

康复知识 伴行精彩人生

上海市医学会
上海市医学会物理医学与康复学专科分会 组织



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



未病先防

虽病不残/残而不废

权威专家

指导康复医学“三级预防”

专业康复知识

引领健康人生

上海科学技术出版社

康复知识 伴行精彩人生



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海市医学会
上海市医学会物理医学与康复学专科分会 组编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

康复知识伴行精彩人生 / 上海市医学会, 上海市
医学会物理医学与康复学专科分会组编. —上海:
上海科学技术出版社, 2017. 11

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3774-0

I. ①康… II. ①上…②上… III. ①康复医学
IV. ①R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 268459 号

康复知识

伴行精彩人生

上海市医学会

上海市医学会物理医学与康复学专科分会

组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 11

字数: 150 千字

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3774-0/R·1495

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

全民健康是我国“健康中国 2030”规划的目标,康复医学在其中扮演着重要的角色。本书站在科普的角度,面向普通健康人群、亚健康人群、有康复需求的患者及其家属或看护者等,对康复医学的专业知识进行通俗的介绍。

全书分为“读经典”和“问名医”两部分,第一部分“读经典”收录了上海市康复医学专家近年来在电视、电台、新媒体等平台上发表的科普佳作,向读者展示了康复医学的发展现状及近年来取得的优异成果;第二部分“问名医”选取百余个大众关心的康复知识问答,涉及神经和心血管康复、脑和脊髓损伤康复、认知功能康复、精神康复、肌肉骨骼康复、运动康复、儿童康复等,让大家对康复医学知识有更全面细致的了解。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编:	徐建光				
副主编:	马 强	朱正纲	孙晓明	孙颖浩	陈国强
	陈赛娟	桂永浩	葛均波	颜世洁	瞿介明
编 委:	丁 强	于广军	马 端	王卫庆	王学锋
	王敏杰	王德辉	方唯一	邓小明	田 红
	包玉倩	吕中伟	朱国行	华克勤	刘士远
	刘中民	刘建民	刘皋林	江孙芳	孙 锟
	孙建华	孙晓溪	李 铮	李春波	杨程德
	吴坚平	何燕玲	狄 文	沈国芳	张 晨
	张 琳	张文宏	张继明	陆 舜	陈文华
	陈尔真	陈丽云	邵贵强	范存义	范先群
	林晓曦	金震东	周行涛	胡超苏	侯立军
	俞卓伟	施伟民	姜建元	姜格宁	倪兆慧
	郭胤仕	黄国英	章 雄	章振林	傅志仁
	谢渭芬	楼文晖	管阳太	谭 鸣	熊源长

编委会办公室

主 任:	颜世洁				
副主任:	田 红	刘丙龙			
成 员:	王忆雯	宁 燕	华 飞	孙 瑜	沙燕倩
	张 力	陈燕昀	徐 英	楚 青	魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

名誉主编：吴 毅

主 编：陈文华

副主编：杜 青 谢 青 翟 华

编 委：（按姓氏笔画排序）

万 萍	马燕红	白玉龙	朱 燕	朱玉连
刘晓丹	祁 奇	许 纲	许东升	孙莉敏
李 柏	吴军发	余 波	沈 敏	张 宏
张 雯	张伟明	单春雷	孟宪忠	郝又国
胡世红	施 娟	倪欢欢	徐国会	唐 亮
崔 芳	崔 晓	路微波	潘惠娟	

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会



会长

2017 年 5 月

前言

我国早在 2008 年就提出了“健康中国 2020 战略”,强调以健康为中心,提倡健康生活方式,提升全民健康素养。在现代生活环境下,人类的疾病谱发生了巨大的变化,生活方式性疾病和社会老龄化成为医疗消费的“主力军”,心脑血管疾病的致残性和养老需求的迫切性促进了康复医学的发展。康复作为一门功能学科,关乎生存质量和生命尊严,是医学发展和“人本”文化的体现。如何减少伤、病、残的发生,如何让患者虽病不残,如何让残障者“残而不废”,如何提高老年人的活动与参与能力、过有尊严的生活……这些都是“健康中国”建设中康复医学工作者肩负的责任。

