

# 患者突发产后头痛 多科携手破解难题

## 泗泾医院影像技术助力诊治疑难病症

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 张梦迪)“患者刚刚顺利生产,怎么会突然头痛?”近日,泗泾医院妇产科的医生遇到了难题,好在神经内科、放射科医生的配合下,采用新引进的影像技术找到病因,为产妇解除了病痛。

当天清晨,产科病房传来护士的急叫:“医生,53床徐女士突然出现剧烈头痛、呕吐、烦躁不安,快去看一下。”值班医生接到通知,立即赶到病房,看到产妇手扶着头、眼泪直流地说:“医生,我头痛恶心,快要炸开了。”医生飞速回想患者的情况:徐女士,33岁,头晚入院,今晨平安产下一名男婴,产前检查正常,生产过程顺利无特殊情况,为何会突发头痛?

医生随即为徐女士测量血压,并进行降压、吸

氧、心电监护、硫酸镁解痉预防产后子痫。由于患者头痛剧烈,妇产科请神经内科以及放射科会诊,治疗团队随后给患者进行了头颅磁共振检查,结果显示颅内多发片状脑白质异常信号,结合病史确诊患者为脑后部白质病变综合征,为具体治疗方案指明了方向。

可逆性脑后部白质病变综合征多见于恶性高血压或妊娠期高血压、严重肾脏疾病、恶性肿瘤化疗,以及各种器官组织移植后接受免疫抑制治疗的患者。此类病症的患者,早期多有头痛并出现精神状态改变和行为异常,如注意力障碍、嗜睡或昏睡、烦躁等,部分病人有癫痫发作,如果未能得到正确治疗,有可能进一步恶化而导致继发颅内出

血、梗死或其他不可逆白质病变。

“这种疾病早期诊断有一定难度,必须综合分析翔实的病史、体格检查和颅脑影像学,才能得出正确的结论。”神经内科主任程立山说,如果患者得到准确诊断和及时治疗,可逆性脑后部白质病变预后会相对良好。经过及时治疗,目前徐女士已痊愈出院。

“这次诊治,磁共振成像技术为病情判断起到了关键作用。”放射科主任李旭文说。今年年初,泗泾医院磁共振投入使用,目前已为数千名患者提供了服务,并逐渐完善了磁共振灌注成像,推动医院医学影像水平整体提升,也给医院综合医疗技术实力带来了新突破。

# 预防应对肛肠病 合理饮食是关键

## ——方塔中医院医师唐伟峰支招肛肠疾病

提及肛肠疾病,绝大多数患者都有言不尽道不完的牢骚,病情发作时往往难以“招架”。近日,松江区方塔中医医院肛肠科副主任医师唐伟峰做客《健康智慧屋》节目,与市民朋友聊一聊有关肛肠疾病的相关话题。

唐伟峰介绍,肛肠疾病临床症状比较多,包括肛门和腹部疼痛、便血、便秘、贫血等。很多人如厕时会存在纸巾染血的情况,这并不是痔疮的表现,许多消化道疾病和一些全身性疾病都可以引起大便出血。痔疮病所致的便血其色多鲜红,且与排便关系密切,常见于内痔出血、肛裂、直肠息肉、直肠炎、肛管直肠癌等。其中,痔疮出血的特点是用力排便时,血液从肛管内排出,量不等,可为便后手纸带血,或滴血,或呈喷射状;肛裂引起的便血,一般量较少,且伴有剧烈的疼痛,多伴有便秘;若粪便中带血和黏液,并伴有里急后重、大便次数增多,应首先考虑肠道炎症;成年人粪便中带血并混有黏液和脓性分泌物,气味臭,伴有大便形状变细等症状,应高度警惕直肠癌和下段结肠肿瘤的可能。

吃辣会容易得痔疮吗?饮食和痔疮有关系吗?对此,唐伟峰认为,病从口入,人类很多疾病与饮食有关,饮食不当可能会导致痔疮等肛肠病。饮食恰当,可保持大便通畅,既能预防痔疮病的发生,也可减轻痔疮患者的症状。

