

切片室



康复的关键，
在于早期介入和全程规范实施。

重度颅脑外伤的她，曾经浑身插满管子，不能说话不能动 如今日行万步 依旧笑对春风

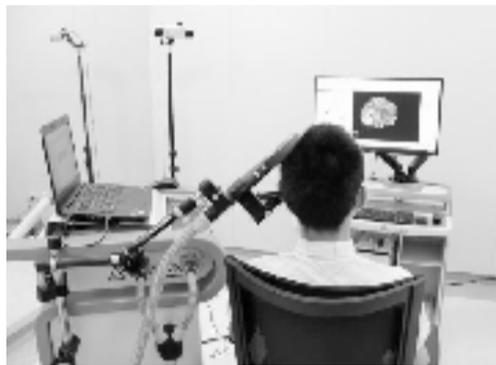
本报记者 梁婧娴 通讯员 郭俊

在浙江医院康复医学科护士长陈春英的手机相册里，有一张照片被她珍藏。

照片上的阿姨身穿粉色上衣，戴着太阳帽，一手叉腰一手背在身后，对着镜头笑容灿烂。看上去是再平常不过的中老年出游照，但陈春英知道，这“平常”来之不易。

“你一定想象不到她刚来我们这里时的样子。”陈春英翻出另一张照片——病床上的人脸色灰白，双目紧闭，全身上下插满了管子。“彩云(化名)当时伤得很重，光是病危通知书就下了好几次，我们是看着她从不能说话不能动到后来一点点慢慢好起来的。她出院后的第三个月，给我发来这张照片，告诉我她和家人一起外出游玩，看到她康复得这么好，真为她感到高兴。”陈春英说。

从重症监护室到普通病房，从坐轮椅到行走自如，背后是一段漫长的康复之路。



患者进行经颅磁刺激治疗



浙江医院康复医学科林坚主任医师给患者查体

重伤！七旬老人高坠昏迷 病危通知书如同雪花般飞来

意外是在2022年2月25日发生的。

72岁的彩云和同事在近郊游玩，不料一脚踩空，从高高的石堆上坠了下去，瞬间头破血流。看到不省人事的彩云和喷涌而出的鲜血，同行的同事吓得腿都软了，大喊“救命”，附近的村民听到后赶来帮忙，一边帮彩云止血，一边拨打120，把彩云送到了就近的医院。

到达医院时，彩云失血休克，血压降至60/40mmHg，全身多处骨折，头上有好几个大口子，急诊手术后被直接转入重症监护室，一待就是18天。后来，家人将她转到浙江医院三墩院区进一步治疗。

起初的情况并不乐观，彩云身上插满了管子，气管也切开了，常因感染反反复复发烧，一烧就是39℃以上。病危通知书像雪花片一样，一张又一张“飞”到监护室外家人的手中，他们一度以为再也见不到她了。

康复！抓住“早期”和“规范” 无法动弹的她能自己走着出院了

病情稳定后，为彩云量身定制的康复训练也开始了。起初是电动起立床训练。由于卧床时间长，容易出现体位性低血压，康复治疗师将起立床推至床边，逐步调整起立床角度，从最开始的30度逐渐增加到45度，逐渐过渡至90度，让身体逐步适应站立；并在她的腿上绑上小沙袋，进行抗阻训练，提高腿部的肌力。

和急救一样，康复也有黄金期。在浙江医院康复医学科副主任刘晓林看来，康复的关键在于早期介入和全程规范实施。“越早介入康复训练，患者的预后越好。因此，只要患者的生命体征平稳在48小时以上，经综合评估无禁忌后，就应立即进行康复治疗，以便让患者最大程度地恢复功能，拥有更好的生活质量。而发病后的三到六个月，是康复治疗和功能恢复的黄金时期。”

经过早期床边康复，彩云的情况慢慢好转，一步一步拔除胃管、尿管、输液管，最后气切封管，可以自己坐起来，也能说话、进食了。“终于可以不靠输营养液而是自己嘴巴吃饭了，这么长时间没吃过东西，我突然觉得很饿，说的第一句话就是‘我想吃牛肉面’。”一旁的护士听到了，笑着对她说：“好，我请你吃！”于是，彩云的面前出现了一碗热腾腾的牛肉面，“那是我吃过的最好吃的牛肉面，我这一辈子都不会忘记。”

