

# “00后”康复治疗师:以青春微光,守护长者安康

下午2时半,阳光透过北京西城区陶然亭街道养老服务中心的玻璃窗,洒在康复大厅的器械上。几位年轻的身影正穿梭其间,带领老人们做着手部操、平衡训练,耐心地一遍遍重复着动作指导。

他们是这里的康复治疗师,也是一群刚毕业不久的“00后”。在这片以高龄长者为主的空间里,他们的朝气与活力,成了另一道温暖的光。

## “甜中带酸”的时光

“如果用一种味道来形容这份工作,我觉得是‘甜中带酸’。”“00后”康复治疗师申夕夕这样说道。

“甜,是看到老人康复过程中有进步的时候。酸,则来自老人偶尔的沮丧与退缩。”申夕夕笑着说:“有时候他们觉得自己练不好,没信心,我也会跟着有点难过。但那种酸,又会推动我去更换康复方案、去鼓励他们,带他们一起进步。”

这份“甜中带酸”的滋味,几乎是每位年轻康复师初入行业时的共同体验。他们中,有人是阴差阳错被康复治疗学专业录取,有人是因为家中长辈生病而接触到康复治疗,也有人是被老龄化社会的趋势所吸引。尽管初衷不同,当他们真正走进养老机构,与平均年龄85岁以上的长者朝夕相处时,才发现这份工作远不止“帮老人做康复训练”那么简单。

“刚教完一个康复动作,问老人会不会,他说会了。再让老人做一遍,他

又忘了,一句话可能要重复五六遍。”但也正是在这样的“慢”中,刚工作半年多的康复治疗师陈琪学会了耐心,学会了用哄孩子般的语气与老人交流,也学会了在看似琐碎的日常里,捕捉那些微小的温暖。

2024年毕业、在这里做康复治疗师已一年多的汪唯一也没少碰壁。她右胳膊上留有一道两厘米左右的疤痕,是一次康复训练中被一位患有认知障碍症的老人抓伤的。这位72岁的老人,因患有神经疾病,她的双手始终保持着紧握状态,像“爪形手”,需要通过外界人为干预去松懈肌肉,改善关节肌肉挛缩状态。一次康复训练过程中,汪唯一刚拿起老人的手,老人便开始反抗,手指死死地在汪唯一胳膊上抠出一道血印子。

说起这件事,汪唯一很平静,“你

不能怪她,她就像个不懂事的孩子,并不清楚自己在做什么”。

## 从“站起来”到“被记住”

汪唯一记得有一位患认知障碍症的奶奶,平时几乎不与人交流。有一天,汪唯一照常去房间看奶奶,轻轻拍了拍她。奶奶忽然睁开眼睛,抓住她的手,笑得特别开心地说:“你来了。”那是汪唯一第一次被这位奶奶主动认出。“那一刻,我觉得所有的坚持都值得了。”

对陈琪来说,这份职业的成就感来自于那些可以被看见的“进步”。她服务过一位因腰椎手术卧床的阿姨,生活无法自理。“我们从防止血栓的被动活动开始,帮她慢慢实现坐起来,再到下地走路。”陈琪回忆道,那是一个漫长的过程。几个月后,当阿姨独立站

起、迈出步时,陈琪站在一旁,内心涌起一股难以言喻的欣慰。在认知症专区,进步的标准不太一样。在这里,“被记住”就是一种胜利。

陈琪每天带着认知障碍症老人做卡片识别、拼图、积木训练,不是为了让他们“痊愈”,而是为了延缓认知退化,维持现有的功能。“他们可能今天记得你,明天就忘了。但某一天老人突然叫出你的名字,或者主动对你笑时,就会觉得一切都有意义。”

温暖的康复室里,“00后”康复治疗师们,正用他们的专业与真心,为这份职业注入新的温度。随着相关政策的落地、行业环境的完善和社会认知的提升,这些年轻的康复治疗师们,也终将在“甜中带酸”的青春道路上,收获更广阔的职业天地。

据“人民日报健康”客户端

## 罕见病难挡求生路 医者仁心搏生机

今年近50岁的刘先生(化名),2016年患急性单核细胞性白血病,2019年接受造血干细胞移植后病情缓解。去年4月起,他频繁腹胀、腹痛,体重骤降至不足90斤,外院诊断为小肠梗阻,保守治疗无效,医生曾劝家属准备后事。不愿放弃的家人,慕名找到静安区市北医院姜昊声主任团队。

姜昊声主任敏锐察觉到患者病情复杂,当务之急是缓解肠梗阻。他与同科的贾一平医生协作,半小时内为患者放置经鼻肠梗阻导管,排出积气积

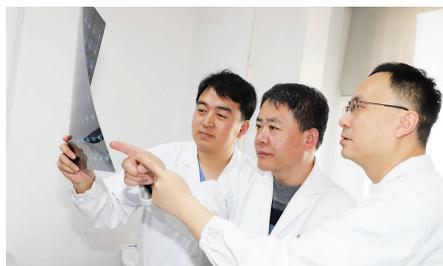
液,患者症状迅速缓解,后续经静脉营养支持,精神状态逐步改善。

为彻底解决问题,姜昊声联合消化内科主任李凯研究病史、查阅文献,推测患者病情为慢性移植物抗宿主病引发的小肠狭窄。随后组织多学科会诊,在麻醉科护航下,李凯主任克服肠道准备困难,完成小肠镜检查,明确回肠下段线状狭窄的诊断。

