

本期关注:医生的一天

不打针不吃药不手术,科学运动来治病

——康复科医生的一天



林坚为患者设计和演示适合他们的运动组合

浙江医院康复医学科、康复治疗中心主任林坚主任医师门诊的时候,很少端坐在桌子前,看诊过程中,他或是蹲着,或是站着,或是举手抬脚,为病人按摩、拉伸,做各种示范动作,看好一个病人,少说也要半个小时的时间。

“不打针、不吃药、不手术,康复医生就是指导病人通过科学的运动方式来治病,提升病人生活质量。”林坚说。

这一天来门诊的病人,造成运动不变的患者,各有各的原因,有的是打羽毛球导致跟腱撕裂,有的摔伤肩后关节受损,有的梨状肌受损导致腿麻,还有视力不佳,长年缺乏运动造成的肌肉萎缩行动不便的患者,最严重的是一位小儿麻痹导致偏瘫的患者。林坚针对不同的症状,一一为患者们设计和演示适合他们的运动组合。

“环绕你的肩关节活动手臂,就像做太极云手一

样,动作幅度逐渐从小到大,注意不能有痛感,在不会疼痛的范围内,做完一组,再换一个动作,用左手扶住右小臂,前后摆动,可能有点酸痛,但这能保证你的肩关节不会僵掉,第三个动作……”这是林坚对肩关节受伤患者开出的“运动处方”。

“你的坐姿要这样,不要前驱,不要弓腰,保持后腰部位的放松。带上暖宝宝,敷一敷后腰。”腰部有陈伤的李先生马上要出差,十几个小时的长途飞机可能让他“扛不住”,林坚不仅指导了他适当的活动方式,还特意搬了一把椅子过来,示范了最佳坐姿。

“把脚抬高,用力,坚持一下,再坚持一小会儿,对。用进废退,人体需要多活动,功能才不会退化。虽然很辛苦,你还是要坚持多走,多动。”从小视力不好,行动不便,使得吴先生不爱多走动,尤其是几年前搬进没有电梯的高楼层房子,上下楼麻烦,吴先生的活动更加少了,造成了他的腿部肌肉萎缩,行动更加不便,简直一个恶性循环。林坚一边给躺在诊疗床上的吴先生作检查,一边给他普及康复训练的知识,“我给你设计一套康复训练的疗程,每个星期来一次医院,另外每天在家里也要坚持做这几组动作。”检查结束,林坚细心地帮吴先生穿好鞋子,扶他从诊疗床上下来。

中午12时15分,林坚结束早上半天在灵隐院区的专家门诊,赶到浙江医院三墩院区,那边也有病人在等他。

浙江医院三墩院区的康复医学中心放着各种专业的康复训练器械,犹如一间大型的健身房。刚跨进康复医学中心的大门,林坚就开始安排21岁小伙子进行天轨步态系统训练,小伙子几年前遭遇严重车祸,受过脑外伤的他四肢不协调,光靠自己无法行走,需要在器械的帮助下,进行系统的复健。每一次跨腿,每一步前进,对他来说都十分艰难,常常会做了一半就发脾气不愿意继续,林坚就不停地哄孩子一样哄着他坚持,“非常棒,再走几步,很好哦,今天表现比昨天还好。”

康复这个学科在国内真正得以开展也才二三十年。林坚是浙江省最早的一批康复医生,他从医30年,最初是骨科医生,三年后转到康复医学科,这一待就是27年。在康复科成立的初期,诊治所涉及的面很窄,最初的患者只有中风和偏瘫、截瘫两种。随着这么多年的探索发展,林坚现在要面对的病症越来越多,也有越来越多的科室和康复科建立联系,康复训练已经成为很多其他科室重要的辅助治疗方式。

从医这么多年,林坚印象最深的是一位高位瘫痪的病人,转到浙江医院时,病人已经卧床一年多,完全失去行动能力,他自己也已经放弃,非常抗拒治疗。但是林坚和同事们却没有放弃,他们按摩、拉伸,一点点用自己的双手把病人已经僵硬的关节活动开,一步步恢复肌肉的知觉,几年的坚持,病人从躺到坐,再到能缓慢行动,现在事业家庭都很圆满。

“比如妇科,在过去怎么也想不到会和妇产科有什么关联,但像现在的盆底康复、产后康复甚至产后的减脂减肥都是康复科的内容啦。”林坚说,“还有日常的健身,康复科医生可以告诉大家,不同的人更适合哪一种运动方式,是跑步还是游泳或者跳舞,多大的运动量合适,最佳的运动时间哪个时段,等等,比如糖尿病病人和心血管类病人的运动注意事项就不一样。”

“老年人、慢性病患者、残疾人以及重大手术后患者对康复治疗需求就更大了。现在,康复人才和康复床位都非常短缺。”“现在康复科的缺口还是非常大的,因为涉及面极广,人才培养没有十年是出不来的。”所以除了给自己的实习生授课外,林坚现在每年还要给上百位基层的全科医生做培训。

结束了三墩院区的训练工作,林坚再次返回林隐院区,下午2时有员工培训,4时还要给实习生讲课,这些行程把他的一天塞得满满当当。像这样在两个院区之间往返已经成为林坚工作的组成部分。

