

带大家了解一下康复治疗的误区有哪些？

▲ 河南省信阳市人民医院 金红云

提到康复，大家第一时间想到的是中医康复针灸推拿等，其实康复并不是只有中医才有。现代的康复治疗是医学技术类的一种，在医院中从事该方向的是属于医技人员，而不是医生。康复治疗并不是很多人理解的那样，等同于街边的盲人推拿、类似于保健的性质。很多病人经过临床治疗，认为出院后治疗就已经结束了，把康复等同于可有可无休养的一部分。但其实康复在提高患者生活质量、重塑生命尊严方面发挥着重要作用。患者及其家人们对康复的保守态度和他们对临床治疗的态度相差甚远，这都是大众对于康复治疗的误区。那么大众对于康复治疗的误区有哪些呢？

误区一：康复治疗 = 中医康复

我国的康复医学相比国外来说起步太晚，再加上中国一直以来的传承的中医文化，大众对于康复医学的了解是非常贫瘠的，大

家的观念依旧是中医的那一套康复流程。但是康复医学的范围远远不止这些，现代康复治疗比较常见的方法有：作业疗法（OT）、物理疗法（PT）、心理疗法以及言语疗法（ST）等。各类专项技术并存且相互交汇或分化，传统与现代技术的碰撞使得康复医学得以繁荣发展。

误区二：康复治疗就是帮助骨折病人恢复运动的

康复治疗可不是只应用于骨折病人的康复上，康复治疗的受众是非常广的，神经疾病患者（脑卒中、外周神经损伤、脑性瘫痪、颅脑外伤等）、肌骨疾病患者（骨折、外伤性脊髓损伤、特发性脊柱侧凸、类风湿关节炎等）、内脏疾病患者（心血管、慢阻肺、盆底疾病等）、老年病患者（老年骨性关节炎、帕金森、痴呆等）都是康复治疗可以帮助的

人群。当患者经过康复评定，存在不同程度的功能障碍，生活、就业或是融入社会出现困难，康复治疗就是关注疾病对患者功能的影响及程度，改善患者身心、职业、社会功能，使患者恢复一定程度的自理能力，维持现有的功能不会退化或延缓某些功能的衰退，使患者在最大的范围实现劳动就业，回归社会。

误区三：康复治疗是在患者临床治疗结束后的善后

康复治疗是建立在临床成功救治患者的基础上，临床是基础，但是康复治疗是可以早期介入的，和临床救治同步开展，无需等患者病情平稳后才介入。根据不同患者的原发疾病和入住的科室不同，时机略有区别。但是康复介入与临床治疗同步进行，抢救的同时实施作业治疗等手段，可以预防各种继发性功能障碍或退化，为患者后续的功能恢

复创造条件。

误区四：康复训练是短期的

除了少数患者的功能障碍，如一些急性损伤、肌肉软组织等外伤病痛，可以通过康复治疗的手段在短期内得到功能的明显恢复甚至障碍消失。但是大多数患者的功能障碍，如一些慢性疾病和神经系统的损伤等，是需要长期的康复治疗维持的。即使是常见的外伤患者康复训练，不能急于求成。否则很有可能导致没有恢复好的神经肌腱再次受损，得不偿失。需要长期康复治疗的患者，有一些短期内很难达到的目标，如脑卒中患者想要恢复行走的能力，就可以制定短期的目标，通过若干短期目标的实现来达到长远的目标。

以上就是一些常见的关于康复治疗的认知误区，希望患者及其家人通过了解康复治疗，积极主动地参与到康复训练中。

有这些表现，要警惕鼻咽癌的发生

▲ 河南省虞城县人民医院 智建潮

鼻咽癌的发病情况具有非常明显的地区性差异，多见于我国广西、广东的佛山等华南地区，也是我国的高发性肿瘤之一。

鼻咽癌具体是指发生在鼻咽腔顶部和侧壁的恶性肿瘤，它的发病率也是非常高的，除了有地区性聚集现象外还会有种族和家庭聚集的现象。我国的鼻咽癌发病率和死亡率都是超级高的，几乎高于世界的平均水平，可见鼻咽癌应当受到大家的重要关注。

不管什么病，早发现早治疗的原则是最好的，早一点发现就会多一份抢救的机会，从而多一分生机。那么鼻咽癌又会出现什么样的表征呢？这是我们每一个人都应该去重视的。

头痛

鼻咽癌也是会引起头痛的，这是因为鼻咽癌的发生会压迫到头部的神经，进而产生痛感，它的痛感还不是分散的，是非常集中的，主要集中于头部的一侧，让人窒息。

耳鸣与听力下降

耳鸣与听力下降是鼻咽癌的早期表征，这主要是由于鼻咽癌的肿瘤慢慢长大后逐渐堵塞咽鼓管，从而导致了耳塞、耳鸣，听力下降，鼓室积液后听力更会进一步加剧。肿瘤的侵犯或者压迫、炎症肿胀和堵塞等一系列因素还会导致分泌性中耳炎。当然，把咽鼓管中的积液除掉一些是很容易使听力回升的，但是解决不了根本问题，维持很短暂，患有分泌性中耳炎的人很可能是鼻咽癌的患者。

鼻塞

鼻咽癌也是和鼻塞相关联的，但是要注意区分一下，鼻塞的症状在感冒或者鼻炎的情况下也是会发生的。鼻塞一般情况下会是鼻咽癌的早期症状之一，这种鼻塞和鼻炎、感冒引起的鼻塞是不一样的，鼻

