

# 重症康复的奇迹之旅

▲ 佛山市南海区公共卫生医院 郑敏妮

在医疗领域的长河中，重症医学的发展无疑是一颗璀璨的明星，拯救了无数生命于危急时刻。然而，当患者从重症的深渊中挣脱出来，往往面临着身体和心理的双重挑战。这时，重症康复犹如一道曙光，为他们指引着重回正常生活的道路。

## 什么是重症康复

重症康复并非传统意义上的康复治疗，而是针对重症患者的特殊需求而量身定制的综合性干预措施。这些患者通常经历了严重的疾病，如急性呼吸窘迫综合征、心脑血管意外、严重创伤等，身体的各个系统遭受了巨大的打击。他们可能长时间依赖呼吸机、处于昏迷状态，或者身体极度虚弱，无法进行基本的日常活动。

重症康复的目标不仅是恢复身体功能，更重要的是帮助患者重新融入社会，找回生活的信心和尊严。通过早期的介入和个性化的治疗方案，重症康复能够最大限度地减少并发症的发生，提高患者的生存质量，让那些曾经在生死边缘徘徊的人们有机会再次拥抱美好的生活。

## 重症康复的多维度治疗

**物理治疗** 物理治疗师通过各种手法和器械，帮助患者恢复肌肉力量、改善关节

活动度、增强平衡和协调能力。对于长期卧床的患者，物理治疗师会指导他们进行体位变换、翻身等训练，以预防压疮和肺部感染。同时，利用功能性电刺激、神经肌肉电刺激等技术，刺激肌肉收缩，促进神经功能的恢复。

**作业治疗** 作业治疗则侧重于恢复患者的日常生活活动能力，如穿衣、进食、洗漱等。治疗师会根据患者的具体情况，对环境进行改造，提供辅助器具，让患者能够在尽可能独立的情况下完成这些日常动作。此外，作业治疗还包括职业康复，帮助那些有工作需求的患者重新适应工作环境，回归工作岗位。

**心理治疗** 心理治疗是重症康复中常常被忽视但又极其关键的一环。经历了重症的折磨，患者往往会出现焦虑、抑郁、创伤后应激障碍等心理问题。心理治疗师通过心理咨询、认知行为疗法、放松训练等手段，帮助患者克服心理障碍，重新建立积极的心态，勇敢地面对生活的挑战。

**其他** 除了上述专业治疗外，重症康复还包括营养支持、呼吸训练、中医康复等多种手段。营养治疗师会根据患者的身体状况和代谢需求，制定个性化的营养方案，保证患者摄入足够的营养物质，促进身体的恢复。呼吸治疗师则通过呼吸训练、胸

部物理治疗等方法，改善患者的肺功能，提高呼吸耐力。中医康复中的针灸、推拿、中药调理等疗法，也在缓解疼痛、促进血液循环、调节身体机能方面发挥着独特的作用。

## 重症康复的未来展望

随着医疗技术的不断进步和人们对生活质量要求的提高，重症康复的重要性日益凸显。未来，我们可以期待看到更多创新的治疗方法和技术应用于重症康复领域。

在科技方面，虚拟现实、人工智能等前沿技术有望为重症康复带来新的突破。例如，利用虚拟现实技术创建模拟的生活场景，让患者在安全的环境中进行康复训练，提高训练的趣味性和积极性。人工智能可以通过对大量康复数据的分析，为患者提供更加精准的康复方案和预测康复效果。同时，跨学科的合作将更加紧



来源/千库网

密。康复医学、临床医学、工程学、心理学等多个领域的专家将携手共进，共同探索更有效的重症康复模式。此外，社区和家庭在重症康复中的作用也将得到进一步的重视，建立完善的社区康复网络和家庭支持系统，将有助于患者更好地回归社会。

重症康复，是一场与生命和希望的赛跑。它让那些曾经被疾病阴霾笼罩的人们，重新焕发出生命的光彩。相信在未来，随着对重症康复的不断深入研究和实践，将会有更多的奇迹发生，让更多的重症患者迎来重获新生的美好时刻。

# 小儿湿疹的日常护理

▲ 莆田市中医医院 施子霞

小儿湿疹是一种常见的皮肤病，多发生在5岁以下的儿童，2~6个月龄的婴儿患病率较高。本文从小儿湿疹的发病原因、症状和危害入手，重点科普小儿湿疹的护理方法，帮助大家更好地认识和应对湿疹。

