

聚焦新兴的非药物治疗法

做做游戏、听听音乐、种种花草也能治病?

本报记者 张晓华 李莉 刘畅

谁说医学治疗只能是冷冰冰的器械和连一根针掉在地上都能听见的安静?近年来,各种富医于乐的治疗方法纷纷登上医学舞台,只有想不到的,没有做不到的,这充分体现了医学的本质是把活力和生命力还给人。

传统游戏,把孩子从电子游戏中拯救出来

处暑之后,郑州的天气越来越凉爽了。

在惬意的凉风中,一阵孩子的笑声远远传来,那叫一个开心呀,简直让人忘了自己身在何处!

顺着孩子的笑声找过去,只见一群孩子在丢沙包、推铁环、打陀螺,还有人在做老鹰捉小鸡的游戏。久违了的传统游戏怎么一下子在这里都冒出来了呢?

原来,是有人刻意教孩子们玩。而且,教孩子们玩这些游戏的是专业功底深厚的医生。是医生不务正业,还是匠心独运呢?

当然是后者了!这是河南省中医院小儿脑康科推出的新疗法,叫传统儿童游戏培训,专门教孩子们做20世纪80年代最流行的传统游戏。

医生为什么要专门教孩子们做游戏呢?这些疗法真的有用吗?

这要从近些年我们的生活方式改变说起。生活方式的巨大变化,让人与大自然、与同伴共处的机会减少;电子工业的发展使电子游戏盛行一时,导致孩子们的运动和协调能力普遍下降,身体素质也明显降低。

河南省中医院长期从事儿童体质调理的主任医师侯江红一直在考虑这个问题。可以肯定的是,增强体质是预防疾病的基础,孩子身体强壮了,很多亚健康问题就迎刃而解了。但怎样才能让娇嫩的“温室花朵”爱上运动呢?

做游戏?对,就是做游戏!“我国民间传统游戏玩法简单、趣味性强,应大力推广。”侯江红刚把自己的想法说出来,孩提时代那乐趣无穷的游戏场景立刻浮现于记者的脑海里。

在物资匮乏的年代,我们仍有快乐的童年。传统游戏给了我们丰富的体验。在游戏中,我们的身心都得到了健康发展。不用动员,河南省中医院儿科的康复师的积极性瞬间被点燃。经过精心筹备,该院第一期传统游戏培训班就如如火如荼地开班了。

在丢手绢、打陀螺、挑木棍等传统游戏中,随着热身音乐响起,小朋友们很快就进入了兴奋状态。虽然此次培训长达2小时,但大家都意犹未尽。看来这些传统游戏对现在的孩子还是有吸引力的嘛!传统游戏形式的康复训练如此受欢迎,更坚定了医生们的决心。“这些游戏能有效促进孩子们的感官、动作、语言、智能、情感和社会适应性的发展。我们要让更多的孩子受益。”侯江红说。

种种花草也能治病,园艺康复即将落地中原

闻闻花香就能唤起记忆,种种花草就能帮助身体康复。这是康复治疗的新流派——园艺康复,运用花草树木等园艺材料,使患者接触自然环境,放松心情与恢复健康。

在不久前召开的2016年河南省医学科学普及学会康复专业委员会年会上,郑州市康复医院公布了“打造中原乃至中国园艺康复新领地”的规划。这一规划的设计者是河南农业大学林学院

运动治疗室,超重和肥胖者的乐园

在河南中医学院第一附属医院内分科二病区,一间新开设的治疗室吸引了不少人的目光。在这里治疗,不做手术不吃药,只需要动起来就可以了。没错,这里是医学运动治疗室,也是超重和肥胖者的康复乐园。

