

一根细针解危机 九旬病患得救治

□记者 李天蔚

“一根细针”力挽狂澜。泗泾医院普外科、超声科、重症医学科日前联手,为一名93岁的高龄老人完成经皮经肝胆囊穿刺置管引流手术,让老人转危为安。目前,患者已顺利康复出院。

93岁的周兰英患有冠心病、高血压、心律失常、房颤等多种基础疾病。日前,她突然出现腹痛、呕吐、寒战、发热等不适症状,症状未消,又感染了新冠病毒,疼痛难忍。家人带着周兰英先后在多家医院就诊,被诊断为胆囊结石伴胆囊炎和胆总管结石,同时伴有发热、黄疸、肝功能损害的症状。经过一段时间的保守

治疗后,周兰英的症状有所缓解,但始终精神不好,食欲不佳。为了寻求进一步的治疗,家人带着周兰英辗转来到了泗泾医院。

泗泾医院普外科召集相关学科专家开展讨论和会诊。由于患者口服抗凝药物,诊疗操作易引发出血,且其年事已高,又感染新冠病毒,这都给手术团队带来很大挑战。但是,如果不进行穿刺手术,患者体内肿大的胆囊随时会穿孔,一旦脓性的胆汁流进腹腔,感染得不到控制,会引起广泛性腹膜炎,情况则更加危险。

“可以采用超声引导,进行胆囊穿刺置管引流术。”该院超声科主任冯琳娜医生提出的意见,得到了手术团队的认可。超声引导下胆囊穿刺置管引流术采用局部麻醉,在超声引导

下,经过肝组织向胆囊内放置一根引流管,将淤积的脓性胆汁排出。这种治疗手段能降低胆囊张力,迅速缓解症状,并通过引流管及整体胆道系统的减压有效控制症状发展。

普外科随即为周兰英组织了手术,当引流管成功被置入的瞬间,棕褐色的脓性胆汁即刻被引流出,周兰英的腹痛症状明显缓解。术后,经过短期的治疗,周兰英的胆汁性质也逐步从脓性转变为正常清亮胆汁,她的精神状态和身体状况都有明显好转,相关指标都回归正常范围。术后恢复期间,泗泾医院护理团队也充分考虑到周兰英的年龄和身体状况,通过吸痰及翻身拍背、侧卧位等方式帮助老人康复,并提供无创呼吸机守护老人安危。



老人视物变形 小心黄斑变性

如果视物常模糊不清、渐渐失去色彩,甚至出现一大团黑影,应警惕视力的“隐形杀手”——黄斑变性。近日,上海第一人民医院眼科副主任医师王雯秋走进《健康智慧屋》直播间,讲述了黄斑变性眼疾的特征和防护措施。

黄斑是视网膜中最重要的一个结构,是后极部一直径约2毫米的浅漏斗状凹陷区,由于该区含有丰富的叶黄素而得名。黄斑能够让我们看到物体的细节以及颜色的差异,让我们阅读和驾驶时具有高清的视觉。黄斑一旦受损,其感光功能就会下降,最明显的表现就是视力下降、视物扭曲且色彩改变,严重时眼前会出现遮挡感。因患者年龄多在50岁以上,它又被称为老年性黄斑变性。有数据显示,我国50岁以上老年性黄斑变性的患病率高达15.5%,且随着年龄增加,患病风险也逐步增高,75岁以上患病率达到36.7%。老年性黄斑变性不仅患病率高,同时还有着严重的致盲性,因此老年群体要格外重视。

目前临床上将老年性黄斑变性分为非新生血管性(即干性)黄斑变性与新生血管性(即湿性)黄斑变性。由于早期症状不明显,老年性黄斑变性易与白内障等眼部疾病混淆。随着病情的进展,患者会出现看东西中心区不清楚、越想看的地方越模糊、看直线变弯、视物变形等症状。王雯秋建议,如果出现上面这些症状,应尽快就医、尽早治疗。眼科医生会通过视力、散瞳查眼底、拍眼底彩像等检查作出诊断。

在日常生活中,为了保护眼睛,要尽量避免强光照射,在户外佩戴遮阳帽或太阳镜。要特别注意太阳眼镜上是否有防紫外线标识,镜片颜色要深浅适中,镜框不宜过大。饮食上应常吃一些对眼睛有营养的食物,如玉米、蓝莓、越橘等。

(本期主播 胡建尧 编导 胡畔) 扫二维码收听节目



又到一年“体检季” 做足准备更安心

春节过后又到“体检季”,每年一次的健康体检可以帮助我们及时发现身体的异常,防患于未然。日前,上海市松江区中心医院体检中心主任、松江区体检质控组组长张红走进松江区融媒体中心《健康智慧屋》直播间,带大家了解体检那些事儿。

根据自身情况,包括性别、年龄、家族史、习惯、工作环境、既往病史等,大家在健康体检中要选择适合自己的体检项目。通常不同年龄段有相对应的体检套餐,也可以定制个性化的体检方案。如年龄超过40岁,人体机能下降,建议增加胃肠镜和肿瘤标志物的检查,女性则增加乳腺钼靶和宫颈筛查;超过50岁可以考虑增加心脑血管、骨质疏松方面的检查,比如心脏彩超、骨密度等;对于一级亲属患有高血压、糖尿病等疾病的人群,应及早增加

