

细心检查发现隐患 社区医生收获点赞

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 张丽萍)家住泗泾镇德宁苑的丁阿姨近日来到泗泾镇社区卫生服务中心道谢,感谢医务人员的耐心、细心,让她在居民健康体检中及时发现并消除了危及生命的心脏病。

一个月前,丁阿姨如期参加一年一次的居民健康体检。当她完成心电图检查,在候诊下一检查项目时,突感胸口发闷、心跳加速。深感不适的她返回心电图诊室,将自己的身体情况告知医生。当班医生殷浩立即为

丁阿姨再次进行了心电图检查,结果显示丁阿姨心率超200次/分,提示房扑,即有明显的心律失常。随后,殷浩搀扶丁阿姨至一旁休息,并提出帮她联系120及家属。然而,最终的检查报告还没出具,丁阿姨决定先回家休息,之后再行就医。

回到家不久,丁阿姨很快接到了另一名医生的电话,说已将心电图报告送至丁阿姨家楼下。原来,在拿到结果异常的报告后,泗泾镇社区卫生服务中心负责体检报告汇总的医生

沈凌第一时间将报告送到丁阿姨家中,并叮嘱丁阿姨一定要立即就医。

在医生劝说下,当日下午,丁阿姨就前往上海市胸科医院就诊,并在次日顺利进行了射频消融手术,术后丁阿姨各项指标平稳。近一个月来,丁阿姨都在泗泾镇社区卫生服务中心心脑血管病门诊随访,按时监测身体状况。“真的特别感谢社区医院的医护人员,如果不是因为他们的‘不厌其烦’,我就错过了及时诊断的机会。”丁阿姨说。



松江妇保院医生为“不正常”的月经支招—— 月经失常或为疾病 注意观察及时就医

月经是女性健康的晴雨表,月经不(失)调是会严重威胁女性健康的常见妇科疾病。关于月经,许多女性有着不少困扰与难言之隐。松江妇保院妇科副主任医师袁爱萍日前走进《健康智慧屋》直播间,从月经的规律性、不正常出血的原因以及阴道异常出血如何处理等方面提供了科学建议。

月经是子宫内膜随着卵巢激素的变化周期性脱落出血。袁爱萍表示,如果碰到出血不规律,首先要确定之前的月经是否规律和准时,如果不是妊娠期,可以先观察一段时间。劳累、精神压力大、环境改变、饮食运动变化等因素,都会让内分泌受到影响,从而导致月经不正规。

袁爱萍介绍,还有一种可能不需要看医生的不规则出血——排卵期出血。一般发生在排卵期,通常在月经结束后一周左右,出现白带混有血丝或者少量出血的情况,在两三天后自动结束。这是排卵后激素波动导致子宫内膜“震动”

的结果,一般不需要看医生治疗。

袁爱萍提醒,如果反复出现不正常出血,一种可能是怀孕了,如先兆流产、生化妊娠,甚至宫外孕,此时需要及时就医。也可能是下生殖道出血,如宫颈或是阴道出血,这种出血往往发生在性行为或是外伤之后,宫颈炎、宫颈息肉以及一些宫颈上皮内病变,如最严重但很少见的宫颈癌也会造成出血。若只出现了一次,并且宫颈筛查一直规范进行,可以先观察一段时间;如果反复出现,建议在出血后及时就医。另外,如果子宫结构出现问题,如长了肌瘤、内膜息肉,或是子宫腺肌病、剖宫产瘢痕愈合不良、内膜增生性疾病甚至内膜癌,也可以表现为月经量大,月经淋漓不净或是月经期间出血,这些结构性的问题往往可以通过超声来诊断。

(本期主播、
编导 詹晓珍)



腰痛反复难缓解 物理治疗是关键

腰痛已成为高发病率、高致残率和高复发率的全球性健康问题。日前,同济大学附属志康康复医院康复治疗部副主任、物理治疗学博士林建华走进《健康智慧屋》直播间,从腰痛的原因、康复治疗等方面为广大市民提出科学建议。

腰痛通常与腰部损伤有关,但也可能与肾结石等内脏器官疾病相关。临床上,除了腰椎间盘突出、骨折或软组织拉伤等少数患者可以通过检查找到明确病因外,约90%腰痛患者的病因和机制依靠现有检查评估手段无法明确,因此被称为“非特异性腰痛”。但是,许多因素被证明与腰痛的发生发展有关。

