

理疗如何减轻慢性疼痛

记者 宋伟 刘晶

疼痛是人们生活中经常遇到的一种身体不适的状况,它不仅影响着我们的生活质量,还可能诱发一些身体的健康问题,而慢性疼痛又是一种持续存在并严重影响生活质量的疼痛。疼痛患者常常需要寻找有效的治疗方式来缓解疼痛并改善生活质量,而理疗作为一种非药物治疗方法,被越来越多的慢性疼痛患者接受和使用。

那么,理疗是如何帮助患者减轻慢性疼痛的,它的作用和机制究竟是怎样的呢?为此,我们采访了延安市人民医院疼痛康复科、康复治疗师冯杰。

理疗及其作用

冯杰说,我们生活中常用的光、电、声、热、冷、磁等都可以作用于人体,通过神经、体液、内分泌和免疫等身体自我调节机制,可以提前预防疾病以达到防病治病的效果。理疗可以广泛应用于各种疾病的治疗和康复,对于慢性疼痛患者来说,也能够发挥重要的作用。根据治疗手段和目的的不同,理疗又可以分为多种类型,如电疗、热疗、运动疗法、按摩疗法、康复训练等。

物理疗法是一种非侵入性、无药物副作用的治疗手段,常用于疼痛康复中。物理疗法包括热疗、冷疗、电疗、光疗、按摩疗法等。其中,热疗可以通过热量来促进局部血液循环和松解肌肉、

改善组织代谢来缓解疼痛。冷疗则可以通过降低身体局部温度、减少炎症和肿胀来减轻疼痛。电疗是通过电刺激神经和肌肉,来达到促进血液循环、减轻疼痛,使身体恢复正常功能。光疗通过光的能量来刺激身体的细胞和组织,以加速组织修复,减轻疼痛和促进血液循环。同时,对于各种疾病和症状,如关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出等,理疗可以通过减轻炎症、促进组织修复和缓解神经痛等方式来减轻疼痛。此外,结合按摩疗法,如牵拉肌肉消除痉挛和僵硬,更有效地缓解长时间的工作、学习和运动等导致的肌肉紧张。理疗作为一种非药物的治疗手段,能够有效缓解疼痛,提高生活质量。

理疗对慢性疼痛的益处有哪些?

冯杰说,理疗具有多种作用,可以通过以下方式产生治疗效果:

一是缓解疼痛:理疗可以通过电疗的方式刺激神经和肌肉,改变疼痛的传导方式,从而减轻和消除疼痛。可以有效治疗各种慢性疼痛,包括颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病引起的疼痛。

二是促进血液循环:理疗中低频、热疗可以刺激血管的扩张,增加血流量,改善组织的供养和营养状况,加速康复过程。他对于各种因血液循环不

畅导致疼痛的疾病,如冠心病、关节僵硬、糖尿病等都有良好的辅助作用。

三是放松肌肉:理疗的磁疗功能可以通过调节细胞膜的电位,促进肌肉放松。它对各种肌肉痉挛、痉挛性疼痛等疾病都有较好的缓解作用,还可以增加肌肉的弹性,提高运动功能。

四是炎症消散:超短波可用于治疗慢性炎症,抑制炎症介质的释放,加速吸收和恢复,从而缓解疼痛。其适用于所有慢性炎症的疾病,如炎症性疾病关节炎、滑膜炎、肩周炎等。

五是提高功能:理疗可以通过增强肌肉力量、增加关节的灵活性和扩大运动范围等方式来提高功能水平。比如,运动疗法可以通过针对性的运动训练来加强肌肉力量,改善身体机能。

理疗时要注意什么?

冯杰说,需要注意的是,不同的慢性疼痛疾病适合不同的理疗方式,治疗效果也因因人而异,因此,根据患者病情程度不同和个体差异性调整治疗方案,可以一种理疗进行单一治疗,还可以多种理疗甚至理疗和药物结合使用,达到更好的治疗效果,最后根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。患者也需要注意以下几点:

第一,寻找专业的治疗师。治疗师的专业技术和经验对于治疗效果起着

决定性的作用,患者应到正规医院寻求专业的治疗。

第二,控制合适的治疗强度。对于慢性疼痛患者来说,治疗过程可能会出现一定程度的疼痛感,但患者应积极与治疗师沟通,以便治疗师调整到最适合的治疗强度,既可以保持最好的治疗效果,还可保持轻松的治疗过程。

