相关文献构建推拿养生理论体系框架的研究 [D]. 辽宁中医药大学; 2016 年
- [3] 胡树华. 脑卒中康复治疗中常规康复治疗与运动康复疗法的应用 [J]. 名医, 2020(03): 145.

基金项目:山东省高等学校省级大学生创新创业训练计划项目: 零忧康复 (立项编号 S202113324902X)