那么,如何开展评估与治疗?林建华介绍,物理治疗师是承担腰痛临床治疗和管理的核心医疗专业人员,其主要通过全面康复评估和分析腰痛患者功能障碍的原因和影响因素,并基于循证证据制定和实施个性化治疗方案。根据国际健康、残疾和功能分类的框架,物理治疗师会对腰痛的类型、原因和影响因素进行全面评估,同时会对患者腰痛的预后,也就是恢复的程度和速度进行判断,为改善患者因腰痛产生的功能障碍,制定个性化的治疗方案。

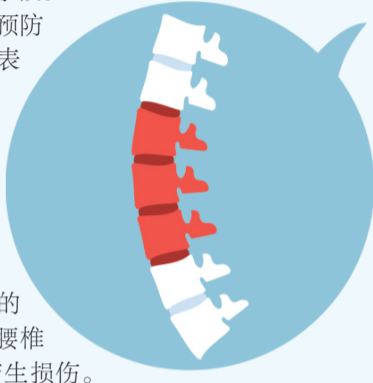
林建华表示,治疗手段主要包括手法治疗、物理因子治疗、运动训练和健康宣教。围绕患

者的功能障碍,主要从缓解症状、改善功能和预防复发这三大目标开展管理。例如,为了缓解症状,可采用手法治疗和物理因子治疗等手段;为了改善功能和预防复发,可以采用运动训练和健康宣教的手段。

市民如何预防腰痛?林建华表示,“站有站相,坐有坐相”的讲究是非常有道理的。市民应在日常活动中注意采取合理的姿势,避免对腰椎和相关肌肉产生损伤。同时,建议大家避免久坐、进行适当的运动,保持健康饮食等。最重要的是,出现腰痛时要及时就医,了解腰痛的原因,并听从专业人员的建议,积极配合治疗。

(本期主播、编导
詹晓珍)

扫二维码收听节目



促进愈合避免感染 伤口护理不容小觑

伤口护理是伤口愈合中关键的一步,护理得好,伤口愈合快;反之,则有感染风险,引发各种炎症。近日,上海市松江区中心医院特需病房护士长姚红庆、泌尿外科护士长毕淑梅走进《健康智慧屋》,科普伤口护理的注意事项。

伤口是广义的概念,覆盖在人体表面的组织连续性遭到破坏,就形成了伤口。伤口在创伤和组织修复与再生领域中也称“创面”,伤口愈合过程即“创面修复”,是指由于各种因素造成皮肤组织缺损后,通过自身组织的再生、修复、重建或人为进行干预治疗,从而达到伤口愈合的一系列过程。

促进伤口愈合的方法多种多样,常见的有敷料、中药治疗、负压吸引,以及激光、电、磁等辅助治疗。在中药治疗上,“生肌玉红膏”去

腐生肌膏”为应用较多的创面药方,主要作用是促进血液循环,增强伤口免疫活性细胞氧化代谢功能等;在激光、电、磁等辅助治疗方面,低能量的激光治疗能直接作用于细胞,提高中性粒细胞的吞噬能力,增加胶原合成,促进创面愈合。

另外,伤口愈合需要营养支持,蛋白质、维生素和微量元素的补充尤为重要。蛋白质是各种细胞增殖、胶原合成所需的原料,并能促进正常免疫反应,在伤口愈合过程中起着重要的作用;维生素A、C、E主要参与胶原合成和交联环节,从而促进伤口愈合;微量元素锌、铁、铜、硒作为胶原合成环节中某些酶的辅基,成为促进伤口愈合过程中不可缺少的营养素。

若是发现伤口存在感染现象,则更应谨

慎处理,及时就医。首先应对感染伤口进行评估与微生物测定,再进行创面处理。创面处理时,第一步是清洗伤口,可先用聚维酮碘清洗,再用大量的生理盐水冲洗,并及时清除痂、脏、感染或大面积坏死组织。第二步是选择伤口敷料,需根据伤口的组织类型、感染状况、渗液情况以及边缘情况合理选择。第三步是考虑应用抗生素,如感染严重且伴有全身症状,例如发热、白细胞计数增高、中性粒细胞占比增高,C反应蛋白升高等,应考虑使用全身抗生素。

(主播 詹晓珍
编导 李莉娅)

扫二维码收听节目



反复眩晕需警惕 如何诊治要鉴别

眩晕是一种因机体对空间定位障碍而产生的动性或位置性错觉,涉及多个学科。松江区方塔中医医院神经内科副主任医师俞建业日前走进《健康智慧屋》直播间,就眩晕症的鉴别

与诊治为大家作介绍。眩晕和头晕、头昏是一回事吗?俞建业表示,眩晕是指自身或外界环境的旋转、摆动感,是一种运动幻觉,常伴有恶心、呕吐、心慌、出汗、不稳及眼震等症状,常常提示前庭神经系统病变。而头晕指自身的不稳感,提示平衡三联病变可能。头昏是指头脑的不清醒感,提示大脑皮层功能弱化。三种不同的临床症状可提示不同的疾病,但三种症状又可见于同一种疾病的不同阶段。这些都需要专业医生来鉴别。

