

康复不是奇迹，而是科学——带你认识康复医学

闫朋校 滨州医学院烟台附属医院

在医学的广阔领域中，康复医学正逐渐崭露头角，成为改善患者生活质量、帮助他们重拾健康与功能的关键力量。然而，对于许多人来说，康复医学仍然笼罩着一层神秘的面纱，常常被误解为仅仅是简单的身体锻炼或者是一种碰运气的治疗方式。事实上，康复不是奇迹，而是一门严谨且系统的科学。

康复医学的历史可以追溯到古代，但现代康复医学的真正发展是在两次世界大战之后。大量的伤员需要恢复身体功能，这促使康复医学快速进步和完善。它涵盖了多个专业领域，包括物理治疗、作业治疗、言语治疗、康复工程等，旨在通过综合的手段帮助患者恢复身体、心理和社会功能，使其尽可能地回归正常生活。

物理治疗是康复医学中最为常见的组成部分之一。它运用各种物理因子，如电、光、声、磁、热等，以及运动疗法来改善患者的身体状况。例如，对于骨折后的患者，物理治疗师会根据骨折愈合的不同阶段制定个性

化的康复方案，包括早期的关节活动度训练，以防止关节僵硬；中期的肌肉力量训练，帮助患者恢复肢体的力量；后期的功能性训练，使患者能够重新行走、上下楼梯等。这些训练都有着严格的科学依据和操作规范，绝非随意为之。

作业治疗则侧重于帮助患者恢复日常生活和工作能力。通过模拟日常生活场景中的各种活动，如穿衣、洗漱、烹饪、书写等，作业治疗师引导患者进行反复练习，提高他们的自理能力和职业技能。同时，作业治疗还会考虑患者的兴趣爱好和心理需求，例如让喜欢绘画的患者通过绘画来锻炼手部精细动作和手眼协调能力，在康复的过程中也能获得心理上的满足和愉悦。

言语治疗主要针对存在言语障碍和吞咽困难的患者。对于脑卒中后失语的患者，言语治疗师会采用各种方法，如语言训练、发音练习、认知训练等，来帮助他们重新恢复语言表达和理解能力。吞咽困难的康复训练同

样复杂而精细，治疗师会根据患者的具体情况制定合适的吞咽策略和训练计划，以确保患者能够安全、顺利地进食，避免因吞咽问题引发的肺部感染等并发症。

康复工程为康复医学提供了重要的技术支持。例如，为截肢患者量身定制的假肢，不仅要考虑到假肢的适配性和舒适性，还要通过先进的生物力学原理和电子技术，使其能够尽可能地模拟自然肢体的运动功能。对于脊髓损伤导致瘫痪的患者，功能性电刺激装置可以帮助刺激肌肉收缩，维持肌肉的质量和关节的活动度，为后续的康复训练创造更好的条件。

康复医学的实施过程遵循着严格的评估、诊断、制定计划、实施治疗和再评估的流程。每一位患者在进入康复治疗程序前，都会接受全面的评估，包括身体功能、心理状态、生活环境等方面的检查。康复团队会根据评估结果制定个性化的治疗计划，并在治疗过程中密切观察患者的进展情况，根据实际情况及时调整治疗方案。

这些项目看似生活美容，实际却是医疗美容！

杨光 太原市迎泽区疾病预防控制中心

随着生活美容行业的蓬勃发展，吸引了大量从业者涌入这一领域，但同时也暴露出了诸多问题。特别是一些生活美容机构，由于界限模糊，常常因违规开展医疗美容项目，进而受到相关部门的处罚。这一现象的背后，反映出从业者在区分生活美容与医疗美容方面存在明显的知识盲区。

1. 洗牙：也称洁齿，这一看似简单的日常护理项目，实则蕴含着医疗属性。洗牙，正式名称为“洁治术”，是对牙周疾病的基础治疗，属于医疗行为。在洗牙过程中，由于可能会引发牙龈出血，因此被视为一种有创手术。

2. 洗文身、去纹眉：虽然文身、纹绣不属于医美，但是激光洗文身、去纹眉属于医美。这个操作

过程是运用高频激光或其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法，对人体的皮肤形态进行修复与再塑，符合医疗美容的定义，在提供此类服务时，从业者必须确保自身具备相应的医疗美容资质。