2016 年 8 月,中央政治局会议通过了《“健康中国 2030”规划纲要》,习近平总书记提出了“没有全民健康,就没有全面小康”,从战略的高度对建设“健康中国”进行了重要阐释。“健康中国”的建设必须将过去的“以治病为中心”转变为“普及健康生活,建设健康环境,完善健康保障等以人民健康为中心”的系统工程。就卫生部门而言,“治未病”和“既病防变”“病而不残”“残而不废”均是重要的策略。而对疾病的预防,需要全民参与,个体的主动参与程度是健康的决定性因素。因此,在健康中国的建设过程中,健康教育成为了十分重要的一环。康复科普正是使大众从接触知识的“知”,到接纳认可的“信”,再到主动康复、自我保健的“行”三者合一的过程,是患者在疾病康复管理中角色参与的过程,也是大众潜移默化地提高健康素养的过程。要促进全民的健康,“教育为先”是重要的策略和理念。时值上海市医学会百年庆典,上海市医学会物理医学与康复学专科分会组织了上海康复界知名专家及优秀的康复临床一线工作者,经过精心编撰,奉上以倡导健康生活方式、宣传康复理念、普及康复知识为目的的《康复知识伴行精彩人生》一书。

前言

本书由“读经典”和“问名医”两部分组成。“读经典”部分主要收集整理了近年来上海市众多康复医学专家在相关报刊、电视节目、电台讲座等的康复科普佳作;“问名医”部分选取了大众关心、与生活密切相关的现代常见病的康复问题,以问答的形式展现并给予解答。

医学科普的科学性、通俗性和实用性要求编者的医学素养、文学修养和艺术修养缺一不可。由于本书受编写时间和编者水平所限,不当与遗漏之处在所难免,恳请各位同行、读者批评斧正。同时希冀未来有更多的康复医学专业人士投身于康复科普工作,为“健康中国 2030”目标的实现和康复事业的发展添砖加瓦。

上海交通大学附属第一人民医院康复医学科主任、主任医师、教授

上海市医学会物理医学与康复学专科分会主任委员

陈文华

2017 年 11 月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、脑卒中,康复之路有多长	003
二、什么是康复,康复科“看什么病”	006
三、康复医学:被低估的医学家族成员	008
四、膝关节痛仅仅是膝的问题吗	009
五、青少年特发性脊柱侧凸的治疗方法	010
六、浅谈非甾体抗炎药	012
七、康复科的爱与愁	013
八、脑科学研究成果在脑卒中康复中的应用	015
九、力量训练有助于老年人膝关节骨性关节炎的康复	017
十、谈谈骨质疏松症的运动疗法	018
十一、“夜跑族”如何跑出健康	020
十二、脚踝扭伤不要慌,循序渐进来康复	022
十三、中国传统治疗方法在脑卒中偏瘫康复中的应用	024
十四、棍棒操防治脑卒中后肩关节活动障碍	026
十五、站直了——脊柱侧凸的家庭康复	028
十六、“低头族”,你的颈椎还好吗	030
十七、手足麻木应该警惕什么疾病	031
十八、腹部手术后长期反复的腹痛、腹胀,你重视了吗	033
十九、早产儿超早期家庭干预	035
二十、带宝宝“正视”多彩的世界	037
二十一、带状疱疹相关神经痛的康复治疗	039
二十二、穴位敷贴治疗颈肩腰腿痛	041
二十三、帕金森病的自我锻炼方法	043
二十四、手功能康复的误区	045
二十五、能有效缓解落枕后疼痛的传统康复方法	046
二十六、宝宝的脊柱发育正常吗	050
二十七、如何正确地选择和使用轮椅	052
二十八、古代是如何做康复推拿的	054

