

中医内外兼治 周日上午开放

## 松江首个儿童遗尿及便秘专科门诊开诊

本报讯(记者 李天蔚) 家里小兒有遗尿或便秘的情况,不妨试试中医药特色疗法。近期,松江区方塔中医医院开设了区内首个“儿童遗尿及便秘”专科门诊,采用中药口服、穴位贴敷、小儿推拿、耳穴埋豆等疗法,为不同年龄阶段的患儿提供个性化治疗方案。目前,该门诊开诊时间为每周日上午。

遗尿和便秘是儿内科常见疾病,在《素问》《景岳全书·小兒则》等古代中医文献中也有相关记载。该病不仅会导致儿童睡眠不足、胃口不好,长此以往还会引发生长发育迟缓,甚至造成心理自卑、性格内向等更深层次的影响。

据介绍,一般来说,5岁以上儿童,如果每

周至少2次在睡眠中发生不自主排尿,且持续3个月以上,即可能患有小兒遗尿症。如果孩子每周排便2次或更少,有排便疼痛或大便干硬的情况,且排便时间长,则可能患有儿童便秘。对此,方塔中医医院“儿童遗尿及便秘”专科门诊医生夏晨萍说:“对于出现遗尿症状的儿童,我们会进行一些相关辅助检查。在排除患儿膀胱容量较小、隐性脊柱裂等问题后,给予中医中药相关治疗。”

“儿童遗尿及便秘”专科门诊开诊当日,就有不少前来就诊的患儿。据介绍,该门诊多采用中医内外兼治的方法。内治法法是医生通过辨证分型,采用中药口服疗法。遗

尿患儿分为肾阳不足、脾肺气虚、肝阴不足等证型,功能性便秘患儿分为乳食积滞、燥热内结、气机郁滞等证型,不同分型均有相应的中医治疗方法。外治法法则包括小儿推拿、穴位贴敷、耳穴埋豆等。其中,小儿推拿疗法是儿科常用外治法之一,通过中医辨证取穴,运用手法作用于患儿体表,刺激经络、穴位;而耳穴埋豆常用穴位有大肠、肝、脾、肺、三焦、便秘点等,操作简便,易为患儿所接受。“临床上对服药有恐惧心理或依从性差的患儿,可以通过这些外治法减轻患儿心理负担,达到治疗效果。”夏晨萍介绍说。



强度调整有标准 科学判断有窍门

## 青少年“阳康”后恢复运动宜渐进

“阳康”后,青少年如何调整运动强度?如何科学安排体育锻炼?日前,上海市第五康复医院康复科医生邓小珍走进《健康智慧屋》,为大家答疑解惑。

“尽管新冠病毒感染恢复后会出现乏力、身体酸痛,以及情绪的变化等症状,但此时进行科学的体育锻炼,极少会引发风险。”邓小珍表示,国内外研究者针对年轻运动员的大型研究显示,感染新冠病毒后,这类人群的心肌炎发病率非常低,且大多数人在感染后7-14天内恢复到感染前的活动水平。

邓小珍同时表示,虽然新冠病毒感染引发心肌炎等心脏疾病很少见,但任何心脏方面的症状,无论是在运动中还是在休息时出现,都应作为医疗紧急情况来处理,这些症状包括胸部、手臂、颈部下巴和背部出现的压力、紧绷、挤压疼痛,以及出汗、呼吸困难或突然头晕等。

此外,有不少家长反映,由于学生在感染新冠后减少了日常锻炼,导致开学后跟不上体育课的强度。对于这一问题,邓小珍也作出了解答:“临床观察中发现,新冠病毒对青少年儿童的影响相对较低,只要

遵循循序渐进的原则,很快就能恢复运动状态。”

那么,何时才适合恢复运动呢?邓小珍表示,最简单的判断方式是观察学生的饭量、食欲、精神等。“阳康”后可以逐渐增加户外活动的频率、强度和持续时间,只要没有出现明显的不适,无需过度限制学生的体育活动,一般18岁以下的青少年儿童只需要两周左右就能找回正常的运动状态。但是,如果出现了胸痛、心悸、胸闷、呼吸困难、心跳过快、下肢水肿等问题,或是乏力、肌肉酸痛症状加重,失眠、运动后次日静息心率较平时增快,则需要暂停运动2天左右,给身体恢复的时间。如果症状仍然没有好转,需要及时就医。

最后,邓小珍建议青少年儿童和广大家长,可以在“阳康”后根据身体和年龄情况适当地、循序渐进地进行体育锻炼,这

不仅有利于身体的恢复,也利于身心的发展。(本期主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目

## “人体建筑”要牢固 切记预防“六要素”

——骨科医生谈“骨质疏松性骨折的危害与防治”

骨质疏松是一种日益严重的全球性健康问题。那么,骨质疏松的成因是什么?骨质疏松就是缺钙吗?骨质疏松会带来哪些严重后果?日前,松江区泗泾医院骨科副主任医师钱军走进《健康智慧屋》,以“骨质疏松性骨折的危害与防治”为主题,与大家作交流和分享。