第三,结合各种治疗方法。理疗是一种涵盖多方面的治疗方法,所以可以和药物治疗、心理治疗等结合进行,达到更好的治疗效果。

第四,注意理疗的适应症。不是所有情况都能做理疗,比如恶性肿瘤、急性炎症、出血倾向、局部金属异物、心脏起搏器、心区、孕妇下腹部、对电流不能耐受者。

总结起来,理疗对于慢性疼痛的治疗有显著效果,理疗可以通过改善疼痛部位的血液循环、减轻肌肉紧张和促进组织修复,减轻疼痛感,从而提供有效的治疗措施并提高患者的生活质量。患者理疗时一定要选择专业的治疗师,并结合其他治疗方法综合治疗慢性疼痛,同时我们也需要调整生活方式并保持良好的心态来维护身体健康,以便获得更好的治疗效果。

聚焦 健康

仁爱创新 北医三院延安分院

本报讯(通讯员 陈琪璐)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)手足外科团队为三名脚踝离断患者完成了踝离断肢体再植手术,不仅体现了该院手足外科在救治严重创伤方面的能力及团队协作能力,更标志着该院手足外科得到了医疗同仁和患者的高度信任,在延安地区享有盛誉。

在接诊的三位脚踝离断患者中,其中两位患者均为农民,年龄较大,在接触旋耕机时踝部不慎被机器绞伤,组织挫伤及污染严重,手术难度极大,患者及其家属肢体愿望强烈;另外,一名患者是严重的车祸伤,踝离断

三人脚踝离断 再植顺利存活

的同时伴有小腿及足部粉碎性骨折,当地医院120送至该院时已伴有严重的失血性休克、入院后手足外科值班医护人员在积极抗休克的同时,紧急联系输血科调配大量血液。

三名患者入院后,经过手足外科初步检查,伤情均较严重,尽早开展手术对肢体再植成活至关重要,科室立即启动紧急救治预案并开通绿色通道。手足外科团队各司其职,确保术前及手术过程中的每一个环节都有专人负责,以最快速度为患者完善术前各种检查项目,排除手术禁忌症。

患者1保肢手术后皮肤部分

坏死,二期手术扩创后股前外侧皮瓣移植修复成功三部曲。患者2保肢成功,皮肤软组织大部分成活。患者3保肢成功后皮肤软组织大面积坏死扩创,骨质缺损部位骨水泥占位,VSD覆盖创面,后期皮瓣移植修复及功能重建。

无影灯下,清创、固定骨折、修复屈伸肌腱,探查血管神经、吻合血管神经,一切都熟练紧凑、有条不紊地进行……经过手足外科团队两天两夜的不懈努力,三台手术顺利完成,术后三名患者患肢均顺利存活,目前一位患者已完成三期创面修复工程。

手足外科主任管英杰在术后说,断肢再植是一项难度极大的手术,正确保存断肢并及时送医是断肢再植成功的基础和前提。一旦发生事故,出现肢体离断,可将断肢先用无菌敷料或相对干净的布巾等代用品包裹,外面用塑料薄膜密封,置于合适的容器内,在周围放上冰块,和患者一同尽快转送到可以开展断肢再植的医院。冰块可以取自冰箱,也可用冰棍、雪糕代替。切记断肢不可直接与冰块或冰水接触,以防断肢冻伤变性;酒精可使蛋白质变性,断肢不可直接用酒精浸泡,只能用生理盐水冲洗。

医疗前沿 延安大学附属医院

本报讯(通讯员 刘铭桃 李元震)为探讨人工智能与数字智能在临床医学教育中的应用与发展,分享前沿理念和实践经验,推动临床医学领域的创新与发展。近日,延大附院举办了《AI数智赋能临床医学专业建设与改革创新》交流会,分享了国内在

AI数智赋能临床医学

AI数智赋能临床医学教育方面的最新研究成果,为参会人员提供了宝贵的参考和启示。

智慧树数字化建设专家张自建围绕“AI数智赋能临床医学教育”这一主题进行了深入浅出的讲解。专家详细介绍了AI数智技术教学等方面的

应用现状、知识图谱建设流程,并结合实际案例展示了AI数智技术如何助力临床医学教育水平提升。

交流环节,参会人员纷纷发言,就AI数智技术在临床医学教育中的应用、挑战与机遇等问题展开了热烈的讨论。大家一致认为,AI数智技术为

临床医学教育带来了前所未有的机遇,如何充分发挥AI数智技术的优势,推动临床医学教育的创新与发展,是当前的重要课题。

通过此次交流会,加深参会人员对于AI数智赋能临床医学教育的理解,推动临床医学专业建设的改革与创新。

甘当“白求恩” 义诊进社区

本报讯(通讯员 云莉)秉承“弘扬白求恩精神,争做白求恩式好医生,全心全意为人民健康服务”的白求恩医疗服务队宗旨,延大附院风湿免疫科、疼痛康复医学科、呼吸内科、内分泌代谢科、心内科、消化内科、妇科等