由于卧床时间长，彩云的下肢肌肉已经有一定程度的萎缩，连站稳都成问题，更不要说是走路了。每天，康复治疗师都会准时出现在彩云身边，指导她完成每一个

直到一个月后，彩云才慢慢清醒，恢复了部分意识。“那段日子真是难熬。”彩云回忆，她从没躺在床上这么长时间，不能说话，也不能动，陪伴她的只有仪器冷冰冰的鸣叫声和永远定格在眼睛上方的天花板。“我那么爱玩爱动的人怎么能忍受得了？那个时候我就在心里想，我一定要好起来！”

发生意外之前，彩云不仅是运动健将，还是旅游达人。她每周雷打不动地上两节瑜伽课，有空就和小区里的邻居学打太极拳。疫情之前每年都为自己安排两次旅游。在国内，她的足迹遍布大江南北；在国外，从东南亚到欧洲，许多经典景点都有她“打卡”的身影。躺在病床上的日子里，彩云有时候会回忆旅行时的点点滴滴，暗暗在心里给自己加油打气，一定要恢复到以前的状态，一定要再去旅游。

规范的动作。彩云是一个“听话”的病人，不论医生和 therapist 对她说什么她都照做。“我知道，他们都是为了我好，只有积极地配合他们，我才能康复得更好。”迈开像面条一样软绵绵的两条腿并不容易，为了走出这一小步，彩云的训练异常刻苦，常常练到大汗淋漓，衣服湿了干，干了又湿，一场训练下来，人和虚脱了一样。但她从未想过放弃。

从站立到步行，从只能挪动一小步到可以迈出几米，彩云每天都在进步。为了训练平衡感和协调性，康复治疗师安排了抛接球训练，这也是彩云最喜欢的“小游戏”。“她抛球我接球，开始我接不到，后来熟练了，有来有回，治疗师还为我点赞，夸我做得好！”彩云说，在漫长又艰难的康复过程中，幸好有医生、护士与治疗师无微不至的照护与帮助，过程虽然辛苦，但付出皆有回报。

出院时，彩云已经可以独立行走100米，也能自己穿衣服、上厕所，恢复了大部分生活自理能力。

“我现在已经恢复得很好了，前段时间去复查，医生说胸骨骨折的部分也已经长好了，只要坚持吃药，很快就没问题了。”如今的彩云，又做回了运动达人，每天饭后都会和先生去家附近散步，日均步数达到上万步，生活与常人无异。唯一有些遗憾的是，这次受伤使她的一只眼睛看不见了，所以不敢一个人外出旅行，“我很想去敦煌和恩施，听说这两个地方特别美，但是现在去不了啦！希望将来有一天，家人能够陪我一起去。”彩云说。

浙江医院康复医学科是浙江省保健局康复专科保健中心、浙江省中医药管理局中西医结合老年康复重点学科、浙江省住院医师规范化培训康复医师专科培训基地、浙江省卫生健康委基层处基层康复人员培训基地、浙江省脊柱侧弯康复联盟发起单位、中国康复医学会帕金森与运动障碍病康复培训基地、国家康复紧缺人才培养基地。

在浙江省医学会物理医学与康复分会候任主任委员林坚主任的带领下，在医、教、研方面均走在省内前列，尤其是奠定了老年康复、社区康复领域省内龙头、国内领先地位。涵盖肌骨疼痛康复、老年运动康复、神经康复、骨关节康复、心肺重症康复、脊柱侧弯康复6个亚专科及吞咽、失智、重症离床等特色康复护理。

科室拥有省内最齐全、最先进的康复评估治疗设备，提供全面的、精确的、个体化的康复评估及治疗手段。同时配备最先进的方舱式高压氧舱，为缺血缺氧性脑病、中风、颅脑损伤、突发性耳聋、一氧化碳中毒等患者提供有效的治疗，对亚健康人群，如失眠、头晕、神经衰弱、疲劳综合征等，也具有较好疗效。