相关筛查项目;有些年轻人作息饮食不规律,使得胃肠道疾病、心脑血管疾病、肺部疾病发病年龄前移,建议增加相关检查。

张红介绍,当大家选择好体检的时间地点和体检套餐后,接下来就是为体检做准备。体检前一周注意调整生活方式、规律用药等,女性选择体检的时间要避开月经期。检查前一天晚8时后禁食禁水,避免剧烈运动,保持充足的睡眠,一般禁食时间为12小时左右。体检当天,部分特殊药物可以继续服用,如降压药、甲状腺药物、抗癫痫药物。建议体检者穿着宽松的衣服,穿脱方便。女性不宜穿戴有钢托的文胸,体检当天无需化妆。

另外,体检报告上有一些重要指标值得关注,它们也是健康的风向标,比如血压,收缩压正常值上限为140毫米汞柱,舒张压正常值上限为

90毫米汞柱,超过这个标准就认为血压高于正常。转氨酶是最直接反映肝细胞正在受伤害的指标,主要关注丙氨酸氨基转移酶和天门冬氨酸氨基转移酶。还有一些肿瘤标志物,比较常见的指标包括甲胎蛋白、癌胚抗原以及糖类抗原。

体检结束并不意味着画上句号,当大家完成体检,了解自身健康状况后,要根据体检报告指引到相应科室去问诊,进一步复查或治疗。历年体检报告也可以收集起来,观察每年指标变化。定期给身体来一次检查,让体检为自己的健康保驾护航。

(主播 胡建尧

编导 李莉娅)



扫二维码收听节目

“三孩”时代,两胎间隔多久好 专家:再次妊娠至少分娩后24个月

为促进人口长期均衡发展,我国目前实施一对夫妻可以生育三个子女的政策。生育过第一个孩子后,想生二宝、三宝,间隔多久生育比较好?松江区妇幼保健院计划生育科副主任医师王亚妹走进《健康智慧屋》节目直播间,从女性生育的最佳时期、如何生出健康的宝宝,以及生育两胎间隔多久提出了建议。

节目中,王亚妹表示,女性的最佳生育年龄是20—34岁,到了39—40岁以后女性的生育力呈断崖式下降,意味着过了最佳生育年龄再想准备生育难度就增加了。即使怀孕了发生流产、胎儿异常的发生率也明显增加,所以,想要备孕的夫妇应提前做好长期的生育规划。

如何生出健康的宝宝?王亚妹表示,最佳生育年龄中,夫妻二人的卵子、精子质量也相对较高。对于男性来说,胎儿染色体畸型与父亲生育年龄过大有关系。相关文献报道:男方不到30岁,女方流产的概率为10—15%;男方超过40岁,女方流产的概率则约为35%;对于女性来说,过晚生育因为卵巢功能逐渐衰退,卵子中染色体畸形的概率增加,怀孕过程中易出现流产、死胎、畸胎。而过早生育,女性的生殖器官和盆骨尚未发育成熟,孕妇本身的难产概率也大幅增加,同时会引发一系列并发症和后遗症。

怎样的生育间隔更合适?WHO(世界卫生组织)关于合理的生育间隔时间为:至少分娩后24个月再次妊娠。两次妊娠时间大于24个月,可以避免三成的孕产妇死亡和一成以上的儿童死亡。产后1年内怀孕可能导致母婴不良结局发生风险,如:早产、低体重儿和小于胎龄儿。剖宫产后,女性更应合理安排好下一胎的生育时间,如时间间隔过短,子宫瘢痕处容易破裂危及产妇生命。

(本期主播、编导 詹晓珍)



扫二维码收听节目

及时规范的全面治疗至关重要 ——同济大学附属养志康复医院 主任医师支招脊髓损伤康复治疗

促进脊髓损伤患者功能恢复是一项复杂而艰巨的工作,尤其早期康复训练对脊髓损伤患者的预后十分重要。同济大学附属养志康复医院主任医师高红艳日前走进松江区融媒体中心《健康智慧屋》直播间,围绕脊髓损伤发生的主要原因、康复治疗的最佳时机及方法等方面普及相关知识。

高红艳介绍,导致脊髓损伤的常见原因分为创伤性和非创伤性两大类。导致创伤性脊髓损伤的主要原因是机动车交通事故、跌落或跌倒、运动损伤等,而非创伤性脊髓损伤主要因素有脊柱退行性疾病、脊髓肿瘤、脊髓炎、脊髓血管性疾病等引起。

脊髓损伤后,进行康复治疗的最佳时机是什么时候?高红艳建议,原则上,康复治疗介入时间越早越好,一方面有利于脊髓功能恢复,另一方面也有助于预防并发症发生。研究表明,早期准确、规范的康复治疗可以有效提高治愈率,降低致残率,恢复肢体功能,改善患者生存质量。当患者生命体征和病情基本平稳、脊柱稳定,就可以介入康复治疗了。

