

不同人群的康复治疗要点

▲ 广西壮族自治区江滨医院 董奎

康复治疗是一种综合性的医学过程，涉及身体、精神、认知、社会等多个方面的康复，并且关注的是个体的整体生活质量。康复治疗的目标是最大程度地恢复或提高患者的功能和生活质量，减少残疾，预防二次伤害，并帮助患者适应新生活。

康复治疗的原则包括个体化、综合性、目标导向和连续性，每个人都有自己的需要和目标，所以治疗方案应根据患者的个体状况制定。综合性原则意味着治疗涉及到多个层面，而不只是单一的针对疾病或障碍；目标导向原则要求制定明确的康复目标和策略，以便能够有效地衡量进步和成果；连续性原则意味着康复是一个持久的过程，可能需要不断地调整和更新治疗策略。

儿童与青少年阶段的康复治疗

儿童和青少年的发展是一个复杂的过程，涉及身体、心理、社交等多方面的成长，此阶段的康复治疗可以帮助患有发育障碍或疾病的儿童，更好地适应生活和学习环境，发挥自身的最大潜能。

儿童康复治疗的需求有很多种，比如神经发育障碍、运动障碍、言语和语言障碍，以及社交与情感发展的障碍，应对措施也不尽相同。例如，神经发育障碍，如自闭症和注意力缺陷超动障碍，需要专业的行为疗法和社交技能训练；运动障碍，如脑瘫和发育协调障碍，需要物理疗法和运动

疗法；言语和语言障碍，如言语迟缓和听力障碍，需要言语疗法和语言训练；社交和情感发展的障碍，如分离焦虑和适应障碍，需要心理咨询和情绪管理训练。

儿童康复治疗的方法和技术有很多种，比如游戏化康复治疗、物理疗法、运动疗法、言语疗法和职业疗法。具体而言，游戏化康复治疗利用儿童的玩乐天性，通过游戏活动来提高功能和技能；物理疗法和运动疗法通过一系列的体育活动和运动，实现儿童的肌肉力量、协调性和平衡能力的改善；言语疗法和职业疗法通过专业的训练和实践，提高儿童的言语和语言能力，以及生活技能和学习能力。

成人阶段的康复治疗

在成人阶段，康复治疗的需求通常集中在疾病康复、运动损伤康复、慢性疾病管理以及康复辅助设备和技术的用上。其中，卒中后的康复需求尤其突出，因为卒中可能导致长期的运动和语言障碍，物理治疗、康复运动、言语疗法和职业疗法都是恢复患者功能的重要方式。骨折和运动损伤的康复通常需要通过物理治疗和康复运动，包括疼痛管理、关节活动度提升、肌肉力量训练以及功能恢复。慢性疾病，如心脏病、糖尿病、肺病等，也需要康复治疗，以提高生活质量、控制病症发展，

同时降低并发症的风险。

成人阶段的康复治疗的方法和技术包括物理治疗、康复运动、职业治疗和心理康复。物理治疗和康复运动着重于恢复和提升身体功能，例如力量、灵活性、协调性等；职业治疗关注在伤病后恢复或保持个体的日常生活和工作能力；心理康复则是通过心理咨询和疗法，帮助患者调整心态，克服由疾病或伤害引起的情绪问题，以更好地适应生活。

老年人阶段的康复治疗

随着年龄的增长，大家会面临各种健康问题，如老年痴呆、运动和平衡问题、失能等，这些都需要康复治疗的介入。老年痴呆和认知功能下降的康复主要通过认知训练和记忆训练，以延缓病程进展，并尽可能地保持个体的自主性和生活质量。运动和平衡问题，如跌倒、骨折后康复、关节疼痛等，也是老年人常见的康复需求，康复治疗包括肌肉力量训练、平衡能力训练、关节灵活性提升等。老年失能是指由于各种原因，如疾病、伤害、衰老等导致个体无法进行日常生活活动，康复治疗主要针对逐步恢复生活自理能力，

提高生活质量。

老年人的康复治疗方法和技术主要包括生活技能训练、认知康复和记忆训练、社交支持以及心理康复等。具体而言，生活技能训练，如烹饪、清洁、穿衣等，是帮助老年人保持独立生活的重要方法。认知康复和记忆训练通过各种心理活动和训练，以提高和保持认知功能。社交支持和心理康复帮助老年人处理孤独、焦虑、抑郁等情绪问题，同时通过社区活动、亲友支持等，提高他们的社会参与和生活满足感。



如何应对孕产妇“第一杀手”