医护人员于4月15日上午,在杨家岭北苑社区开展义诊活动。

义诊期间,专家们耐心解答每一位居民的问询,并给予健康指导意见,工作人员发放宣传彩页,积极传播疾病预防知识,倡导健康生活方式,

为更多基层老百姓送去关爱和医疗服务。

此次义诊活动,得到新城街道社区卫生服务中心和新城街道社区的大力支持,医疗服务队共义诊居民50余人次,测血压20余人次,发放宣传彩

页100余份。

开展白求恩医疗服务队义诊活动,是坚持和深化学习、践行白求恩精神的一种有效形式,更是延大附院医务人员深入群众、深入基层,惠民生、暖民心的具体举措。

大医精诚 延安市人民医院

本报讯(通讯员 张晓飞)4月15日至21日是第三十届全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“综合施策,科学防癌”。为了提高公众对肿瘤防治的认识,传播科学防癌知识,延安市人民医院肿瘤血液科联合呼吸与危重症医学科、胃肠外科、肝胆外科、心胸肿瘤外科、妇科、中西医结合老年病科、中医科、感染科、营养科等多个科室专家,于4月15日在医院外科大楼

综合施策 科学防癌

延安市人民医院多学科联合开展“全国肿瘤防治宣传周”大型义诊活动

前开展了“综合施策,科学防癌”大型义诊活动。

活动现场,肿瘤血液科医护人员通过悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料等多种形式,向来院就诊咨询的患者及陪同人员普及肿瘤的基本知识和注意事项,并就患者和家属们关心的肿瘤防治问题进行了耐心细致的解答,有效消除了大家对肿瘤的疑虑和误解,并为咨询群众提供了免费测量

血压等服务。

此外,呼吸与危重症医学科、胃肠外科、肝胆外科、心胸外科、妇科、中西医结合老年病科、中医科、感染科、营养科的专家们也针对各自专业领域的肿瘤防治知识进行了详细讲解。他们结合临床经验,用通俗易懂的语言,向患者和家属传授了实用的健康知识和自我保健方法,赢得了患者及家属的广泛好评。

为进一步查清病因,更好地对症治疗,王治国主任组织了全科疑难病例讨论,复查感染指标好转,病原微生物基因检测提示支原体感染,电子支气管镜检查显示:双肺支气管粘膜散在褐色色素沉着,部分粘膜增厚呈疤痕样改变,支气管粘膜炎症,陈旧性肺结核可能。付世东副主任医师积极追问病史调取既往外院胸部CT检

查,联系超声诊断科刘新羽副主任医师为患者行超声引导下右上肺活检穿刺术,病理诊断回报右上肺粘膜慢性炎症,部分区域呈机化性肺炎改变伴肺泡腔内坏死。这一刻真相终于大白,患者诊断明确后,及时调整治疗方案。停用抗炎药物治疗,继续中西医结合治疗。

2月11日,柴奶奶顺利出院。她激动地说:“谢谢你们治好了我的病,让我渡过了难关。”出院后回访,未再出现发热、气短、关节肿痛等症状,一月后复查,胸部CT肺部病变吸收。

持续高热不退究竟何因 抽丝剥茧抓获“元凶”

本报讯(通讯员 高小娥)反复高热、咳嗽、气短……本以为是感冒,没想到越来越严重,吃药根本不管用。近日,延安市人民医院中西医结合老年病科/保健科等专家团队抽丝剥茧,层层拨开迷雾,最终抓获了感染“元凶”,破解了患者持续高热不退的谜团。

柴奶奶今年75岁,5天前受凉后出现午后、夜间发热,最高体温39.5℃,咳嗽、咳粘痰,痰不易咳出,无痰中带血,活动后气短明显,休息后稍减轻,伴乏力、肌肉关节酸痛、寒颤。

主任为患者进行中医针灸,经过中西医结合的综合治疗,柴奶奶病情症状逐渐好转,但复查胸部CT后肺部病变未吸收好转,病因尚不明确。

为进一步查清病因,更好地对症治疗,王治国主任组织了全科疑难病例讨论,复查感染指标好转,病原微生物基因检测提示支原体感染,电子支气管镜检查显示:双肺支气管粘膜散在褐色色素沉着,部分粘膜增厚呈疤痕样改变,支气管粘膜炎症,陈旧性肺结核可能。付世东副主任医师积极追问病史调取既往外院胸部CT检

查,联系超声诊断科刘新羽副主任医师为患者行超声引导下右上肺活检穿刺术,病理诊断回报右上肺粘膜慢性炎症,部分区域呈机化性肺炎改变伴肺泡腔内坏死。这一刻真相终于大白,患者诊断明确后,及时调整治疗方案。停用抗炎药物治疗,继续中西医结合治疗。

健康人 博爱心

“医政课堂”强质量 核心制度落得实

本报讯(通讯员 李学东)为提升医护人员对核心制度的理解与执行能力,进一步规范医疗服务行为,提高医疗服务质量,保障人民群众的生命健康权益,近日,延安市博爱医院举行了“医政课堂”核心制度专题培训,组织了所有临床、医技、职能科室150余人齐聚一堂,共同参与这场知识盛宴。

