

## 运动疗法 还需“对症下药”

□ 见习记者 马文双 通讯员 刘瑞卿 王俊

生命在于运动，健康的人通过运动，可以让身体更加强健。然而，对于一些患有特殊疾病的患者来说，运动则是一把“双刃剑”。运动得当，有助于身体康复；运动不得当，则会适得其反。



### 1 脑血管病锻炼有其规律

脑血管病往往会使患者行动不便，例如偏瘫。而脑血管病患者是否该运动，该如何运动，很多患者存在如下误区：

误区一：药物治疗起决定性作用。

误区二：先从平地走练起、运动急于求成等。

据河南科技大学第一附属医院神经内科副主任医师杜敢琴介绍，脑血管病患者在进行药物治疗的同时，不能忽视康复运动的作用。如果患者在患病后进行有效的康复运动，恢复健康或完全自理是有可能的。

脑血管病患者需根据人体运动学原理进行运动。例如，患者在完全不能自主运动、病情比较稳定的情况下，可以进行被动运动，将瘫痪肢体进行功能位放置。

避免上肢下垂时间过长。否则会引起关节周围韧带松弛，导致肩关节脱位或半脱位，延迟上肢功能的恢复，所以，上肢不活动时，不要一直处于弯曲状态，可以借助枕头等物体使上肢伸直。

先练手部力量，再练协调性。我们经常见到很多脑血管病患者在手里不停地转动球状物体，以锻炼手部协调性。杜敢琴说，患者在患病之初，手部运动要先练习伸直运动，锻炼其力量，尽量不要握东西，在有了力量之后，再锻炼协调性。十指交叉扣紧，健侧的手可以带动患侧的手。如果双手交叉伸平，根据力学原理，患者站起来也会相对容易。

我们小时候学走路的步骤是先会爬，再学站，然后才行走。杜敢琴提醒，脑血管病患者的运动也要分步骤进行，要先练习坐，坐稳了之后再练习站立，站稳后才能练习走。如果患者还没有站稳就练习走是不可取的，容易引起踝关节、膝关节等关节的损伤。

下肢运动，先从上台阶练起。如果患者率先在平地上练习行走，很容易划着圈走，致使脚外翻，伤害关节。而上台阶可以锻炼屈肌的力量，这样可以增加腿部力量，再走平地，迈步就相对容易，避免划着圈走。

患者完全自理后，可以进行适量有氧运动，如散步，但是要避免运动过量。如有的患者觉得自己恢复得不错，每天走路、跳舞两小时，这样容易引起关节损伤或疼痛。最好坚持每周4次运动，每次运动1小时，也可以游泳，有助于保护关节。

市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办  
电话：63296919

### 2 糖尿病运动治疗分阶段

“运动是治疗糖尿病的最主要的方法之一，糖尿病患者要迈开步子。”市第三人民医院内分泌科主任田军航说，但是，根据患者患病阶段的不同，运动方式也会有所区别。

糖尿病患者如果处于患病早期，也就是说没有合并其他脏器损害，只是单纯的血糖高，适合大量运动，但是禁止无氧运动。有氧运动可以帮助患者在运动中消耗体内过多的葡萄糖，同时也可以减肥，防止糖尿病并发症的出现。特别是在早期症状比较轻，血糖升高不是很明显的情况下，患者可以通过运动恢复正常，如每天坚持慢跑。

田军航说，一年前，他曾经遇到一个

患者，血糖值一直比较高。该患者在患病后的3个月内一直是通过注射胰岛素进行治疗，后来他逐渐减少胰岛素注射量，最后停止注射胰岛素。之后便开始运动，他每天都会坚持绕老城体育场跑10圈。现在这个患者不吃药、不打针，一切恢复正常。

而处于中晚期的糖尿病患者，即合并肾病、心脏病的，不适合从事强度过大的体育锻炼，应尽量采用个体化模式锻炼。即使散步，时间也不能过长，尽量不要超过1小时。因为运动会使身体代谢加快，增加肾脏工作量，使病情加重，可出现手脚肿胀等症状。

### 3 腹式呼吸益于肺心病康复

很多肺心病患者认为运动是肺心病的大敌，得了肺心病，就应避免运动，以免加重病情。

市中心医院呼吸科主任、主任医师郑有光说，合理的体育运动可以改善肺心病患者的呼吸功能，促进其心脏血液循环，增强其抗感染能力，对身体的恢复是很有好处的。

肺心病急性发病期，患者暂时不要进行体育活动，应卧床休息，等病情好转后，再逐渐增加运动量，但要避免出现疲劳、不适感。

在肺心病的早期或缓解期，患者可适当进行一些轻微运动，如打太极拳，做柔软体操，散步，做腹式呼吸、缩唇式呼吸等，改善呼吸功能，提高身体抵抗力。但由于肺心病患者的体质相对较差，运动时一定要由慢到快，循序渐进。