咽癌导致的鼻塞是持续性的且越来越严重的，后者的鼻塞是间接性的，相对而言很容易得到缓解的。发生这种情况的主要原因是由于鼻咽癌发生后，肿瘤会持续长大，而鼻塞也会随之加重，并且还会只发生于一侧的鼻腔。可见鼻咽癌的发生部位集中，程度剧烈。

颈部淋巴结肿大

鼻咽癌的发生且持续地进行会导致淋巴结肿大，此淋巴结主要是指颈部的淋巴结。颈部的淋巴结肿大后，用手去使劲按压是没有痛感的，并且还无法用手推动，可见它是多么的顽固。同时随着肿瘤长大后，此部位肿块会压制面部神经等，进而造成吞咽困难等症状。

血痰、涕中带血

一般情况下，天气干燥，过度用力揩鼻涕时，大部分的鼻炎患者是很容易出鼻血的，这种情况导致的血量是很少的并且血的颜色不是很深，也是非常容易处理的。但是，鼻咽癌导致出血就不会这么简单了，涕中流出来的不仅颜色非常深，而且还夹杂一种难闻的腐臭味。鼻咽癌有些时候还会出现血痰，它的颜色也是不正常的。

病症的到来是不会分好人与坏人的，明天和意外不知道哪一个先到来，我们要保护好自己的身体，时刻观测好自己身体的各项指标，定期检查身体。

此外，注意做好预防：首先，每个人注意调节好环境，远离致癌物，戒烟戒酒，减少有害气体吸入，保护好咽部鼻部，做好个人防护；其次，注意饮食调节也是很重要的，多吃新鲜水果和蔬菜，少吃咸菜、熏肉、腊肉等含有亚硝酸盐的食物；再次，积极摄取维生素，它具有好的抗氧化作用。最后，要注意保持一个良好的心理状态，争取身心健康。

科学认识肺癌 才能远离肺癌

▲ 四川省眉山市人民医院 罗娟

肺癌是一种常见的恶性肿瘤，发病率和死亡率在全球范围内均位居前列。肺癌发病率较高的主要因素为吸烟、空气污染等。肺癌患者在早期并无显著症状，很容易被人们忽略，发现该疾病后，通常已发展至晚期，使患者的生命安全受到严重威胁。肺癌主要是指肺部细胞在不受控制地生长和分裂，形成恶性肿瘤。肺癌可分为两种主要类型：小细胞肺癌和非小细胞肺癌。其中，非小细胞肺癌占肺癌的大多数，包括腺癌、鳞癌和大细胞癌等。

症状

肺癌在早期常常没有明显的症状表现，但随着肿瘤不断增大和扩散，患者可能会出现以下症状：持续咳嗽或痰中带血，呼吸困难或胸痛，气促或喘息，反复呼吸道感染，体重下降、食欲不振或疲乏，声音嘶哑或喉咙痛，手臂或肩膀的疼痛或麻木感等。若发现以上症状，需及时到医院检查，以免耽误疾病的治疗，威胁生命安全。

诊断方法

肺癌的早期诊断非常重要，可以明显提高治愈率。以下是常用的肺癌诊断方法：（1）X线检查，X线检查是最基本的肺癌筛查方法之一；（2）CT扫描，CT扫描可以更准确地检测肺部结节或肿瘤；（3）病理检查，通过取肺部组织进行病理检查，可以确定肺癌的种类和病理类型；（4）血液检查，肺癌患者的血液中可能出现一些特殊的肿瘤标志物，可以通过血液检查来筛查肺癌；（5）PET扫描，PET扫描可以更准确地判断肺癌的位置和是否扩散到其他部位。

治疗方法

肺癌的治疗方法因病情而异，以下是常用的治疗方法：（1）手术切除，早期肺癌可通过手术切除进行治疗；（2）化疗，化疗是通过给予患者化学药物杀灭肿瘤细

胞来治疗肺癌的方法；（3）放疗，放疗是通过高能辐射来杀死癌细胞的方法；（4）免疫治疗是利用人体自身免疫系统杀灭癌细胞的方法；（5）靶向治疗是利用特定的药物针对肿瘤细胞上的特定分子进行治疗的方法；（6）综合治疗，常常将手术、化疗和放疗等不同治疗方法组合使用。

肺癌的预后和生存率取决于肿瘤的类型、大小、位置、分级和分期等因素，以及患者的年龄、性别、健康状况和治疗效果等因素。晚期肺癌的预后和生存率较差，但早期诊断和治疗可以显著提高预后和生存率。在中国，肺癌的5年生存率在不同地区和不同阶段有所不同，但整体生存率相对较低。

预防

在日常生活中，应该如何预防肺癌呢？其实只需要严格避免引发肺癌的危险因素，进行针对性的预防，即可减少发生肺癌的风险：（1）需戒烟和避免二手烟，有大量研究显示，吸烟是导致肺癌的主要原因，而戒烟是预防肺癌的最有效方法，避免吸烟和二手烟可以减少肺癌的发生率；（2）保持健康的生活方式；（3）进行肺癌筛查。高危人群应该进行定期肺癌筛查，如住在空气污染严重的地区、有家族史或曾经接触过有害化学物质等人群；（4）注意个人卫生，避免长期暴露于有害化学物质和放射性物质，尽量避免接触致癌物质；（5）加强健康教育，提高公众对肺癌的认识和防范意识，推广健康生活方式和卫生知识。

总之，肺癌是一种严重的疾病，但通过预防、早期发现和及时治疗，可以提高治愈率和生存率。对于高危人群或有疑似症状的人群，应该定期进行肺癌筛查。如果被诊断为肺癌，患者应该积极配合医生的治疗，保持良好的心态和生活方式。