专题培训课堂紧紧围绕核心制度展开,内容涵盖首诊负责制、会诊制度、三级医师制度、交接班制度等关键领域,旨在通过系统学习与深入研讨,使全体参训人员全面掌握并熟练运用各项核心制度。交大一附院院长助理盖晓红通过临床实践等领域结合案例对五项核心制度进行了详细解读,强调了严格执行落实核心制度对于提升医疗服务质量、预防医疗纠纷、保障患者安全的重要性。

参训人员纷纷表示,此次培训针对性强,对医政核心制度有了更深刻、更全面的理解,对于今后工作中的规范操作具有极强的指导意义。大家一致认为,将把所学知识融入日常医疗服务中,严格遵守医政核心制度,不断提升医疗服务质量,为人民群众提供更加安全、有效、便捷、温馨的医疗服务。

“医政课堂”核心制度培训只是开始,是知识的洗礼,更是一场理念的升华。院长呼延小川表示,将以此次培训为契机,期待核心制度能在实践中得到更好的贯彻执行,规范该院医疗质量管理体系建设,持续提高医疗服务水平,确保患者享受到安全、优质、高效的医疗服务。同时,医院将继续与市卫健委等上级主管部门保持紧密联络,积极参与后续的培训和交流活动,共同推动地区医疗卫生事业的发展。为守护人民生命健康、构建和谐医疗环境提供更为坚实的制度保障。

服务公卫 兜底健康 延安市第二人民医院

陕西省医学传播学会 结核病专业委员会成立

本报讯(通讯员 刘洁 艾延镇)近日,在陕西省医学传播学会结核病专业委员会成立大会暨第一届学术会议上获悉,延安市第二人民医院副院长陈延平当选为副主任委员,呼吸与结核科主任康睿当选为常务委员,薛慧莲医生当选为科普委员,李春霞、张宇祥、赵延梅、朱镇镇医生等当选为委员。

会上,陈延平副院长在大会上作了交流发言,他表示,将进一步加强与各省级医疗机构的院际交流,充分依托省级优质医疗资源,不断强化医院学科发展,提高医院危重症诊治水平,努力推进陕西省结核病诊治同质化发展,逐步提升诊疗服务能力。

据了解,随着陕西省医学传播学会结核病专业委员会的成立,为省内从事结核病医学的医务工作者搭建了一个良好的沟通、交流平台,进一步提升了医务人员专业素养,为有力推进我省结核病医学发展奠定了坚实基础。

疾控激健康 延安市疾控中心

接种疫苗,这些必须知道

预防接种是孩子的“健康保护伞”,您的孩子在6岁以前需要打几针疫苗,各疫苗的接种年龄是多少呢,接种疫苗后就一定不得传染病了吗?延安市疾控中心告诉您关于疫苗的这些事情。

一、疫苗知识小课堂

问:为什么要接种疫苗?
答:接种疫苗是预防传染病最简单、经济、有效的手段。疫苗是用各类病原微生物制作的用于预防接种的生物制品,可使机体产生特异性免疫的生物制剂,通过疫苗接种使受种方获得免疫力。

问:我国目前有哪几类疫苗?
答:我国目前的疫苗主要分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府规定受种的疫苗。主要有:乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫苗、甲肝疫苗、A群流脑疫苗、A群C群流脑多糖疫苗和乙脑疫苗等,此外还包括对重点人群接种的出血热疫苗和应急接种的炭疽疫苗、钩体疫苗。

非免疫规划疫苗是指公民自费并且自愿受种的其他疫苗。

三、常见问题解答

问:接种疫苗后是不是就一定不会得传染病了?
答:预防接种是预防和控制传染病最经济、最有效的手段,但成功率并不是100%,疫苗只针对特异性病原体类别性预防,不包括所有的型别。研究证明,即使接种疫苗后发病,相对于不接种疫苗者,其发病后的临床表现压迫轻很多。

问:什么情况下不适合接种疫苗?
答:对疫苗过敏或产生过严重不良反应者;免疫功能受损者;正处于急性、慢性感染,或者慢性疾病的发作期。如果使用了免疫抑制剂、丙种球蛋白、糖皮质激素等,需要征求医生意见后再接种。

问:两种疫苗是否可以同时接种?
答:如果需要同时接种两种疫苗,应在不同部位接种,并严格按照免疫程序要求进行接种。

问:超过规定日期或推荐年龄,还可以接种疫苗吗?
答:完全按照时间间隔接种是最佳的,如果孩子在规定的时间点身体状况不佳,不宜接种疫苗,推迟相应针次接种也不影响效果。没有按照推荐年龄完成疫苗接种的18岁以下人群,可以进行补种。只需要补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种。