肺心病患者的运动量应根据自身情

### 4 放了支架，可随便运动吗？

心脏病患者，特别是放过支架的患者，在运动方面很容易有两个误区：

误区一：放了支架，可以随便运动。

误区二：放了支架，不敢做任何运动。

河科大一附院心脏内科主任医师王绍欣说，心脏病患者如果想运动，最好咨询有关医生，特别是曾经为自己做过手术的医生，并结合自己的年龄情况、血管情况、支架情况来决定进行哪类运动。例如，很多患者并不清楚自己曾出现心梗，以为放过支架后可任意活动，特别是年轻患

者。而曾患有心梗的病人，在运动时，一般以慢跑和散步为主。没有患过心梗的病人，则可以增加运动方式，甚至可以适当地游泳。当然，心脏病患者还应以有氧运动为主。

王绍欣说，他曾经遇到一位老年患者，在做完心脏支架手术后，不敢进行任何活动，甚至不敢上楼，她担心运动会使疾病加重。其实，患者在呼吸比较通畅的情况下，可以进行散步等相对和缓的运动。人如果长期不活动，反而易患血栓。

## 王正敏院士 为人们开防聋“药方”

□ 记者 朱娜 通讯员 王俊

近日，中国科学院院士、著名耳鼻喉—头颈外科专家王正敏来到河南科技大学第一附属医院参加耳鼻喉—头颈外科高峰论坛。作为全国著名的耳病专家，他为人们开出防耳聋“药方”。

### 年轻人少听MP3

年轻人耳朵里塞着耳机，边走边听音乐，看起来很酷的样子，其实，这种习惯很损伤听力。

王正敏说，噪声是引起神经性耳聋的一大原因。除了纺织厂、机械厂等噪声环境外，迪厅、KTV等产生的噪声也不可忽视。尤其是现在的年轻人爱听MP3，还把音量开很大，对听力损害更大。超过105分贝的声音，就会造成听力的永久性损伤。如果年轻时使用耳机听音乐没有节制，将来听力会受到很大影响。建议年轻人使用耳机听音乐，不要超过1小时，音量也不要太大，尽量不要超过最大音量的60%。

另外，挖耳朵时不要太深，否则容易伤及鼓膜。挖耳朵时要注意卫生，挖耳勺要进行消毒。

### 耳朵好说明身体好

人到老年听力都会有所下降，但有的老年人很早出现耳聋，有的则很晚才出现耳聋。王正敏说，从某种程度上来说，耳朵好说明身体健康。一些老年人很早出现耳聋，是因为患高血压、糖尿病、动脉硬化等疾病。老来防耳聋，先要控制好相关病源。

那么，该如何预防耳聋和延迟耳聋到来的时间？王正敏提醒市民，尽量少去噪声较大的环境，如迪厅、KTV等。如果工作环境噪声很大，一定要戴防噪声耳塞。如果没有耳塞，就用两个棉球代替。可以每天喝一小杯葡萄酒，或者喝一杯绿茶。葡萄酒和绿茶都含有抗氧化剂，能起到防止耳朵衰老的作用。

## 医学前沿

### 最新研究成果： 评估胎儿生长 有了“硬标准”

腹中胎儿在不同孕期的生长是否达标，是准妈妈们最关心的问题之一。上海交通大学医学院附属新华医院张军教授与国际同行协作，提出一套评估胎儿生长新标准。近日出版的医学权威刊物《柳叶刀》刊登了这一研究成果，评述其为“极具广泛的应用价值”。

胎儿生长迟缓被认为是新生儿死亡和残疾风险增加的因素，且与孩子出生后发生行为障碍、肥胖、心脏疾病、高血压等相关。但目前测量胎儿生长的工具均存在不同程度的缺陷，如最常用的超声检查以特定计算公式分析数据，判断胎儿是否正常，但这种公式只适用于欧美白种人胎儿。此外还有考虑产妇和胎儿特点的个性化参考标准，但可操作性不强，临床难以推广。

新华医院环境与儿童健康教育国家重点实验室执行主任张军与国际同行合作，通过对全球25万例孕妇和新生儿数据的综合分析，建立了一种适用于多种族人群的胎儿生长标准模型。简言之，就是对普通超声检查数据予以不同的种族系数“修正”，所得结果与该种族胎儿的正常值比较，从而判断胎儿“过小”或“过大”。2004年至2008年世界卫生组织的全球调查数据，充分证明该研究成果具有科学性。由于操作简便，新标准对医疗资源匮乏的国家和地区提高围产医疗质量更具积极意义。（人民网）