这个科室收治的主要是因各种原因导致的超重和肥胖患

者,包括单纯性肥胖患者以及肥胖相关疾病患者,如糖尿病、多囊卵巢综合征、高血脂症、代谢综合征、高血压病、脂肪肝、肥胖导致的不孕不育、性腺发育异常等疾病患者。

这个70平方米的运动医学治疗室里有啥?这里不仅有专业的身高、体重、体脂率检测分

析仪器,肥胖患者专用跑步机、椭圆机、动感单车、划船器、攀爬机等,还有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、运动体操等非器械运动治疗项目。

患者运动前,需要先评估自己的身体状况,由运动师为其确定运动强度,制定运动处方;然后由运动师指导,在监测血糖、

血压、血乳酸、尿酮体等项目的前提下进行运动治疗。在治疗过程中,医生还会配合进行饮食指导、健康评估再评估、认知行为干预、心理疏导等治疗。

此外,针对肥胖者在运动时容易出现损伤的问题,运动师还会利用中频治疗仪等为其进行缓解。



音乐疗法,多个临床科室的“宠儿”

其实,音乐疗法并不稀奇。在远古时期,巫师们对患者手舞足蹈一番,同时口中念念有词,甚至哼唱着各种音调,患者的病情便会好转,甚至可以治愈一些较轻的疾病。我国古代也有用音乐治疗疾病的临床记载。如《儒门事亲》记载:“笛笙鼓应之,以治人之忧而心痛者。”宋代孙道滋以“音声数引”使欧阳修的“幽忧之疾”得以痊愈。元代名医朱震亨则明确指出:“乐者,亦为药也。”

目前,我国成立了中国音乐治疗学会,建立了音乐治疗学科,培养音乐治疗师。很多精神病院、康复医院和综合医院都先后开展了音乐疗法。国际上,音乐疗法更是广泛应用于多种疾病的临床治疗和心理咨询中。

在河南,郑州市中医院与河

南师范大学音乐舞蹈学院签订协议,共建音乐治疗学实践教学基地。河南中医学院第一附属医院内分科二病区、郑州大学附属郑州中心医院妇产科、郑州大学附属郑州中心医院豫欣老年病医院、焦作市中医院治未病中心等,也将音乐疗法用于治疗不同的疾病。

据焦作市中医院治未病中心主任宋汉秋介绍,“五音”在传统医学中对应着相应的五脏。如“宫调式”,就与脾脏相应,具有滋补气血、升阳益气的功效,可以提高消化系统的机能。而“角调式”与肝脏相应,有补益肝气、疏肝解郁、平肝潜阳的作用。“徵调式”与心脏相应,有养心安神、补益心阳的作用。“商调式”与肺脏相应,有润肺生津的作用。“羽调式”与肾脏相应,有温补肾阳、固精益气、

清心降火的作用。

除此之外,音乐疗法还被用在产妇产后。刘欣(化名)就讲述了她在郑州大学附属郑州中心医院的音乐分娩经历。剧烈的阵痛让她难以忍受,在郑州大学附属郑州中心医院妇产科护士长的建议下,她尝试了音乐分娩。待产室里响起缓慢的音乐声,护士温柔地鼓励着刘欣。“在缓慢的音乐声中,我放松了心情,慢慢睡着了。宫缩时我醒来了,护士引导我把注意力放在音乐上,宫缩过去后我很快睡着了。”刘欣说,“音乐催眠能明显缩短阵痛时间。”

“音乐可以缓解产妇的紧张情绪,同时也可以分散产妇的注意力,这样可以大大降低生产过程中的疼痛感。”郑州大学附属郑州中心医院妇产科护士长李晓燕说。

化,并设置了功能分区。美国学者的研究表明,园艺康复强调人体自身免疫力,相信身体具有自我治愈能力,人与自然的矛盾才导致疾病。因此,园艺活动中的挖土、整地、播种等,可以促进新陈代谢,有利于情绪的宣泄;培育植物可以帮助患者恢复对季节与时间的认知;通过视、触、闻、听、味5种感觉的认知,可以实现情绪转换及情感宣泄;而采收过程让患者获得成就感。

