

“积极做康复,我也能独自出去旅游” “三步走”康复训练法助力脑卒中患者重获健康

“真的不敢想!从查出脑梗后,路都走不了,到现在能自己一个人操作轮椅来做康复,多亏科室的医生和治疗师,一直坚持帮我做治疗。”几年前,家住虹口区的老马罹患卒中后遗留肢体活动不利,经“老伙伴”介绍来到宝山路街道社区卫生服务中心康复医学科进行康复治疗。在郑缨医生、许婧治疗师的帮助下,老马每周“定时定点”到康复科“打卡报到”,进行步态矫正、平衡功能、双下肢协调能力训练,肢体功能得到明显改善。

展望不久的将来,老马和医生、治疗师有个共同目标:可以像从前一样,“抬头挺胸”“自主甩腿”地独自出去旅游。

中心康复副主任医师郑缨介绍:“像老马这样的脑卒中患者,我们在科学化的康复评定基础上,运用传统和现代相结合的综合康复治疗手段,通过物理疗法、作业疗法、言语疗法‘三步走’康复训练法,提供全面、系统的康复治疗,帮助他们在身体和心理上都能得到最大程度的恢复。”



脑卒中患者进行康复治疗



康复医学科

物理疗法

物理疗法是脑卒中康复的核心组成部分,通过一系列专业的物理手段和方法,帮助患者恢复肌肉力量、提高关节的灵活性以及增强平衡和协调能力。

作业疗法

主要关注患者的日常生活能力,通过一系列有针对性的活动和训练,帮助患者重新掌握日常生活技能,从而提高自理能力。

言语疗法

通过一系列专业的训练,帮助患者改善语言表达和理解能力,同时也通过口部肌肉的训练,间接促进肢体控制力的提升。

智能化康复设备

借助康复机器人、平衡功能训练系统、手功能训练与评估系统、认知康复训练与评估系统等智能化康复设备,将运动训练和丰富的游戏场景相结合,帮

助患者增强本体感觉,促进大脑功能重塑和神经网络重建,进一步改善肢体功能,提高生活质量。

自创立以来,中心康复医学科已先后为近百名脑卒中患者提供康复治疗,帮助他们重新找回生活的信心和希望。很多居民跨区、跨市慕名而来,称赞道:“这里医疗服务优质、医疗设备先进、服务环境温馨,让我们的康复过程愉悦而又充满希望。”

中心康复医学科门诊导引

门诊时间:周一至周五(节假日除外)

上午:8:00-11:30

下午:1:30-5:00

门诊地点:天通庵路51号宝山路街道社区卫生服务中心门诊楼3楼

预约方式:关注“健康静安”微信公众号-就诊服务-预约就诊-宝山路街道社区卫生服务中心-康复医学科

(社区卫生服务中心)

天凉添衣 记得为你的肺也穿上舒适“秋衣”

在这秋高气爽的时节,人体也迎来养肺的黄金时段。中医认为,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾,四季养脾胃”。在秋季养肺,不仅顺应自然规律,更关乎全年健康之基。上海市中西医结合医院治未病科霍莉莉主任医师教大家科学养肺。