针对治疗方案,姜昊声再次组织会诊,普外科主任刘黎明结合患者极差的身体状况,决定分两步手术:先微

创行小肠造瘘术,帮助患者恢复进食、改善营养;半年后,患者身体条件达标,刘黎明主任为其实施根治性手术,切除病变肠段并吻合,手术圆满成功。

据介绍,由慢性移植物抗宿主病引起的小肠狭窄极为罕见,近20年文献报道仅两篇,易漏诊误诊。患者的免疫系统会攻击自身的组织和器官。当这种疾病影响到小肠时,会导致小肠狭窄,进而引发



刘黎明(中)、姜昊声(右)和李凯(左)正在研究最佳手术方案。

肠梗阻。这种狭窄的小肠段可能会与周围组织粘连,手术难度极大。对于这类患者,早期诊断和治疗至关重要。

通讯员 喻文龙 李挺

## 健康新知

### 握力强,血糖更稳定

近期,上海交通大学医学院研究团队发表在美国《临床内分泌与代谢杂志》的一项研究发现,握力与人们的血糖稳定存在密切关联。

研究表明,握力强意味着肌肉组织能高效利用血糖,维持胰岛素敏感性,内分泌系统运转良好;反之则提示肌肉量流失,容易引发血糖波动和胰岛素抵抗,破坏内分泌稳定,最终增加各类内分泌疾病发生风险。

### 夜间接触蓝光,增加肥胖风险

俄罗斯的一项研究表明,在夜里接触蓝光会增加肥胖的可能性。手机、笔记本电脑、电视屏幕发出的蓝色光,都可能致代谢紊乱,从而引发肥胖。

### 尿酸高,喝柠檬水

《国际风湿病杂志》一项研究发现:每天喝鲜榨柠檬水,能显著帮助降低尿酸水平,尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。

## 烟曲霉菌可致脑部严重损伤

近日,河南郑州一名6岁女孩跟随家人清扫老家房屋后,出现持续发烧症状。医生检查发现,女孩脑部被真菌侵蚀出多个“空洞”,致病元凶正是老房屋霉变粉尘中的烟曲霉菌。

烟曲霉菌是曲霉菌的一种,常隐藏在墙角、冰箱、空调、久置书籍等隐蔽角落。健康人群接触后,机体免疫系统可自行清除霉菌,仅霉菌数量过多且人体抵抗力较弱时,才可能引发感染。北京佑安医院李侗曾主任医师介绍,免疫力低下人群吸入这类真菌后,可能引发曲霉肺炎,真菌进入血液后可扩散至全身,而脑部因血供丰富更易受侵袭。

日常可通过高温、按说明配置84消毒液等方法杀灭霉菌,墙体轻微霉斑可擦拭清除,墙纸霉变需用酒精处理。

据“新华社”公众号

## 小伙深蹲后遭遇肌溶解

深圳21岁的陈先生久未运动,突然一次性完成200个深蹲后,出现大腿肿痛、排出酱油色尿液等症状,无法正常行走,被紧急送医。检查显示,他的肌酸激酶高达12万U/L以上,远超男性正常值上限,确诊为横纹肌溶解症,若延误治疗可能引发肾衰竭。

南方医科大学深圳医院专家表示,即便无基础病的年轻人,突然开展超高强度运动也可能损伤身体。建议久未运动者、慢性病患者运动前先做医学筛查,在专业指导下制定运动处方。日常运动以中等强度为主,每周累计有氧运动超150分钟,兼顾有氧与力量训练,做好热身与拉伸,出现肌肉剧痛、尿液异常需立即就医。

据“广州日报”公众号

## 仁济医院:特定人群就诊,允许插队

看病排队久,老人吃不消?这一难题在上海交通大学医学院附属仁济医院有了新解法。

该院施行了覆盖全院普通门诊、专病门诊的助老措施——提前就诊优待。院方针对70岁以上老人,每5岁为一档,提供不同幅度的优先就诊照顾。只需在签到时,向护士台提出,工作人员审核后即可享受。比如一位83岁患者,在神经内科普通门诊可以提前15位,大大减少了排队等候的时间。

据了解,类似的高龄老人优先就诊措施,在全市医院较为普遍,但是细分年龄段、阶梯式优先的做法并不多见。院方介绍,这是考虑到不同年龄老人的身体状况而制定的。

宗和

## 孕晚期羊水「蒸发」罕见子宫破裂险夺双命

近日,杭州孕妇小豆(化名)在孕35周遭遇羊水突然“蒸发”,伴随剧烈腹痛,情况危急。家属连夜将其送院,医生仅用18分钟完成急救,成功保住母子生命。

当日午后,小豆突发上腹部疼痛,她起初以为是胃病发作。家属先后带她辗转两家医院,仅查出“羊水过少”。经过输液治疗,小豆的腹痛未缓解反而加重,羊水也持续减少,于是来到杭州市第一人民医院。检查结果显示,小豆子宫右侧角撕裂,这是一种罕见产科急症。医生解释,有子宫手术史是子宫破裂的首要诱因,手术疤痕处的纤维结缔组织,弹性与强度远不及正常子宫肌层,胎儿长大使子宫压力升高,薄弱的疤痕处最终撕裂。

医生提醒,子宫肌瘤切除、输卵管切除手术和子宫发育异常的女性,在孕期都有可能发生子宫破裂。

据“杭州日报”公众号

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com