“这与中医理论不谋而合。”王献说,目前,在国际上,园艺康复应用在精神疾病治疗机构、教

养机构、老年人和儿童中心等,在我国,还可以延伸至中医医疗机构。在我国的一些养老机构或医疗机构中,已经有人开始进行相关项目的投入了。王献希望,由专业的康复机构引领这种新理念。因为它需要严格的程序设计和后期操作。

王献说,郑州市康复医院的园艺康复园通过建景、造园、楼体植被覆盖等,新建康复花园、康游廊及温室花房。把园子建起来只是第一步,想要推广这一新理念,还需要从制度层面制定出近期及远期规划。

援外纪事



7月5日,部分中国援埃塞第18批医疗队队员和菲拉格赫瓦特医院的同行们进行学术交流。

董道权供图

不久前,埃塞俄比亚(以下简称埃塞)北部城市巴赫达尔最大的医院——菲拉格赫瓦特医院一再盛情邀请我们进行学术交流。经上级批准,我们选择在7月上旬,利用周末应邀前往,进行一次学术交流之旅。

巴赫达尔的海拔为1800米左右,四季如春,风景如画,是埃塞的第二大城市,也是最佳旅游城市。在埃塞的华人圈里,这里还被称为“埃塞的上海”。今年元旦期间,中国援埃塞第18批医疗队前往埃塞北部山区为中资机构巡诊并送医送药时,曾选派小分队去过巴赫达尔市远郊,顺道访问过菲拉格赫瓦特医院,并受到热烈欢迎。他们邀请中国医疗队全体队员到该院访问交流。

我们分成两个小分队前往菲拉格赫瓦特医院,我在第一小分队。我们小分队主要进行神经外科、口腔颌面外科、妇产科、超声科等学科交流,反响热烈。面对菲拉格赫瓦特医院首席执行官莫拉利期待的眼神,中国援埃塞第18批医疗队队长、河南省人民医院心内科主任医师杨修义说:“后面的小分队将和你们进行更深入的交流和会谈。”

我们这个小分队由河南省人民医院胃肠科副主任医师田鹏带队,我负责学术交流和会谈活动。这天一早,在微凉的雨中,我们提前10分钟到达菲拉格赫瓦特医院行政办公室。

正式参观前的会谈很快就开始了。我跟菲拉格赫瓦特医院眼科主任德杰勒·赫瓦特聊了起来。她告诉我,她会做常规的白内障手术和抗青光眼手术,但不会做白内障超声乳化术,也没有超声乳化仪。随后,我们开始赴各个科室参观访问。德杰勒医生一路陪着我,诉说她的困惑和无助,见我一直积极回应并提出建议,她突然说她对青光眼很恐惧甚至讨厌,因为这里只有两种滴眼液。其实,这也是我所担忧的。

我在埃塞提露内丝-北京医院工作已经1年了,发现这个国家青光眼的发病率很高,但是限于现实条件,治疗方法很有限。这里的患者很多,目前在菲拉格赫瓦特医院眼科,只有德杰勒·赫瓦特一人是正规眼科医生,有手术权。另有4名助手帮她筛选患者并完成必要的检查。

菲拉格赫瓦特医院还是巴赫达尔大学附属医院。莫拉利带领我们到该院眼科、妇产科、麻醉手术室、普外科、骨科以及病理实验室等参观交流。所到之处,我们对这里患者之多、条件之简陋十分震惊。

结束参观后再次回到会议室,我们进行了较为深入的会谈。在此期间,菲拉格赫瓦特医院一位年轻的副院长拉着我的手不放。后来我才了解到,这是一种亲切友好的表示。

下午的讲座我们依然提前10分钟到达。这是巴赫达尔大学的一个校区。

讲座刚刚开始,突然有几位身穿当地服装的女士悄悄走进来,在靠门口的地上铺上干净的青草,焚上熏香,放在方形小台子,然后在台子上放上干净整洁的盘子、杯子。另一人在青草上放好烤炉和咖啡壶等,然后坐在矮凳子上开始安静地烤巨型面包、炒爆米花、咖啡豆,然后煮咖啡。