神 经 和 心 血 管 康 复 	057
1. 脑卒中有哪些危险因素	057
2. 脑卒中后什么时候开始康复	058
3. 为什么脑卒中后家属不要对患者“大包大揽”	059
4. 怎么脑卒中后就不会讲话了	059
5. 得了脑卒中,除了按时吃药,还有其他的办法预防复发吗	061
6. 脑卒中后肢体功能可以恢复到正常吗	061
7. 脑卒中后什么时候可以练习走路	062
8. 脑卒中后伴足内翻何时佩戴踝足矫形托最佳	063
9. 脑卒中早期对肩关节的康复与护理应该注意什么	063
10. 脑卒中伴肩关节半脱位患者应在什么情况下使用肩肘辅具	064
11. 如何让脑卒中偏瘫患者站起来	065
12. 偏瘫患者“僵硬”的肢体该如何摆放	065
13. 偏瘫患者行走时如何预防摔倒	066
14. 偏瘫患者走路时脚总拖在地上怎么办	067
15. 偏瘫患者如何预防踝关节扭伤	068
16. 偏瘫患者肩关节半脱位该怎么办	068
17. 偏瘫患者手肿应如何预防和治疗	069
18. 怎样指导偏瘫患者穿脱衣服	070
19. 家中哪些改造可以帮助偏瘫患者改善生活和预防损伤	071
20. 偏瘫患者如何选择合适的锻炼小器材	071
21. 偏瘫患者如何选择和使用手杖	072
22. 偏瘫患者如何选择和使用足托	073
23. 帕金森病患者为何不爱说话,家属应如何帮助患者	074
24. 帕金森病患者在日常生活中如何改善步态、提高步行稳定性	074
25. 心肺手术前是否需要停止所有用药	075
26. 心胸手术前需要戒烟吗	076
27. 心胸手术前可以选择哪些运动	076
28. 心胸手术前如何选择运动的强度和时间	077
29. 心胸手术后需要注意什么	078

30. 心脏手术后患者如何正确咳嗽	078
31. 冠脉搭桥术后可以放心运动吗	079
32. 冠心病患者需要戒烟吗	080
脑 和 脊 髓 损 伤 康 复 	081
33. 脑损伤患者一站起来就头晕是怎么回事	081
34. 脑损伤患者看东西有重影怎么办	082
35. 脑损伤患者眼睛闭不紧怎么办	082
36. 如何帮助脑损伤患者早期预防关节僵硬	083
37. 如何让僵硬的手脚灵活起来	084
38. 脑损伤吞咽障碍患者食用哪些食物比较安全	084
39. 脑损伤吞咽障碍患者进食时需注意什么	085
40. 脊髓损伤是不是永久站不起来了	086
41. 脊髓损伤后尿失禁、尿潴留为什么要间歇性导尿	087
认 知 功 能 康 复 	088
42. 什么是认知功能,怎么了解我的家人是否有认知障碍	088
43. 什么是认知功能障碍,还能好起来吗	088
44. 为什么老分心,无法集中注意力	089
45. 刚做的事情就想不起来是记忆障碍吗	090
46. 为什么有些人会把遥控器当成锤子用	090
47. 为什么有的老人做事颠三倒四	091
48. 该怎么判断家中老人是否患有痴呆	092
49. 上了年纪的老人如何避免痴呆的发生	092
50. 如何照护痴呆患者的日常生活	093
51. 什么药物对治疗痴呆有帮助	094
52. 痴呆患者除了吃药还能做哪些康复	094
53. 应如何与痴呆患者交流	095
54. 说话有气无力、口齿不清是怎么回事	096
55. 我们要怎样帮助失语症患者练习说话	096
56. 除了说话外,还有什么方法可以帮助失语症患者更好地交流	098
57. 同说不出话或者话说得不好的患者交流时,我们要注意什么	098
58. 吞咽困难的患者什么时候可以开始吃东西	099