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构破坏,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。那么,骨质疏松就是缺钙吗?形成骨骼的因素及骨质疏松的成因又是什么呢?钱军表示,其实,人体骨骼好比一栋建筑物,从婴幼儿到成人,就是一个用“钙”盖房子的过程,所以我们可以把“钙”理解成盖房子的原材料。有了原材料(钙)和建筑工人(成骨细胞),我们还需要“搬运工”,“搬运工”是谁呢?是我们体内的某些激素。原材料、建筑工人、搬运工都有了,就可以盖房子了吗?还需要注意的是,我们体内还有另一部分细胞是专门和建筑工人“拆架”的,他们就是——“拆房人”(破骨细胞)。

所以,我们体内的钙、成骨细胞、激素以及破骨细胞是影响骨质的最重要的四大因素。由此得出导致骨质疏松的原因有:“原材料”不足,“钙”的摄入、吸收不足,简单说就是——缺钙;“搬运工”偷懒,原材料搬运途中不通畅,体内某些激素减少了,这是绝经后女性容易发生骨质疏松的重要原因之一;“建筑工人”罢工,成骨细胞活性减弱,骨的重建减少;“拆房人”太嚣张,破骨细胞活动增强,骨的破坏增多。以上四个

原因,没有主次之分,可见“缺钙”不是骨质疏松的唯一原因,也不是最重要的原因。

此外,骨质疏松症的严重后果是发生骨质疏松性骨折。这是由于骨强度下降,患者在受到轻微创伤时或在日常活动中即可发生的骨折。尤其是髋部骨折,因其高致死率和致残率被称为:人生最后一次骨折。新加坡一项最新回顾性研究显示:在280例60岁以上患者发生髋部骨折后1年内,有26%的患者死亡;在剩余74%的患者中,卧床的患者占9%,使用轮椅的患者占24%,需帮助下行走的患者占39%,可独立行走的患者只有28%。

据了解,大部分骨质疏松性骨折需要进行手术治疗,且在骨折发生后的72小时内进行手术。骨质疏松性骨折的治疗目标是:减少并发症、降低病死率、提高康复水平、改善生活质量。

那么,如何预防骨质疏松性骨折呢?钱军表示,要牢记六要素:补钙、补充维生素D、适量运动、预防跌倒、保持适宜的体重、停止吸烟。

(本期编导、主持 胡婉媛)



扫二维码收听节目



## 警惕“肾脏不好” 留心潜在症状

市一医院医生支招如何保护肾脏健康

保护肾脏健康已成为全球关注的重点问题。腰疼、脱发、腿抽筋等,这些是否都是肾脏不好的表现?日常生活中又有哪些不良习惯会让肾脏受伤?《健康智慧屋》日前邀请了上海市第一人民医院肾内科医生包瑾芳和王莉君,为大家科普如何保护肾脏。

包瑾芳介绍,肾脏位于腰部脊柱两侧,日常担负着排泄体内代谢产物和进入体内的有害物质,维持水平衡、体内电解质和酸碱平衡及内分泌的功能,是人体非常重要的器官之一。由于肾脏也被戏称为“腰子”,有人认为多吃腰子能补肾,其实不然,长期吃还容易诱发高脂血症和高尿酸血症。

“肾内科医生从临床角度考虑,尿常规发现蛋白尿、血尿,生化检查提示血肌酐、尿素氮升高等提示就可能存在“肾脏不好”。”王莉君

说。对于普通人来说,往往更关注于自己“肾脏不好”会有哪些症状。王莉君介绍,很多人早期症状通常只是脸部浮肿和四肢水肿,随后会出现短期内难以控制的高血压。如果仔细观察,会发现尿液存在异常,如尿色发黄,有时会有血尿、茶色尿或者酱油色尿;有些人的尿液可能还会出现比较浑浊,且伴随着泡沫久置不散的现象,这是因为肾脏蛋白漏出造成的;有些人会出现夜尿增多,这是因为肾脏的浓缩功能受损;有些人还可能表现为尿量减少。当疾病逐渐加重,还会出现贫血,一般会有头晕乏力、面色苍白,没有精神等症状。

据了解,目前中国慢性肾脏病的患病率高达10.8%,但知晓率只有12.5%,很多患者在进入肾脏病中晚期时,生活质量都会受到不同程度的影响。因此,预防肾脏疾病的发生,延缓

疾病进展至关重要。两位医生提醒广大市民朋友,在日常生活中要注意保持乐观向上的情绪和健康的生活方式,适当运动以提高身体免疫力,同时要戒烟戒酒。如果市民朋友患有糖尿病、高血压、肥胖、家族遗传史等“高危因素”,则要做到定期检查。对于已明确慢性肾脏病的患者,需低蛋白饮食,蛋白质摄入量保持在0.6~0.8g/kg/d,以优质蛋白质为主,包括蛋、奶、瘦肉等;豆制品应加以限制。日常生活中尽量避免感冒、发热;务必定期复诊,规律用药,不要擅自停药或更改药物剂量。