想当初,我们刚到埃塞提露内丝-北京医院时,院方曾有这般的礼遇。而我在提露内丝-北京医院开设眼科门诊时,科室同事凑钱给我举办了类似的欢迎仪式。我们都知道,这是他们最隆重的欢迎仪式和最高级别的礼遇。

讲座期间,一位巴赫达尔市卫生局的官员始终认真地做着笔记。每次我介绍讲课内容和讲课课时,他都带头鼓掌。当我介绍一位讲课者给大家讲解有关宫颈癌可防可治新观念时,他喃喃自语说,在这他们国家乃至整个非洲都是非常需要的。

在中场休息时,那些女士已悄悄切好面包,依次用盘子端上爆米花、面包块、咖啡,递到每一位参会者面前。这时,那位巴赫达尔市卫生局的官员要了我的联系方式和我们讲座的题目,诚恳地询问我们能否在巴赫达尔多留一段时间,还问我们在埃塞感觉如何等。

在满屋的熏香味中,我们进行完5场讲座,结束时正好是当天17时30分许。在此期间,我和德杰勒医生交流了很多临床问题,能看得出她临床功底深厚,在埃塞算是优秀的眼科医生了。莫拉利过来和我单独合影时,我便邀请德杰勒医生和我们一起去合影,并邀请德杰勒医生参加我们的晚餐。德杰勒医生很高兴,说晚上一定会到。

晚餐时,我才知道,莫拉利今年29岁,有公共卫生硕士学位,在这个国家属高端人才。那位巴赫达尔市卫生局的官员今年31岁,也有公共卫生硕士学位。莫拉利说,菲拉格赫瓦特医院的很多设备需要更新,规模需要扩大,该院创伤急救中心更需要物资和人力。然后,他一脸急切地问,我们能否进行合作。我委婉地告诉他,我们回去会上级部门汇报,并积极帮他申请援助。而在我们能力范围内的临床诊疗技术上的支援,我们一定会竭尽全力,因为我们都是朋友和兄弟。

回到驻地,我在繁忙的工作之余,问我在当地的助手,巴赫达尔市菲拉格赫瓦特医院的名字“Felegehiwot”是什么意思,他告诉我,“Felege”是“奋斗、奋战”的意思,“hiwot”是“生命”的意思,合起来就是“为生命而奋斗”。第二天,我给莫拉利发电子邮件,告诉他,我们愿意和他共同努力,争取更多的支持和援助,将来开展更多更深入的学术交流活动。

(作者为河南省人民医院眼科副主任医师,曾为中国援埃塞第18批医疗队队员)

一名中国医生在埃塞俄比亚的学术之旅

董道权

驻马店市第一人民医院 从死神手中抢救生命

本报讯(通讯员李明华)生命只有一次,对每个人都至关重要。而医院是看不见硝烟的战场,每一名危重患者的病情都是对奋战在临床一线的医务人员的极大考验。近日,63岁的刘某因急性心肌梗死

被送入驻马店市第一人民医院心内科二病区。到达医院时,患者双眼紧闭,呼吸微弱,病情危重,心电图提示患者前壁心肌梗死。由于患者的病情危急,随时都有发生猝死的危险,抢救生命

刻不容缓。驻马店市第一人民医院心内科二病区主任赵文艺组织科室人员讨论后认为,只有开通患者梗死部位的血管才能避免患者病情恶化,遂决定为患者进行冠状动脉造影及支架植入术。该

院开通心梗患者急救绿色通道,患者被立即推入手术室进行手术。不到60分钟,手术顺利完成。该院医务人员成功将患者从死神手中抢了回来。

据赵文艺介绍,急性心肌梗死发病急、病情重、死亡率高,目前最有效的治疗方法是急诊冠状动脉造影介入治疗。该患者从进入医院到成功获救,时间不到60分钟,该救治速度和效率已达到国家标准和要求。