在日常生活中,市民朋友应养成良好的饮食习惯,注意饮食卫生,在每日菜谱中尽可能多地选择不同种类食物来进行营养搭配,特别是富含纤维素的食物。如单纯选食精细和高蛋白食品,容易引起大便干结而量少,使粪便在肠中滞留时间过长,形成便秘,而便秘是引起痔疮的主要因素之一。

同时,要注意少吃辛辣刺激性食物,少饮酒。多吃刺激性食物会损伤脾胃、滋生湿热,下注肛门而引发肛内病。现代医学认为,经常食用刺激性食物或长期过量饮酒,还可引起肛门直肠黏膜充血、水肿而诱发肛肠病。

此外,要学会节制饮食,细嚼慢咽。饮食不节制不仅可导致消化不良,而且还会影响气血流通,筋脉郁滞,诱发痔疮。饮食应多样化,避免高脂肪、高蛋白、低纤维素食谱,高脂肪饮食不但可刺激胆汁分泌增加,而且促进肠道内某些厌氧菌的生长,胆固醇和胆盐经厌氧杆菌的分解作用所形成的不饱和胆固醇,如脱氧胆酸和石胆酸在肠道内都有增加,后者都是致癌物质,因此长期进食高脂肪饮食,有可能导致直肠癌的发生。

(主播/编导 刘斌吁) 扫二维码收听节目



# 子宫肌瘤良性多 定期检查不要慌

如果说子宫是一个房间,那么,肌瘤就像墙面上长出的“小石头”,它们会让原本光滑的子宫壁失去弹性和收缩功能,进而影响月经。子宫肌瘤是最常见的妇科良性肿瘤,有的小如豌豆,有的大如网球。子宫肌瘤偏爱哪一类女性?哪些子宫肌瘤留不得?《健康智慧屋》直播间邀请到了松江区妇幼保健院妇科医生张楠为大家科普、解答。

为什么会长子宫肌瘤?“我在门诊经常碰到子宫肌瘤的患者询问如何预防子宫肌瘤。很遗憾,这道题目目前没有标准答案。”张楠表示,“子宫肌瘤最容易的发生阶段就是育龄期,也就是20-30岁的女性,这和性激素有关,主要是雌激素的影响;其次是遗传易感性以及干细胞突变,但具体发生原因并不十分清楚,所以也无法预防。”由于子宫肌瘤善于隐藏,大部分时候都没有症状,容易被忽视。但常规的超声检查可以轻松看到它,所以平时的妇科体检尤为重要。像黏膜下肌瘤、巨大肌瘤等子宫肌瘤,会出现月经过多,经期时间长,有些还会出现腹痛、尿频尿急、便秘等症状,需及时就医检查。

张楠表示,子宫肌瘤绝大部分都是良性的,恶变率不到1%,多见于绝经后的女性,所以绝经后更要重视肌瘤的变化。如果出现腹痛,肌瘤会迅速增大,要警惕其恶变的可能。对于一些小的,没有具体症状的肌瘤,比如1-2厘米的,可以随访,建议几个月或半年做一次检查。如果肌瘤变化不大,可以继续观察;如果肌瘤逐渐增大,则缩短复查时间,可以3个月复查一次,如果增大较快就需要手术。所以,有了子宫肌瘤不要着急,是否手术需要根据自身的情况以及医生的建议。

由于医疗技术的进步,很多子宫肌瘤都可以通过微创手术去除,目前腹腔镜技术是采用最多的方式。“我院目前的微创手术率在95%以上,单孔、多孔、经阴道手术都已经开展,根据肌瘤的部位、数量、大小、性质等选择适合的手术方式。”张楠说。

其实,只要注意合理运动、健康饮食、调节情绪就能在一定程度上预防子宫肌瘤的发生或延缓其生长。张楠医生建议,25岁以上的女性每年做一次腹部B超。如果临近绝经期的妇女发现子宫肌瘤,建议每3到6个月随访一次。子宫肌瘤患者不要乱用含有激素类的补品,适当多吃绿色蔬菜、水果和乳制品。

