

特色门诊就近解决“成长的烦恼”

——记医联体模式下松江首个“儿童生长发育”专科门诊

松江首个关注儿童生长发育的专科门诊——松江区方塔中医医院“儿童生长发育”专科门诊让松江儿童在“家门口”就能享受到生长发育过程中相关常见疾病的诊疗服务。开诊三年多来,专科门诊累计就诊人数突破1000人次,完成相关特殊检查近200人次,治疗近100人次。病例数逐年增加的同时,“儿童生长发育”专科门诊的知名度也越来越高。目前,“儿童生长发育”专科门诊日臻完善、趋于成熟,患者诊疗感受和效果也得到了家长们的认可。

“家门口”的专业诊疗

对于松江儿童而言,如性早熟、单纯乳房早发育、青春期发育过早、矮小症等这些儿童常见的内分泌疾病,此前需要到位于市区的三甲医院才能得到诊治。而现在,大部分疾病在方塔中医医院“儿童生长发育”专科门诊就能得到诊治,极大方便了有需求的患儿及家长。

2020年10月,8周岁的患儿小明(化名)因身材矮小至专科门诊就诊,当时他的身高只有123.5厘米,体重22千克。根据生长监测指标判断,小明的身高低于同种族、同性别、同年龄孩子身高的第三百分位。结合小明的生长史、生长发育及骨龄情况,在医生的建议下,他在方塔中医医院儿科住院部顺利完成生长激素激发试验。综合各项检查结果,小明被诊断为特发性矮小。这说明小明患有矮小症,在不进行治疗的情况下,未来将远远达不到父母亲的遗传身高,小明的家长对此感到非常失落,希望能改善孩子的身高状况。

结合实际情况,并考虑了各方面的因素后,医院选择了适合小明的生长激素对其进行治疗。今年10月,小明正好接受治疗满一年。“治疗快结束了,谢谢医生们这一年的陪伴,孩子这一年长高了10厘米,基本把他缺失的身高补回来了。”小明父亲反馈道,目前,小明骨龄的增长也在良好的可控范围内,有效

又合适的生长激素剂量让这一年的治疗几乎取得了最大的性价比,现在9岁的他身高133厘米,基本追上了平均水平。

方塔中医医院儿科主任李乐介绍,若孩子生长发育明显落后于同种族、同性别、同年龄、生长环境类似的儿童,家长应该对此引起重视,并到正规医院的专科门诊寻求医生帮助,评估孩子的生长速率、发育情况,制定符合每个患儿自身生长发育的方案,避免错失诊疗时机。

除了明显的身高问题,李乐表示,孩子成长过程中中性特征的发育也需要被重视,避免因生理症状导致孩子在心理上承受压力。今年9月,6岁女孩小红(化名)因发现双侧乳房增大至生长发育门诊就诊。医生对女孩以前的生活史、生长发育情况、骨龄等进行了解和诊断,并进一步检查完成性激素激发试验。根据试验结果,小红被确诊为中枢性早熟。医生为小红制定了观察随访4至6个月的治疗方案,既更科学规范地处理病情,又不耽误患儿宝贵的治疗时间。

建立全区首家专科门诊

儿童生长发育专业性较强,对医生及医院的硬件配套等都有一定要求。2018年10月,依托“上海市创建区域儿科医联体,打造共建共享分级诊疗的儿科服务新模式”,松江区方塔中医医院在国家儿童医学中心——复旦大学附属儿科医院牵头成立覆盖整个上海市南片区的儿科医联体时,抓住机遇,顺势让医院儿科成为松江区首家儿科医联体单位,并建设实施了示范性门诊改造工作和松江区首个“儿童生长发育”专科门诊的创建工作。