此外,专家建议,在脊髓损伤后的不同时期,由多学科团队为患者服务,有助于消除或减轻康复对象

(病、伤、残者等)身心及社会功能障碍,使其功能达到或保持在最佳水平,增强其生活自理能力。高红艳提醒,脊髓损伤后的全面康复包括五项内容,分别为医疗康复、康复工程、教育康复、职业康复和社会康复。根据疾病不同时期,康复目标及治疗方法都有变化。目前常用的康复治疗方法包括物理治疗、作业治疗、心理治疗、高压氧、矫形器的应用及传统康复治疗中中医灸等。

高红艳还介绍,脊髓损伤者“希望之家”是结合我国实际情况,探索出的一种新型康复模式,上海市养志康复医院是全国第一家试点的康复机构。经过多年发展,上海市养志康复医院依托医院脊髓损伤康复医生、康复护士、治疗师、心理师、社工等组成的团队,在国内率先创建了以提高脊髓损伤者生活自理能力、自我管理能力和心理应对能力和社会适应能力为主要内容的康复模式,帮助脊髓损伤者回归社会、服务社会。

(本期主播 胡畔 编导 詹晓珍) 扫二维码收听节目



新冠康复期出现不适症状怎么办?

——松江区方塔中医医院医生指导“阳康”后注意事项

一般情况下,新型冠状病毒感染有潜伏期、感染初期、进展期和恢复期四个阶段,但具体情况因人而异。日前,松江区方塔中医医院急诊科副主任医师吴美走进松江区融媒体中心《健康智慧屋》直播间,详细介绍了新冠康复期的主要不适症状及缓解方法。

不少患者在“阳康”后,出现咳嗽咯痰、胸闷气短、乏力、心慌心悸、出汗多、味觉嗅觉减退、失眠、腹痛、腹泻、食欲不振、关节肌肉疼痛、皮疹等症状。为什么会这些不适症状呢?吴美解释,这是由于人体经过新冠病毒感染就像打了一场硬仗,“正邪相争”过程中,机体调动了整个免疫系统和病毒做斗争,消耗了大量能量来抵抗病毒,导致元气大伤。斗争结束后,一段时间内身体仍处于相对脆弱期,容易觉得体力差、疲惫。此外,这种“疲惫感”也可能与感染后身体活动不足、睡眠不足、营养摄入不足、焦虑或抑郁情绪等有关。

如果新冠康复期出现咳嗽症状,应该如何调理?吴美表示,患者可通过肺部CT、肺功能、过敏检测明确诊断病因,合理使用抗生素、

中成药、抗过敏药甚至激素吸入等方式治疗。如果咳嗽仍不能缓解,就需要以疏风止咳汤药结合穴位敷贴治疗。患者需要注意的是,要避免大声和长时间说话;要戴口罩避免过敏气体(包括冷空气)的吸入;不吃燥热的食物,如生姜、大蒜、桂圆、羊肉、火锅等;在空调间要避免空气干燥对咽喉和呼吸道的刺激,需使用加湿器;晚上睡觉要侧身睡,避免打呼噜和张口呼吸所导致的咽喉炎症。

有一些人群感染新冠后出现胸闷、乏力、气短的情况。“有基础疾病的、年龄较大的人群,感染新冠后可能会导致基础疾病复发或者加重,从而出现胸闷、气短或者心率增快的情况。”吴美表示,对于有心脏疾病的患者,如果有胸痛、严重呼吸困难、心悸、水肿等症状,应及时到医院就诊。需要特别注意的是,有一部分群体虽然没有基础疾病,但也有可能因为新冠病毒导致心肺的器质性变化,出现胸闷伴有剧烈胸痛、心悸、气短或者持续发烧的情况,需要警惕心肌炎、肺炎的发生,也应立即就医。

“阳康”之后如何恢复体力,有哪些注意事项?吴美建议,要保证饮食清淡且营养均衡,注意补充蛋白质,多吃蔬菜水果,可用山药50克、薏苡仁50克、党参50克熬成药膳服用,起到补气健脾利湿的作用;若出现乏力、虚弱、胸闷气短等“肺气亏虚”症状,可适当补充人参、黄芪、党参等中药。其次,要保证充足的睡眠,减少熬夜及日夜颠倒的情况,以免耗血伤神。在运动方面,要循序渐进,散步、八段锦、太极拳等有助于肺脾脏的恢复。最好在白天运动,多晒太阳以增加体内阳气,两周之后再根据自身恢复情况,适当提高锻炼强度。另外,适量饮水有利于促进新陈代谢。要坚持少量、多次、规律性饮水。康复期多喝热水不仅可以加快新陈代谢、增加汗液的蒸发、散热消毒,还能滋润咽喉部,减少咳嗽多痰等后遗症的发生。

(本期编导、主持

胡婉媛)



扫二维码收听节目

《健康智慧屋》节目由松江区融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00—12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院南部、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医

院、松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属养志康复医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-37683768,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。