3. 针灸减肥：针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段，不仅承载着深厚的中医文化底蕴，也被明确界定为医疗行为，是中医诊疗活动中不可或缺的一部分。在针灸减肥的过程中，专业的中医师会依据个体的体质、症状及肥胖成因，通过刺激特定的穴位，调节人体的内分泌、新陈代谢及能量平衡，从而达到减肥的效果。这一过程不仅需要医师具备扎实的中医理论基础，还需拥有丰富的临床经验和精准的操作技巧。

4. 激光脱毛：很多消费者，包括生活美容场所的经营者，都不清楚激光脱毛其实是一种医疗美容项目。根据医疗美容项目分级管理目录，激光和其他光（电磁波）治疗属于有创治疗，被归类为美容皮肤科项目。因此，“冰点脱毛”等激光脱毛技术同样属于医疗美容范畴。

5. 光子嫩肤：光子嫩肤是采用特定的宽光谱彩光，直接照射于皮肤表面，它可以穿透至皮肤深层，选择性作用于皮下色素或血管，分解色斑，闭合异常的毛细血管……这属于激光治疗，自然也属于医美，在提供这些服务时，从业者必须严格遵守相关法律法规，确保自身具备相应的医疗美容资质和条件。

总结一下，常见的医美项目有：光子嫩肤、激光脱毛、点阵激

光、热玛吉、水光针、微针、洗纹绣、洗文身等。作为消费者，在面对这些医美项目时，应当保持理性与审慎的态度。在决定接受任何医美项目之前，务必对该项目的原理、过程、效果及可能存在的风险进行全面了解。可以通过查阅专业资料、咨询专业医生或寻求其他消费者的经验分享来获取这些信息。医美项目的安全性与效果很大程度上取决于执行机构的资质与实力，在选择医美机构时，应确保其具备合法的经营资质、专业的医疗团队以及先进的医疗设备。更要知道，不同的医美项目适合不同的肤质与身体状况。在接受项目前，应如实告知医生自己的健康状况、过敏史等信息，以便医生能够准确评估项目的适用性并给出个性化的建议。

CT、MRI、X光，到底有啥不一样？

吕晓诺 赵县中医院

在现代医学领域，疾病的准确诊断是有效治疗的关键前提。其中，CT、MRI和X光检查是最为常见的三种方式。虽然它们都服务于疾病诊断，但在成像原理、检查优势、适用情况等方面存在诸多差异。了解不同之处，不仅有助于医生更精准地选择治疗方式，也能让患者在面对检查时心中有数。以下是具体对比：

一、成像原理：不同的物理学基础

X光：利用X射线穿透人体，根据不同组织对X射线的吸收程度不同，在胶片或数字探测器上形成黑白对比的影像。

CT（计算机断层扫描）：使用X射线和计算机技术相结合，通过从多个角度对人体进行扫描，收集大量数据，并利用计算机处理这些数据，重建出人体内部的横断面图像。

MRI（磁共振成像）：利用强大的

磁场和无害的无线电波来生成图像。当患者置于MRI机器中时，磁场会激发体内的水分子中的氢原子，产生信号，经过计算机处理，形成高分辨率的图像，显示组织和器官的详细信息。