## 什么是小儿湿疹

小儿湿疹是发生于小儿的一种由多种因素导致的表皮和浅层真皮的炎症性皮肤病。按照病程可以将小儿湿疹分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹。其中急性湿疹起病急，瘙痒明显，病程长短不同，且反复发作。亚急性湿疹是急性期湿疹没有及时处理而出现的，患儿病情时重时轻，长久不愈，发展为慢性湿疹。慢性湿疹是急性和亚急性湿疹迁延不愈而形成的，起病缓慢，迁延数月。

## 小儿湿疹的发病原因

食物是导致小儿湿疹的重要原因，由于某些食物有较强的抗原性，而小儿的消化系统功能较弱，对食物中的蛋白质处理和解毒功能不强，更容易发生过敏反应。常见的此类食物包括牛羊肉、海产品、芒果、花生、菠菜等。

环境因素也是诱发因素，生活中常见的柳树花粉、尘螨、真菌、动物毛和皮屑等都会引起小儿湿疹。患儿长期处于潮湿、炎热的环境中也容易诱发湿疹。

其他诱发因素还包括营养不良、皮肤经常性受到摩擦、免疫力低等。

## 小儿湿疹的症状

急性湿疹的症状主要是初期红斑，之后发展为粟粒大小的水疱、丘疹，疱疹破溃后出现点状糜烂、渗出，皮疹可以发生在身体表面任何部位，一般是对称分布的，多见于足、手、头面部、外阴、肛门等位置。患儿会有强烈的瘙痒感，在夜间加重。病情严重者伴有低热和烦躁不安的情况。

亚急性湿疹的症状包括皮损是暗红色，糜烂和水疱慢慢愈合，渗出减少。皮损呈轻度浸润，特征性表现是点状糜烂，瘙痒减轻。

慢性湿疹患儿的表现是散在的丘疹和红斑，部分皮肤表皮粗糙、呈苔藓样变，色素沉着及色素脱失斑，多发于外阴、肛门、乳房、小腿和手足等位置。

## 小儿湿疹的危害

患儿病情严重时可能造成继发感染，引起不适，导致其夜间频繁醒来，影响睡眠质量，不利于患儿的生长发育。患者的皮肤屏障受损，更容易受到外界环境的刺激，加重病情。此外，由于湿疹会在患儿的皮肤表面出现明显的特征，易引起焦虑、沮丧等情绪，害怕被其他人排斥和嘲笑，影响其正常的社交，不利于患儿的性格发展。

## 小儿湿疹的护理

**饮食护理** 患儿家属要严格禁止其进

食导致过敏反应的食物，包括芒果、海鲜、榴莲、鸡蛋、牛奶等。患儿的饮食要以清淡、易消化为原则，避免进食辛辣刺激性食物，如大蒜、辣椒、洋葱等。养成定时定量的饮食习惯，不要过饥或过饱。

如果是需要母乳喂养的患儿，母亲的饮食也要注意。首先要保证饮食的均衡，摄入足够的水分，满足患儿和自身的需求。其次要补充适量的维生素和矿物质，促进患儿的骨骼发育和生长发育。最后还要严格戒烟戒酒，避免对患儿产生不良的影响。

**生活护理** 患儿的洗护用品要选择性质温和的，不能含有香精、染色剂或其他易引起过敏的物质，洗澡的水温不宜较高，在清洁皮肤后，使用柔软的毛巾轻轻擦干水分，立即涂抹保湿霜，干燥季节选择膏霜类产品，炎热季节选择乳液质地的保湿产品。

患儿不要长时间暴露在强烈的阳光下，以免晒伤皮肤。家长要尽量为患儿选择纯棉材质的衣物，不要穿羊毛材质和人造纤维的衣物，减少对皮肤的刺激和摩擦。尽量减少患儿接触花粉，不要去人群密集的场所，家里不要养宠物。根据天气变化，及时增减衣物，避免患儿受凉。为患儿定期修剪指甲，避免其抓挠皮肤，引起皮肤损伤。

保持室内合适的温度和湿度，定期通风和打扫卫生，减少空气中的灰尘和其他过敏原。外出时保护湿疹位置，不要让阳

光直接照射皮肤，可以涂抹儿童防晒霜或使用遮阳帽和遮阳伞。



来源/千库网