本报记者 张巧琴 通讯员 吴玲瓏

“我们的职业就是专门逮苍蝇蚊子”

——公共卫生医生的一天

随着气温的升高和降雨量的增加,全省进入蚊虫活跃的季节,而登革热的传播媒介白纹伊蚊的密度将会进一步升高。从往年数据分析,浙江每年的8~10月是登革热等蚊媒传染病发病高峰,防控形势非常严峻。截至6月30日,浙江共报告登革热病例31例,较去年同期有所上升。

日前,记者跟随杭州市疾病预防控制中心的公共卫生医师走进居民小区监测登革热媒介伊蚊情况。小区积水处、院落中的储水桶、养有水生植物的容器等都成为这次检查重点。

当天上午,杭州市疾控中心消毒监测与病媒生物防制所所长孔庆鑫一行人开车来到位于江干区德胜路与同协路交汇处的杭州金色黎明小区。

“我们的职业就是专门逮苍蝇蚊子,监测城市病媒生物。”孔庆鑫告诉记者,眼下进入蚊媒传染病发病高峰季节,杭州市疾控中心每个月将在居民小区开展两次布雷图指数监测,每次监测10个点,主要是检测蚊媒密度,而蚊媒密度是监测和防控蚊媒传染病的一项重要参考指标。

在监测点现场,孔庆鑫一行人迅速在小区的绿化带边上搭起了一顶蚊帐,与普通的蚊帐不同,用来监测的蚊帐往往有两层,里面一层蚊帐垂到地面,外面一层则短一些,距离地面约20厘米。这样的设计能让蚊子顺利进入第一层蚊帐,又无法突破第二层蚊帐,这是疾控中心监测蚊子密度的一种方法,叫“双层叠帐法”。这种监测方法并不复杂,只见一名杭州市疾控中心公共卫生医师利索地卷起裤腿,坐在里层的蚊帐里,充当人肉诱饵,等着蚊子们“上门”,孔庆鑫则在一旁利用电动吸蚊器收集停留在蚊帐上的伊蚊,这种操作要持续30分钟。

“蚊子会被我们人体呼出的二氧化碳所吸引,我



公共卫生医生将诱捉回来的蚊子带回实验室进行登革热病毒核酸检测

们每一次呼气,都释放了许多种化学物质,二氧化碳排放越多,就会吸引越多蚊子,由于有双层叠帐,蚊子便叮不到诱集者。”孔庆鑫告诉记者,双层叠帐要记录诱蚊开始与结束的时间、地点、温度、湿度和风速,通过捕捉蚊子数来记录伊蚊的叮咬指数。

“抓蚊子”的方法最常见的有两种,一种是双层叠帐法监测,而另一种是利用二氧化碳诱蚊器来捕捉。只见孔庆鑫将一台二氧化碳诱蚊器放置在小区的花草、灌木丛等公共绿化带中。“诱蚊器主要监测白纹伊蚊的成蚊,它主要通过二氧化碳和化学诱饵剂来模拟人体气味吸引蚊子。”

“可传播登革热的白纹伊蚊喜欢在有积水环境中产卵和生长,积水容器中发现蚊虫幼虫或蛹,即判

定为阳性。小区中阳性容器如果比较多,说明蚊虫孳生和侵害严重,蚊子传播疾病的风险就相对要大。”孔庆鑫说,居民小区要注意及时清除沟渠、天台等积水。同时,还要经常清理垃圾,被扔掉的易拉罐、瓶盖等也是容易被忽略的积水点。

在日常工作中,孔庆鑫除了开展常规监测工作,以掌握蚊媒密度等信息以外,还要指导园丁、保洁人员、市民进行翻盘倒罐,清除各种积水等,培养和提高防控蚊媒传染病意识。除此之外,每个月孔庆鑫都要随机抽查居民家中检查屋内有积水的瓶罐,来监测蚊媒密度。

随后,孔庆鑫便敲开了小区一户居民的房门,检查居民室内防蚊情况。

在走访过程中,孔庆鑫发现市民普遍有养水生植物的习惯,这有利于蚊子的繁殖。因此,他建议家中的水生植物每隔3~5天换一次水,并注意洗净植物的根部,避免蚊虫的卵和幼虫“赖”着不走。

等监测工作结束后,孔庆鑫一行人还要把诱捉回来的蚊子带回实验室进行登革热病毒核酸检测,从蚊媒样本采集到最后出结果一般需要一天的时间。“白纹伊蚊登革热病毒核酸的检测可以为登革热疾病传播的早期预警提供数据支持。”

“虽然每天重复同样的工作,但我们也在实践磨砺中不断成长。”孔庆鑫先后经历H7N9禽流感、西非埃博拉病毒事件,去年登革热疫情发生时,他就承担了大量工作。他说,一旦发生公共卫生事件,他们总是冲在最前面。

从2009年的甲流到去年的登革热病毒,杭州疾控中心的公共卫生医生更多的是充当“病毒猎人”的角色,努力缉拿一个个可能对人民健康带来威胁的“敌人”。

本报记者 林洁 通讯员 严敏



大江东

智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准创制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316、82987403



地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