二、图像质量

X光：图像通常是二维的，分辨率较低，难以清晰显示软组织和深部结构。

CT：提供高分辨率的三维图像，可以清晰地显示身体内部的结构，包括骨骼、肌肉、脂肪和其他软组织。

MRI：图像分辨率高，对软组织的显示非常好。

三、辐射损伤

X光：辐射剂量相对较低，通常适用于需要频繁复查的情况，但仍需注意防护。

CT：由于需要从多个角度进行扫

描，辐射剂量相对较高，对人体有放射性损伤，但现代CT设备已经采取了多种措施来降低辐射剂量。

MRI：不使用X射线，因此没有辐射暴露的风险。

四、检查时间

X光：检查时间短，通常几秒钟即可完成。

CT：检查时间也较短，一般需要几秒钟或几分钟。

MRI：检查时间长，一般需要10~30分钟不等，有时甚至需要更长时间。

五、适用范围

X光：主要用于检查骨骼系统，如骨折、关节脱位等，也可用于胸部检查，如肺炎、肺结核等。

CT：适用于全身各部位，尤其是肺部病变、急性脑出血、外伤后患者、骨肿瘤病变、钙化等的检查，对

于检测肿瘤、出血、梗塞等病变特别有效。

MRI：几乎可以用于全身各部位，对于软组织（包括脂肪、半月板、软骨、肌肉、韧带等）、神经系统和脊髓的显示更好，优于CT，如超急性脑梗死、脑肿瘤、脑炎等的检查。但需注意，MRI检查有禁忌证，如体内有金属植入物或患有严重幽闭恐惧症的患者不适用。

总的来说，CT、MRI和X光检查在医学诊断中各自扮演着重要的角色。CT、MRI、X光各有其独特的优势和局限性，医生会根据患者的具体病情、身体状况等因素综合考虑，选择最适合的检查方法，以实现疾病的准确诊断和有效治疗。患者在面对这些检查时，也应了解相关知识，积极配合医生的检查安排，以便更好地恢复健康。

这些金属离子结合形成难溶性沉淀，阻碍药物吸收。

5.酒类

酒性温热，具有通血脉、行药势的作用，但在服用中药期间，不建议饮酒。特别是服用清热解毒、镇静安神类中药时，饮酒会加重病情或影响药物的镇静效果。同时，酒精还可能与药物中的成分发生相互作用，产生不良反应。例如，服用头孢类抗生素期间饮酒会发生双硫仑样反应，同样，服用中药时饮酒也可能引发类似不良反应。

中药服用的最佳时间和饮食禁忌是中医药物治疗过程中的重要环节。根据药物的性质和治疗目的，合理选择服用时间，严格遵守饮食禁忌，能够最大限度地发挥中药的疗效，促进患者早日康复。在使用中药治疗疾病时，患者应详细咨询医生或药师，确保用药的安全与有效。

手术室工作人员应如何保持个人卫生？

孟婵媛 赵县人民医院

在医疗环境中，手术室作为执行手术和救治患者的关键场所，其无菌程度直接关系到患者的术后恢复和生命安全。因此，手术室工作人员的个人卫生不仅是职业素养的体现，更是保障医疗质量和患者安全的重要环节。以下将从多个方面详细阐述手术室工作人员应如何保持个人卫生。

一、手卫生的重要性与实践

手卫生是手术室工作人员个人卫生的核心。双手是接触患者和医疗器械最频繁的部位，也是细菌和病毒传播的主要途径。

1. 洗手时机与方法

洗手时机：手术室工作人员应在接触患者前后、无菌操作前、接触患者周围环境后以及暴露于患者血液、体液或分泌物后立即进行手卫生。

洗手方法：采用流动水和洗手液进行七步洗手法，确保双手各个部位均得到充分清洁。特别注意指尖、指缝、拇指、指关节及手腕等易忽略的部位。

2. 手部消毒

在无法进行流水洗手时，应使用含有醇类的速干手消毒剂进行手部消毒。消毒剂应足量使用，并作用至干燥，以确保杀菌效果。

二、着装要求与规范

手术室工作人员的着装不仅关乎个人形象，更直接影响手术室的无菌环境。因此，必须严格遵守着装要求。

1. 工作服穿戴

进入手术室前，需更换专用的洁净工作服，避免将外界污染带入手术室。

工作服应定期清洗和消毒，保持整洁无破损。

2. 口罩与帽子

佩戴医用外科口罩，确保口鼻得到有效遮挡，防止飞沫传播。佩戴合适的手术帽，确

中老年人如何预防骨质疏松引发的骨折

张鹏 赵县人民医院

随着人口老龄化的加剧，骨质疏松已成为中老年人面临的常见健康问题之一，其引发的骨折更是严重影响了老年人的生活质量。因此，采取有效措施预防骨质疏松及其导致的骨折，对于中老年人的健康维护至关重要。

一、了解骨质疏松与骨折的关联

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征，导致骨脆性增加、易发生骨折的全身性骨骼疾病。中老年人由于年龄增长，体内激素水平变化（如女性绝经后雌激素水平大幅下降），成骨细胞活性减弱，破骨细胞活性相对增强，骨吸收大于骨形成，使得骨量逐渐丢失。