(主播/编导 胡畔) 扫二维码收听节目



## 康复护理有时机 心理支持促疗效

# 科学防治压疮 老人少受『疮』伤

随着人口老龄化日益严重,失能、半失能老人卧床比例显著增加,压疮已成为公认的健康问题,其发病率近年来呈现上升趋势。压疮又称压力性溃疡、褥疮,是由于局部组织长期受压,发生持续缺血、缺氧、营养不良而导致组织溃烂坏死。日前,上海市第一人民医院创伤骨科副主任医师顾松走进《健康智慧屋》直播间,就老年人压疮如何防治给出专业建议。

顾松介绍,压疮多见于截瘫、慢性消耗性疾病、大面积烧伤及深度昏迷等长期卧床患者。多发生于无肌肉包裹或肌肉层较薄、缺乏脂肪组织保护又经常受压的骨隆突处。压疮在不同时期和不同阶段的临床症状与表现各有不同。第一期为淤血红润期,其表现是红、肿、热、痛或麻木,持续30分钟不退,骨隆突处的皮肤完整伴有压之不褪色的局限性红斑;深色皮肤可能无明显的苍白改变,但其颜色可能与周围组织不同。而步入第二期压疮炎性浸润期时,表现为紫红、硬结、疼痛、水泡,真皮部分缺失,表现为一个浅的开放性溃疡,伴有粉红色的伤口床(创面),无腐肉,也可能表现为一个完整的或破裂的血清性水泡。第三期压疮浅度溃疡期的表现是表皮破损、溃疡形成,典型特征有全层皮肤组织缺失,可见皮下脂肪暴露,但骨头、肌腱、肌肉未外露,有腐肉存在,组织缺失的深度不明确,可能包含有潜行和窦道。第四期压疮坏死溃疡期,溃疡面侵入真皮下层、肌肉层、骨面,感染扩展,其典型特征是全层组织缺失,伴有骨、肌腱或肌肉外露,伤口床的某些部位有腐肉或焦痂,常常有潜行或窦道。

患者如何护理才能尽量避免压疮?顾松给出了科学的指导意见,他认为,预防压疮出现,床垫的选择很重要,推荐压疮患者使用气垫床、空气流动床等。此外,需减少摩擦,目前建议穿着或垫用摩擦力更小的丝质面料。顾松提醒,不再建议患者使用橡胶垫圈等减压设备,因为这会明显地压迫垫圈下方的组织,阻断流向创面的血流,反而不利于压疮预防。生活中,不少人认为帮患者按摩可以改善血液流通,这是不是对压疮有好处?顾松认为不然,按摩或用力擦洗已经发生压疮或有压疮风险的皮肤,可能会形成局部的剪切力,增加压疮发生或加重的风险。

同时,患者可以通过选择合适的体位来分散外力,一般建议坐卧位时,患者抬高床头不超过30度,侧卧位也尽量选择30度侧卧位。足跟是经常出现压疮的部位,在卧位时可以使用托起装置解除足跟部的压力。一般建议最少2小时翻身一次,如果是皮肤质地差、骨突出特别明显的患者,翻身频率可适当增加到1小时翻身1次。对于坐轮椅的患者,一般建议每次坐轮椅的时间最长为一两个小时。在日常生活

的皮肤护理上,压疮患者的皮肤要保持相对水润的状态,干燥者可适量使用保湿乳液,潮湿者可使用吸水的护垫、内裤保护皮肤,并使皮肤每隔一段时间暴露在空气中。



(主播/编导 刘斌吁) 扫二维码收听节目



俗话说,疾病需要“三分治,七分养”,很多疾病从急性期到恢复期都需要康复治疗来促进患者康复,恢复生活能力。那么,何时是康复治疗最佳时机?如何正确开展康复护理?同济大学附属养志康复医院护理部主任许剑蕾日前走进《健康智慧屋》直播间,从康复护士作用和家属在康复护理中的角色等角度提供了科学建议。