“近二十几年的儿科疾病谱发生了较大的变化,原来占比较高的感染性疾病呈现逐年下降的趋势,相反,一些非感染性疾病的发病率却明显上升。在经济较发达的一些城

市,儿童生长发育的相关疾病日渐突出,但是其所属的儿童内分泌疾病却在二级医院内较少涉足。”李乐介绍道。

针对这一情况,方塔中医医院“儿童生长发育”专科门诊应运而生。焕然一新的诊室,一站式的就诊流程,现代化的雾化治疗室、肺功能室、小儿推拿室……专科门诊的创建使整个儿科的功用性和饱满度得到提升。在硬件设施、就诊流程实现标准化的同时,患儿曾经需要跑到市区大医院排长队、约不到号的就诊难题得以缓解。如今的松江儿童可以就近就医、“定轨”就医,在儿联体成员单位内即可获得“高水平、同质化”的诊疗,大大提升了患儿及家长的就诊感受和效率。

特色诊疗不断精进

儿童生长发育的相关疾病已经成了部分家庭亟待解决的问题,大家不仅需要看得上病、看得好病,更希望方便、舒心地看病。在复旦大学附属儿科医院的大力支持下,方塔中医医院儿科选派医生进修学习,同时邀请市级专家到院内开展指导实践工作。经过长期的摸索、实践与磨合,方塔中医医院儿科现已基本形成一套较为成熟且具有中医特色的“儿童生长发育”专科门诊的诊疗流程和诊疗方案。

得益于医联体模式下“标准化示范儿科门诊”的建设,市级优质儿科资源得以下沉,为诸如方塔中医医院儿科门诊等基层儿科服务主体的能力提升提供抓手,增强区域内广大儿童、基层儿科医院医护人员的获得感和体验感,推动儿科医疗分级诊疗的逐步实现。

“群众的需求就是我们干事的突破点。通过自身的学习、突破、完善,不仅自己的诊疗水平得到进一步提高,也实实在在地给群众带来了方便。把患者的就医需求看深一些、看透一些、做实一些,就能拉近和患者及其家属的感情,就能真心实意地为他们办实事、解难题。”李乐表示。



运动是“良药”,但如何运动才有效?市一医院南部运动医学专家表示——

也许你需要一张运动处方

有一些运动爱好者去医院检查时并未发现明显骨折,但是扭伤或疼痛仍然反复发作,这到底是什么原因?生活中,常常有人拎了重物后感觉肘部酸痛无力,或长期伏案工作后觉得肩颈部疼痛,抑或跑步后出现足跟痛,这些症状有没有办法防与治?对于肥胖者或糖尿病、高血压等慢性病患者来说,运动是“良药”,但如何开展运动,采用什么样的方式,达到什么样的运动强度才有效呢?

以上这些问题的答案,在上海市第一人民医院南部运动医学门诊就可以找到。今年8月,市一医院正式成立运动医学科,专注于运动损伤防治和慢性病运动治疗。

什么是运动医学

市一医院南部运动医学科主任陈疾忼介绍,运动医学的内涵很广,包括运动损伤、运动康复、运动心理、运动营养、赛事保障等多项内容。

在很多体育赛事中,常常可以看到运动医学医生的身影。然而,如今,运动医学早已不是单纯服务于专业运动员,而是通过在帮助和治疗运动员损伤的实践中,积累了大量的诊断和治疗知识,进而服务于大众。



“有些人会问,我没有运动,为什么要来运动医学科?事实上,运动损伤指的是运动系统的急性慢性损伤。”陈疾忼说。按照医院专业细分,运动医学科更加关注骨折以外的肌肉、肌腱、韧带、软骨的损伤,类似于中医所说的“筋伤”。

运动也有处方

“运动是把双刃剑”,科学运动才能达到防病治病的目的。与我们熟知的药物处方不一样,运动处方上写着的不是药名,而是运动方式、运动强度、运动频率等内容。例如拉伸运动,一周几次、一次多久等。患者要像按时服药一样,认真完成运动处方的项目,达到治疗的目的。

需要注意的是,不是所有损伤都适合通过运动来治疗。对于如半月板损伤、交叉韧带损伤、肩关节复发性脱臼等严重运动损伤,需要采用运动医学科内涉及的关节镜微创外科手术,术后配合运动训练,促进患者早期康复。