精 神 康 复	100
59. 怀疑自己抑郁时该怎样进行自我初步筛查	100
60. 音乐疗法真的可以放松心情吗	100
61. 帕金森病患者和家属如何对抗抑郁	101
62. 家人发生脑卒中后,您感到焦虑该怎么办	102
63. 脑卒中患者不良情绪背后的真相是什么	102
64. 如何帮助突发脑卒中的患者及家属面对“新”生活	103
肌 肉 骨 骼 康 复	105
65. 你知道包“致”百病吗	105
66. “上交叉综合征”到底是什么,如何应对	106
67. 肩痛由哪些原因造成	106
68. 肩痛到底该多动还是少动	107
69. “肩周炎”该如何正确自我锻炼	108
70. 肩袖是什么,损伤了怎么办	108
71. 不打网球也会得“网球肘”吗	109
72. 长期使用鼠标后手部出现麻木酸痛,该如何预防和治疗	110
73. 为什么手腕痛时臂骨会“变”得不一样长	111
74. “猿手”“爪形手”该怎么办	111
75. 颈椎病患者为什么容易出现手麻	112
76. 什么样的头晕是由颈椎病引起的	113
77. 地铁上的“低头族”在日常生活中该如何预防颈椎病	114
78. 为什么说颈腰背痛和生活方式有关系	114
79. 明明坐着比较舒服,为什么古话却说“站着说话不腰疼”	115
80. 如何才能“坐有坐相,站有站相”	116
81. 急性腰痛该怎么办	116
82. 腰痛原因有哪些	117
83. 呼吸方式不正确会引起腰痛,是真的吗	118
84. 腰椎间盘突出症患者何时需要佩戴腰围	119
85. 爱穿高跟鞋的女性如何呵护足部和缓解腰腿酸痛	119
86. 产后腰痛是什么原因引起的,如何避免	120
87. 如何远离“跑步膝”	121
88. 肥胖症患者采取何种运动方式可保护膝、踝关节	122

89. 被膝关节骨性关节炎缠上了怎么办	123
90. “膝关节损伤三联征”具体是指什么	123
91. 你对膝盖、足踝疼痛知道多少	124
92. 运动损伤后急性肿痛怎么办	125
93. 脚崴了该怎么办	126
94. 得了足底筋膜炎该怎么锻炼	127
95. 踣外翻该怎么办	127
96. 人工关节置换术后在日常生活中需要注意些什么	128
97. 骨折内固定后能运动吗	129
98. 骨折手术后喝骨头汤真的能补钙吗	129
99. 骨质疏松危害多,该如何及早预防	130
运 动 康 复 	132
100. 运动康复也可以开处方吗	132
101. 怎样让我们的有氧运动既有效又安全	132
102. 每次运动多长时间才能开始“燃烧”脂肪	133
103. 练瑜伽和练健美有何不同	134
104. 很多运动员身上贴着的彩条布是什么	134
105. 心肌梗死患者该如何安全地运动	135
106. 年纪大了,心脏功能减退了,该怎么锻炼	136
107. 房颤患者运动治疗安全吗	136
108. 肿瘤患者该如何运动	137
109. 血透患者可以运动吗	138
110. 治疗糖尿病为什么需要“多兵种联合作战”	138
111. 怀孕期间患了糖尿病能做运动吗	139
112. 糖尿病患者在选择运动方式时有什么讲究	140
113. 糖尿病患者开展运动疗法前,最重要的准备工作是什么	141
114. 糖尿病患者进行运动疗法时应该注意些什么	141
115. 糖尿病患者运动训练时应该如何控制运动强度	142
儿 童 康 复 	144
116. 小朋友肘部骨折后该怎么办	144
117. 宝宝为何歪着头	144
118. 哪些方法可以帮助家长判断孩子脊柱直不直	145

119. 脑瘫患儿什么时候需要穿矫形鞋	146
120. 痉挛型偏瘫的脑瘫患儿都有长短腿吗	146
121. 先天性心脏病患儿不能多运动吗	147
122. 如何正确抱宝宝	148
123. 宝宝总是不和别的小朋友玩,是自闭症吗,该怎么办	149
其 他 康 复 	150
124. 面瘫是怎么回事,如何分辨周围性面瘫和中枢性面瘫	150
125. “左眼跳财,右眼跳灾”是怎么回事	151
126. 如何远离咳、痰、喘	151
127. 长期卧床为什么容易导致肺栓塞,如何发现和预防	152
128. 有多年吸烟史的患者为何不建议长期卧床	153
129. 年纪不大为何经常走路一瘸一拐	153
130. 如何降低老年人的跌倒风险	154
131. 功能障碍者的“代步工具”——轮椅,该如何选择呢	155
132. 3D 打印技术在康复辅具中的应用只是一个噱头吗	156
133. 乳腺癌术后康复操怎么做	156
134. 生完孩子后一咳嗽就漏尿,怎么回事	157
135. 卧床患者发生压疮真的十分可怕吗	158
136. 怎样洗桑拿	158
137. 什么是工伤康复	159

CHAPTER ONE

1

读 经 典