许剑蕾说,在康复团队中,康复护士是团队中的重要一员,共同参与制定和调整患者的康复目标、康复计划。在疾病的不同阶段,康复护理的重点不同。在急性期,康复护理的重点是关注病情的发展,采取护理措施预防各种并发症的发生,适时进行简单有效的康复治疗。病情稳定后,患者和家属对功能恢复的积极性最高,这段时间是功能改善的关键时期也是康复护理介入的最佳时机。由于康复治疗的时间有限,而患者功能恢复需要不断地进行强化训练,康复护士就承接了患者在病房康复训练的指导和监督工作。在这个阶段,康复护士会加强对患者的心理支持,重点关注患者功能恢复的进度、心理和情绪的变化以及对康复的需求等。如在护理过程中遇到问题,也会及时向医生、治疗师反馈,必要时给予调整或停止康复治疗方

案。在患者康复过程中,家属作为患者的精神支柱,对于患者的康复进程至关重要。许剑蕾建议,家属需要与患者共同面对和解决康复过程中的问题,多关心患者的心理变化,适时地给予鼓励,增强患者康复的信心和动力。同时,家属需要督促患者坚持正确的康复锻炼,并掌握一些康复护理技术,如协助患者完成导尿等。一般家庭支持系统较好的患者,其康复的效果也较为理想。

同济大学附属养志康复医院是上海市乃至华东地区成立最早的一家康复医院,医院按照不同病种及专业发展的要求,开设了神经康复、脊髓损伤康复、骨与关节康复、重症康复、心肺康复、儿童康复、盆底康复、肿瘤康复、中医康复等亚专科,还开展了针对不同功能障碍的康复护理技术。

许剑蕾表示,为了解决老百姓看病难的问题,满足患者及家属对专科护理的需求,医院目前已经开设了伤口、PICC、失禁护理门诊。门诊时间是每周一、周三下午,有需要的市民朋友可以通过医院公众号预约。

(主播/编导 詹晓珍) 扫二维码收听节目



# 颈椎病的“防”与“治”

迫颈神经根、颈部脊髓、椎动脉、颈部交感神经而引起的一组综合症状。中国颈椎病患病率为13.7%,近年来颈椎病发病低龄化趋势明显,一二十岁患颈椎病的人不在少数。

蔡丽琴介绍,颈椎关节在人们的日常生活中活动度很大,具有屈伸旋转的功能,由于大量活动、劳损积累,可形成慢性损害,易产生退行性病变,这是发病的内在原因。此外,一些外在因素也可导致颈椎病发展加快,比如,对于颈部的直接暴力打击或者颈部的剧烈活动,还有开车突然急刹对颈部产生的挥鞭伤等,这些颈部外伤常常诱发急性颈椎外伤;长期从事刺绣、缝纫、绘画、书写、化验的人群及脑力劳动者,容易造成慢性颈椎损伤。在日常生活中,如果保持不良的看手机、看书姿势或是颈部及咽部感染、颈椎结构的发育不良,都会引发颈椎病。

对于不同的颈椎病,引起的症状也是不同的。例如颈型颈椎病患者,会有头、颈、肩疼痛等

异常感觉,并伴有相应的压痛点,特征是颈部僵硬、不舒服、疼痛,以及活动不灵活;神经根型颈椎病也是发病率最高的颈椎病之一,会出现颈部僵硬、活动受限、颈部肌肉痉挛、受累节段棘突疼痛、颈肩手臂有疼痛等症状。是否真的得了颈椎病,得了哪种颈椎病?最好通过专业医生的诊断和影像学检查进行确诊治疗。

蔡丽琴建议,在日常生活中要养成良好的生活习惯,选择合适的工作学习姿势,纠正不良姿势,避免头颈部外伤,避免紧急刹车,避免高枕睡眠;长期伏案工作者应定时改善头部体位、活动颈椎,看书或者使用电子产品时要平视前方,避免长时间低头。还可以经常进行颈肩部肌肉锻炼,同时注意颈肩部保暖,防风寒、潮湿。

(主播/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021-33552255,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。