▲ 钦州市钦南区人民医院 苏凤

产后出血被称为孕产妇的“第一杀手”，是一种危险而常见的产后并发症，却往往鲜为人知。在一个新生命诞生的喜悦之中，妈妈们可能不会想到，生产后的阶段也可能是她们生命最脆弱的时刻之一。

了解产后出血的重要性以及如何预防和应对，对每位准妈妈和她们的家人都至关重要。

什么是产后出血

产后出血是指在分娩后，产妇失血量超过了正常范围的情况。正常分娩后，子宫会通过强烈的肌肉收缩，将分娩过程中形成的血管关闭，从而防止大量出血。然而，有时这个自然的生理过程可能受到各种原因的干扰，导致产后出血发生。产后出血主要包含以下关键特征。

失血量超过正常范围 一般来说，在分娩后，产妇可能会失血，但失血量通常不会超过 500 ml。如果失血量超过此阈值，就被定义为产后出血。

时间窗口 产后出血通常分为两种类型，早发性产后出血和迟发性产后出血。早发性产后出血发生在分娩后 24 h 内，而迟发性产后出血则在分娩后一周后发生。

产后出血的原因多种多样，主要包含以下因素。

子宫收缩乏力 子宫肌肉不足以紧缩，无法有效地关闭分娩中形成的血管。



凝血机制异常 出血时，凝血机制的异常可能导致血液不容易凝结，使出血难以停止。

胎盘因素 胎盘可能没有完全排出或残留在子宫内，导致出血。

软产道损伤 在分娩过程中，软产道（如阴道）可能会受到损伤，这也可能导致出血。

产后出血是一种严重的并发症，如果不及时诊断和处理，可能对产妇的生命构成威胁。因此，医疗团队应密切监测分娩后的产妇，以检测并处理任何出血情况。

如何预防产后出血

产后出血是一种严重的并发症，因此产妇和医疗保健提供者都应该密切关注，采

取预防措施并及时应对任何潜在的问题，以确保母亲和新生儿的安全。同时，孕妇在怀孕期间应定期接受产前检查，与医生建立密切的沟通，以便及时识别和解决任何可能导致产后出血的问题。预防产后出血的措施主要包含以下几个方面。

产前护理 产前护理有助于确保孕妇的身体状况，并妥善管理妊娠期间的健康问题。包括监测贫血、高血压和糖尿病等慢性疾病，及时进行治疗。

监测分娩进程 产妇在分娩期间应得到密切监测，确保分娩进程正常。不同分娩方式可能会对子宫的收缩和愈合，因此应根据具体情况选择适当的分娩方式。

妊娠期间的健康生活方式 保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适度运动和避免吸烟、酗酒。这有助于减少慢性疾病和并发症的风险，从而降低产后出血的可能性。

产后护理 在分娩后，医疗保健提供者应密切监测产妇的子宫收缩情况，并确保子宫能够紧缩，从而减少出血风险。产后的恢复期非常关键，产妇需要足够的休息和营养。

药物干预 在某些情况下，医生可能会使用药物，如催产素，来帮助子宫紧缩，减少出血风险。这通常是在必要的情况下才会采取的措施。

如何应对产后出血

产后出血是一种紧急情况，需要迅速而有效地应对，以确保产妇的生命安全。以下是应对产后出血的详细步骤。

保持产妇的舒适和安全 将产妇放置在平坦的位置，确保产妇头部微微仰起以提高呼吸通畅度。使用毛毯或衣物保持温暖，但不要穿过多衣物，以免导致过热。

监测生命体征 监测产妇的生命体征，包括脉搏、呼吸、血压和意识状态。记录这些数据，以便医疗团队了解病情的变化。

输血 如果产妇失血量过多，医生可能会考虑输血来替代失去的血液。这可以恢复产妇的血容量，稳定生命体征。

手术干预 在某些情况下，如出血源无法确定或药物治疗无效时，医生可能需要进行手术干预，如子宫切除或动脉结扎，以止血。

密切监测 在进行产后出血的治疗后，需要密切监测产妇，以确保病情得到控制和改善，可能需要留在医院进行观察和治疗。

心理支持 产妇和家人可能会经历极大的焦虑和压力，因此提供心理支持至关重要。

保护孕产妇的生命是一项使命，需要全社会的努力。让我们共同努力，确保每一位产妇都能在分娩后获得最好的照顾，远离产后出血的威胁。只有通过教育、预防和紧急响应，才能确保每个新生命的诞生都伴随着安全和喜悦，为家庭和社会带来更多的幸福和希望。