同时，身体机能衰退，营养吸收能力下降，户外活动减少，维生素D合成不足等因素，都进一步加剧了骨质疏松的发展。在这种情况下，即使是日常轻微的活动，如咳嗽、弯腰、不慎滑倒等，都可能引发骨折，常见的骨折部位包括椎体、髋部、腕部等。

二、预防措施

首先，均衡饮食是中老年人预防骨质疏松的基础。骨骼的健康依赖于充足的钙质和磷质等矿物质，以及维生素D等营养素的摄入。中老年人应多食用富含这些营养素的食物，如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜、坚果等。同时，保持饮食的多样性，确保蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素的均衡摄入，也有助于维持骨骼健康。

其次，适量的运动对于预防骨质疏松同样重要。运动可以促进骨骼的血液循环，增强

保头发不外露，避免头发掉落污染手术区域。

3. 鞋套与手套

进入手术室前，应穿戴无菌鞋套，减少脚部对地面的污染。根据手术需要，选择合适的无菌手套，并在手术过程中保持手套的完整性。

三、身体清洁与健康状况监测

1. 定期洗澡与更换衣物

定期进行全身洗浴，保持皮肤清洁。勤换洗衣物，避免穿着脏污或带有异味的工作服进入手术室。

2. 健康状况监测

定期进行健康检查，确保身体状况符合工作要求。如出现感冒、发热、皮肤感染等症状，应及时报告并暂停参与手术工作，以免影响手术室的无菌环境。

四、行为规范与避免污染

1. 避免不良习惯

不在手术室及附近进食、饮水、吸烟等，以防止细菌和病毒通过口腔或手部传播。

2. 遵守无菌原则

在手术过程中，严格遵守无菌操作规程，避免任何可能污染手术区域的行为。

3. 及时清理与消毒

手术结束后，及时清理手术区域和器械，并进行彻底的消毒处理，以备下次手术使用。

手术室工作人员的个人卫生是保障手术安全和患者康复的关键因素之一。通过严格执行手卫生规范、遵守着装要求、保持身体清洁与健康状况监测以及遵循行为规范与避免污染等措施，可以有效降低手术室感染的风险，提高医疗质量和患者满意度。因此，每位手术室工作人员都应深刻认识到个人卫生的重要性，并将其贯穿于日常工作的每一个环节中。

收利用，发挥滋阴补肾的功效。

3.饭后服

对胃肠道有刺激的药物、消食导滞的药物以及治疗心肺胸膈疾病的药物通常饭后服用。饭后胃中有较多食物，可减少药物对胃肠道的刺激。

4.睡前服

安神类药物、涩精止遗药和缓下剂适宜睡前服用。睡前服用安神药，能使药物在睡眠期间更好地发挥镇静安神作用，帮助患者入睡；涩精止遗药睡前服用可在夜间对肾起到固摄作用，减少遗精等症状。

5.定时服

截疟药应在疟疾发作前2-4小时服用。疟疾是由疟原虫引起的周期性发作疾病，在发作前服用截疟药，能使药物在血液中有有效浓度，及时抑制疟原虫的繁殖，控制疟疾发作。

二、中药服用的饮食禁忌

1.生冷食物

服中药期间，应避免食用生冷食

物。生冷食物易损伤脾胃阳气，影响脾胃的运化功能。尤其是服用温补类中药时，食用生冷食物会抵消药物的温补作用。

2.辛辣食物

辛辣食物如辣椒、花椒、生姜、大蒜等，性温热，易助火生热。在服用清热泻火、滋阴凉血类中药时，食用辛辣食物会加重体内热象，与药物的功效相悖。

3.油腻食物

油腻食物包括油炸食品、肥肉、动物内脏等，此类食物不易消化，会加重脾胃负担。服用健脾养胃、利湿化痰类中药时，食用油腻食物会阻碍脾胃对药物的吸收，降低药效。

4.浓茶与咖啡

茶叶中含有大量鞣酸，咖啡中含有咖啡因等成分，它们都可能与中药中的某些成分发生化学反应，影响药物吸收。尤其是服用含铁、钙等金属离子的中药时，鞣酸会与

苏华坤 赵县妇幼保健院