(本期主播 胡健尧 编导 胡畔)



扫二维码收听节目



## 厌食症危害大 及时治很重要

播间,介绍厌食症诊断标准,并对如何治疗厌食症给出科学建议。

厌食症又称神经性厌食,是以患者有意严格限制进食,使体重明显下降并低于正常水平而导致身体功能受损为主要特征的一类进食障碍。因此厌食症是一种心身疾病,不能简单理解为“减肥”。

医学上以DSM-5(精神障碍)作为厌食症诊断标准。相对于需求而言,患者在身体健康的情况下,出现了因限制能量的摄取而导致的显著低体重(即:低于正常体重的最低值或低于儿童和青少年的最低预期值);即使处于显著的低体重,仍然强烈害怕体重增加,有持续地影响体重增加的行为;缺乏对目前低体重严重性的认识。

同时,厌食症分为限制型和暴食清除型。限制型是指患者常过度节食、禁食,或过度运动控制体重、减轻体重;暴食清除型指患者合

并有暴食或清除行为,通过催吐、泻药、灌肠、利尿等行为实现体重减轻。

对于成年人而言,严重性的最低水平基于目前的体重指数(BMI)。BMI划分为四级,即轻度: BMI > 17 千克/平方米;中度: BMI 16~16.99 千克/平方米;重度: BMI 15~15.99 千克/平方米;极重度: BMI < 15 千克/平方米。对于儿童和青少年而言,则基于BMI百分比。

那么,如何治疗厌食症?熊强建议全面评估、多学科协作治疗。厌食症是一种同时并发性体和心理损害的疾病,在治疗方面先要全面评估躯体情况、精神状况以及监测进食情况,随后进行营养治疗、躯体治疗、精神药物治疗和社会心理干预。

(本期主播、编导 詹晓珍)



扫二维码收听节目

## 肿瘤标志物升高就是得了癌症吗?

指标异常先别慌 诊断依据需综合

肿瘤标志物升高了,就是得了癌症?“这可不一定。”松江区中心医院检验科副主任医师彭亮日前走进《健康智慧屋》直播间,给大家科普肿瘤标志物。

那么,什么是肿瘤标志物?彭亮说,肿瘤标志物也称肿瘤标记物,是指特征性存在于恶性肿瘤细胞之中,或由恶性肿瘤细胞异常产生的物质,抑或是宿主对肿瘤的刺激反应而产生的物质,其能够反映肿瘤的发生和发展,并且可以监测肿瘤对治疗的反应。

彭亮介绍,医院常规开展的肿瘤标志物检测有十多种,根据其化学性质可以分为癌胚抗原类、糖蛋白抗原类、蛋白质抗原类、酶类、激素类等。肿瘤标志物是存在于肿瘤患者的血液、其他体液及组织中的物质,当它达到一定水平时,即可反映肿瘤的存在和一定的生物特性。例如,癌胚抗原是一种高度糖化的分子,健康成人血液中仅可见到极低水平的癌胚抗原,但结肠癌患者的癌胚抗原水平通常很高。在非恶性肠道、胰腺、肝脏和肺部疾患中,也可见到癌胚抗原水平有轻至中度的升高。而糖类抗原15-3目前主要是乳腺癌的肿瘤标志物,可与癌胚抗原联合诊断乳腺癌。

单纯肿瘤标志物升高,并不一定代表得了肿瘤。如甲胎蛋白虽然是

肝癌的重要肿瘤标志物,但是女性在妊娠时,甲胎蛋白也可升高。对于癌胚抗原,除癌症可能引起其升高外,感染、患有自身免疫性疾病时,也可出现升高现象。此外,由于检测标准不同,也可能出现肿瘤标志物假性增高的情况。所以仅存在肿瘤标志物升高,并不能作为诊断肿瘤的依据,必须结合病人的临床症状、影像学、病理结果等其他检查结果进行综合判断。但肿瘤标志物高于正常值,应当引起重视,需要做进一步检查,特别是当某一指标出现进行性升高时。

当确认肿瘤标志物异常后,在日常生活中需要注意哪些事项呢?彭亮建议,定期复查肿瘤标志物,根据专科医生的建议做好各项检查,并配合医生进行长期的复查及跟踪随访;去除可能引起部分肿瘤标志物异常的诱因;调整心态,减轻压力,锻炼身体,规律生活,提高免疫力。另外,肿瘤标志物异常说明身体可能存在潜在疾病,并不意味着“身体虚”,所以不要在发现肿瘤标志物异常后服用补药或保健品,有些保健品中的成分可能对潜在疾病有负面作用。

(本期主播 胡健尧 编导 李莉娅) 扫二维码收听节目



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。