养肺三因

秋养肺气固根本

秋季自然界万物凋零,此时养肺可以为身体储存能量,以备冬日之需。

肺气充沛,可推动津血正常运行,促进脾胃运化,增强机体免疫力。

秋燥之气伤肺津

秋季气候由湿转燥。燥易伤津液,

而肺为“娇脏”,易受外邪侵扰,故燥邪最易从口鼻而入,损伤肺津,导致干咳少痰、咽喉干燥、皮肤皲裂,甚至大便干结等“秋燥”症状。

此时,通过滋润肺阴,可以维护肺的正常功能,增强机体对外界病邪的抵抗力。

悲秋之情最伤肺

秋风、秋雨、落叶,常给人一股肃杀之感,易引人情绪低落。过度悲伤忧虑会直接影响肺的功能,出现胸闷、气短等症状。

平衡心理情绪,成为养肺不可忽视的一环,良好的心态是防病抗衰的关键。

养肺三法

调息强肺

行鼻腔冲洗,有助清除鼻腔内的过敏原和分泌物,缓解鼻塞、流涕等症状。在医生指导下,合理使用抗过敏药物和鼻喷剂,可控制过敏性鼻炎的症状。

对于过敏性鼻炎的日常防护,可直接参考以上三点内容。而当孩子出现哮喘发作预兆时,应立即按医嘱使用急救药物,以迅速缓解症状并防止病情恶化。

同时,定期带孩子至医院进行哮喘复查和肺功能评估,根据病情调整治疗方案。

做好防护的同时,也要注意提升孩子的免疫力,可从生活习惯入手:保证孩子摄入充足营养,特别是富含维生素和矿物质,如新鲜蔬菜水果、全谷类食物等;避免摄入过多高糖、高脂肪的食物。

帮孩子养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰,并按及时进行预防接种。

(健康上海 12320)

通过腹式呼吸,发出“呬”字引导气流,以及习练太极拳、八段锦等养生功法,调控呼吸的节奏和深度,增强肺的宣发肃降功能,促进气血运行,加速代谢废物排出,预防秋冬季呼吸道疾病,并间接促进脾的运化。

润燥养肺

保持室内适宜湿度,可吃些雪梨、银耳、百合等白色润肺食物,以及麦冬、沙参、玉竹等中药代茶饮,达到滋润肺阴、润泽气道之功,提升肺部自我修复能力,并防止秋燥导致皮肤病发生。

宁心畅肺

白天维持乐观心态,可参与琴棋书画等雅趣活动,舒缓心情;夜间保持卧室

空气流通,规律作息。

睡前要静心,避免思虑过多,或适量喝些酸枣仁、合欢皮等代茶饮,辅助改善睡眠,使肝气条达、气血和顺,避免过度悲伤而消耗肺阴,加重秋燥症状。

秋季养肺,实则是通过调养当前,为肺穿上舒适的“秋衣”,增强人体免疫力,从而为后续季节变换做好准备,减少冬季感冒、哮喘等呼吸道疾病发生,实现四季养生的连续性和系统性。

此外,肺与大肠相表里,肺气的宣发肃降功能正常,能促进大肠的传导功能,保持大便通畅,有助于体内毒素排出,进一步巩固身体健康。

(健康上海 12320)

秋日亲子欢乐多 别忘给孩子做好过敏防护

秋季是过敏高发时节,不少孩子的过敏性鼻炎、过敏性哮喘“伺机而动”。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇主任医师为家长们带来科普:过敏患儿做好健康防护。

家中儿童如有过敏性鼻炎,应谨记以下三点:

首先,避免接触过敏原,这是预防疾病发作的关键。家长应了解并记录孩子的过敏原,如花粉、尘螨、宠物皮屑等,并尽量避免让孩子接触这些物质。

其次,保持室内卫生,定期清洁居室。特别是卧室和客厅等孩子经常活动的区域,减少尘螨和其他过敏原,避免使用刺激性强的清洁剂和香水等。

此外,可使用空气净化器、除湿机等设备,过滤空气中的过敏原和污染物,改善室内空气质量。

生活中,教会孩子使用生理盐水进

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2024年12月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024年10月优秀“啄木鸟”:万

斐彬、徐鸣、唐金虎、卖火柴的、早

睡早起、小飞、oldbill、严志明、姚杰

明、风行天下(以上部分为昵称)

2024年10月最佳“啄木鸟”:成志培



扫描二维码关注“上海社区发布”

上海东安国旅

出国出境138个国家及地区

国内各省各地旅游线路

www.da560705.com

电话53829270 13816308046

地址:上海市黄浦区淮海东路99号(西藏路

口交通银行楼上)恒积大厦7楼0座

交通:地铁8号线14号线大世界站6号出口