据悉,常见的可以导致眩晕、头晕的疾病有耳石症、前庭性偏头痛、前庭神经炎、梅尼埃病、慢性主观性头晕、后循环缺血、伴眩晕的耳聋、前庭阵发性等。其中,耳石症是导致眩晕、头晕发病率最高的一种病症。耳石症又称良性阵发性位置性眩晕,是指头部迅速运动至某一特定头位时出现的短暂阵发性发作的眩晕和眼震。耳石症产生的眩晕感时间一般较短,持续数秒至数分钟,可周期性加重或缓解。病程时间长短不一,通常可通过位置诱发试验确诊,一般耳石复位后症状可缓解,有一定的自愈性和自限性。不过,此疾病对老

年人有潜在跌倒风险,需高度警惕。

前庭性偏头痛是临床常见的具有遗传倾向的、以反复发作头晕或眩晕,可伴恶心、呕吐和头痛为症状的一种疾病,易被误诊为后循环缺血或短暂性脑缺血发作、前庭周围性眩晕、梅尼埃病、多发性(腔隙性)脑梗死等。前庭性偏头痛的临床表现多样,除了偏头痛症状外,还有自发性眩晕、位置性眩晕、视觉诱发的眩晕、头部运动诱发的眩晕和平衡障碍等前庭症状。有研究显示,前庭性偏头痛可发生于任何年龄,且患者前庭性偏头痛与眩晕首次发作出现的先后顺序不固定。

此外,不伴先兆的前庭性偏头痛也很常见。应激、疲劳、紧张、睡眠不足、过度体力活动或某些食物都可诱发眩晕症。临床上头痛合并头晕的患者较多,但并非前庭性偏头痛,需专业医生鉴别。

俞建业提醒,如果患有眩晕、头晕,可到医院的耳鼻喉科或者神经内科就诊,由医生进行专业诊断。

(本期主播、编导
胡婉媛)



扫二维码收听节目

遗传检测技术把关 降低出生缺陷风险

——松江医生解析第三代试管婴儿技术

试管婴儿技术如今已发展到了第三代,适用于不同的人群。那么,第三代试管婴儿技术是什么?哪些人可以做?第三代配出来的胚胎质量是不是最好的?关于第三代试管婴儿技术的相关问题,《健康智慧屋》节目特别邀请上海市第一人民医院辅助生殖科医生姜姗为大家进行科普。

试管婴儿是体外受精-胚胎移植技术的俗称,是指采用人工方法让卵细胞和精子在体外受精,并进行早期胚胎发育,然后移植到母体子宫内发育而诞生的婴儿。所谓第一代、第二代、第三代试管婴儿是不同的体外受精-胚胎移植技术的通俗说法。什么是第三代试管婴儿技术呢?“第三代试管婴儿技术即胚胎植入前遗传学检测技术(PGT),指在人工助孕与显微操作的基础上,在移植前对形态学可用的胚胎进一步活检,取部分细胞进行遗传检测,挑选正常的胚胎进行移植,避免出生遗传缺陷患儿,进一步提高试管婴儿的成功率。”姜姗解释道。

什么样的人适合做第三代试管婴儿?“首先在确定使用几代染色体之前,要进行PGT技术检测,PGT技术分为PGT-A、PGT-M、PGT-SR,分别用来检测胚胎染

色体是否存在非整倍体,是否携带某些可致单基因病的突变基因,检测胚胎染色体是否存在倒位、平衡易位和罗氏易位。”姜姗说,第三代试管婴儿技术主要针对染色体异常、单基因遗传病和不明原因导致的反复自然流产、不明原因的反复种植失败以及高龄女性。

目前,第三代试管婴儿技术的确是出生缺陷一级预防的重要技术手段,但并不像一些科幻小说所描述的可以进行智力容貌的选择,也不能避免所有的出生缺陷,不能阻断一些常见病的遗传。比如高血压是常见的有遗传倾向的疾病,但并不是单基因疾病,致病原因并不明确,就无法通过做第三代试管婴儿来进行植入前检测诊断。

试管婴儿辅助生殖技术的不断发展,给许多不孕不育家庭带来了生育的希望。姜姗提醒大家,要在专业医生的指导下,根据自身情况选择适合自己的方式,避免一些出生缺陷疾病。

(本期主播
胡健尧
编导 胡畔)



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、同济大学附属志康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。