运动医学处处可见

俗话说“伤筋动骨一百天”,很多人在肌肉、骨骼受到损伤后,常常不敢进行任何活动,数着日子等恢复。陈疾忼说:“其实这是不科学的。单纯的‘休息’会导致损伤部位肌肉萎缩,相关结构也会因缺乏力学刺激而退化,比如出现局部骨质疏松,从而导致伤情恢复很慢或难以恢复。”因此,损伤后应当在科学的指导下,及早、科学地进行运动训练,帮助损伤部位尽快恢复,保持身体机能。但是,在有伤的情况下不能随意活动,这个时候按照运动处方锻炼是最佳方案。

生活里由于不良习惯造成诸如“富贵包”、肋骨外翻、假胯宽、骨盆前倾等有损体态的问题,都可以通过运动指导得到改善,重塑健康体态。其实,没有任何一项运动适合所有人,在选择运动项目前,应由专业人员通过评估给出建议。另外,任何运动都有相关的辅助训练,比如热身运动、拉伸训练等。

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 洪海平)微创口,不缝针,治疗全过程仅需10分钟,饱受剧烈疼痛折磨、严重影响日常行走的足跟痛患者在术后第二天即可出院。方塔中医医院骨科原创的无痛微创跖筋膜松解疗法截至目前已开展几十例,在足跟痛治疗方面取得了良好的临床疗效和病人满意度。

据介绍,无痛跖筋膜松解术是指在安全有效的镇痛下,医师通过微创小切口,使用微型骨刀,松解紧张挛缩的跖筋膜,以达到治疗目的,治疗全过程仅需10分钟,其间患者不会感觉疼痛,术后即刻便可正常行走。

足跟痛在临床上的主要特征是单足或双足跟部在站立或行走时疼痛,尤其表现为晨起下地时明显疼痛。针对大部分足跟痛患者足跟长跟骨骨刺的情况,目前临床以口服消炎止痛药、局部痛点封闭等治疗方法为主,但是疗效欠佳。反复发作仍然是跟骨骨刺的治疗难点,很多中老年患者饱受病痛折磨,严重影响生活质量。而跖筋膜松解疗法可真正做到无痛、微创,快速康复。

另据了解,足跟痛在肥胖者中较为多见,中老年人群也常见此类症状,特别是45岁至60岁发病最多。



医生现场授课普及糖尿病知识 泗泾医院内分泌科 开设“糖尿病小课堂”

本报讯 泗泾医院内分泌科11月16日起在9号诊室开设了“糖尿病小课堂”,针对糖尿病的症状、治疗、日常管理等多个方面,由医院内分泌科医生进行讲解,帮助患者和家属更好地理解糖尿病。该课堂每周二下午2点开课,时长45分钟。

调查数据显示,我国18岁以上人群糖尿病的发病率高达11.6%,糖尿病前期发病率50.1%。如果在糖尿病前期没有进行合理控制,一旦病情加重,患者需要接受终身治疗。患糖尿病后涉及和影响的方面非常多,需要专业医生的指导和治疗,泗泾医院9号诊室的小课堂便应运而生。

医院内分泌科主任盖显英是“糖尿病小课堂”的发起人。“糖尿病是我国第三大疾病,患病人数多,病症损伤大,然而大部分人对糖尿病后的管理及其危害性并不十分清楚。因此,开设课堂让大家增加对糖尿病的认知很有必要。”盖显英说。

根据自己的专业知识和多年来接诊患者的经验,盖显英特别强调,糖尿病患者一定要按照医嘱进行治疗,认真监测血糖变化。糖尿病并发症多,可能会出现眼睛、脑、心脏、肾脏、神经,甚至下肢等多处,影响和损伤全身,降低生活质量,进而减少预期寿命。医生则会根据每个病人的情况给予个体化治疗和指导。

“近几年接诊的人群中,20岁左右的糖尿病人数量在上升,糖尿病患者年轻化的特征越来越明显,这和年轻群体工作压力大、运动少、高热量饮食等生活方式有很大关系,在降糖的同时要控制体重、改善代谢指标,预防并发症的发生及进展。”盖显英介绍,随着生活条件的改善,超重及肥胖者增多,由此导致胰岛素抵抗和血糖升高,对于市民来说,“管住嘴、迈开腿”是非常有效的预防糖尿病、控制病情发展的良方,这也是一种倡导健康的生活方式。

