

泌尿科专家温晖加盟区中心医院,两个月开展16例高难度手术——

让患者在家门口享受优质医疗服务

□记者 李天蔚

复旦大学附属华山医院原泌尿外科带组教授,现任中华医学会泌尿外科分会青年委员、上海市医学会泌尿外科分会前列腺学组委员,拥有诸多头衔的泌尿外科专家温晖如今有了一个新身份——松江中心医院泌尿外科主任。自今年6月加盟中心医院以来,温晖已主持开展了16例高难度的泌尿系统肿瘤腹腔镜微创手术,让更多患者在家门口就能享受到优质医疗服务。

“量体裁衣”精准施术

67岁的王阿伯近日在中心医院泌尿外科完成了前列腺癌根治手术。此前王阿伯常年忍受尿频尿急、排尿无力、夜尿增多的病痛,想做前列腺微创手术,但检查发现前列腺肿瘤指标稍高。为了明确诊断,在医生建议下,王阿伯及家人商量后,决定先完善前列腺的核磁共振及前列腺穿刺活检,再考虑手术问题。

王阿伯进行了超声引导下的前列腺穿刺活检,结节病灶的靶向穿刺结果显示为“前列腺腺泡腺癌”。王阿伯和家人担心,如果术后漏尿,王阿伯可能要长期跟成人纸尿裤打交道了。为了最大程度减轻患者病痛,温晖决定尝试即时腹腔镜前列腺癌根治术,这有利于患者术后更快恢复自主排尿和

勃起功能。手术不到2个小时顺利完成,术后拔除尿管后,王阿伯当天就能自主控制排尿,且几乎没有漏尿,王阿伯和家人悬在半空的心终于落了下來。

“我们做手术也要‘量体裁衣’,在切除和保留之间,做到平衡。”温晖说。同时他也强调,只有前列腺癌早期患者,才可以进行保神经的根治手术。

“随着老龄化社会到来和生活方式的改变,前列腺癌发病率与日俱增,已位列全球男性肿瘤发病率首位,这就需要大家定期体检,发现异常及时就医、及早诊治。”温晖说。

温晖提醒,前列腺是个神秘的器官,随着年龄的增长,人体中的大部分器官都会因衰老逐渐萎缩,而前列腺则不同,几乎所有男性都会面对年纪越长、前列腺越肥大,进而导致排尿困难甚至肿瘤等一系列问题。但很多人对此不重视或是不好意思就诊,错过了治疗最佳时机。

全方位提升救治能力

患者刘先生曾患结肠癌,近期他因右肾肿瘤再次入院。由于肿瘤位置不佳,一度考虑切除整个肾脏。温晖接诊后,为刘先生进行了“去瘤保肾”手术,在保留肾脏的同时将肿瘤完整切除。

在温晖的带领下,中心医院泌尿外科瞄准市三甲医院的同质服务,多方面提升救治能力。积极更新药物储备、引进新的肿瘤靶向药物,让患

者可以在家门口的医院配到所需药品。科室还建立了电子交班制度,确保医疗质量和医疗安全,使每个患者的情况都“有迹可循”“有档可查”。

值得一提的是,中心医院还在积极引进手术机器人,温晖介绍,在机器人的辅助下,可以过滤医生手部的振动,裸眼3D技术能为医生提供更加清晰的视野,同时机械臂可在540度空间下灵活运动,让医生能在狭小空间里精准操作。手术机器人还能在5G网络支持下进行远程手术,减少医生术中的体力消耗,让更多患者在家门口享受更优质的医疗服务。

“我们希望以前列腺癌等专病的治疗为重点,带动肿瘤亚专科的快速发展,进而带动整个中心医院泌尿外科学科的高质量发展,从而为泌尿系统肿瘤患者提供全程精准管理,做到终身随访和诊治。”温晖说。

来到松江工作后,在日常接诊、手术有条不紊开展的同时,温晖还不遗余力推进相关知识的科普。他提出联动区内社区卫生服务中心,为50周岁以上以及有下尿路症状的老年人开展前列腺癌筛查。“降低筛查的时间、价格成本,提高居民尤其是老年居民对前列腺疾病的认识,让更多人能够尽早获得规范治疗。”温晖说。

闲暇散步时,温晖常常和居民们聊天,询问大家去哪里看病就医。得知不少人还是选择辗转赶到市区就诊,他希望通过努力,能帮更多患者在家门口解除病痛,免除奔波之苦。



产后科学避孕 呵护女性健康

女性刚生完孩子后,子宫处于恢复期,若意外怀孕后人工流产,将增加子宫损伤、出血、感染、宫腔粘连等并发症的风险,对身体造成很大伤害,因此产后避孕非常重要。本期《健康智慧屋》节目邀请区妇幼保健院妇科医生杨红丽,为大家科普产后避孕知识。

杨红丽介绍,世界卫生组织建议,分娩至少24个月后可再次妊娠,以降低母体、围产期胎儿和新生儿不良结局的风险。“我国临床规定,剖宫产后再次妊娠最佳间隔时间为2年,两次妊娠间隔时间大于24个月,可以避免30%的孕产妇死亡和10%以上的儿童死亡。”杨红丽说。

常见的避孕方法有:避孕环、皮埋避孕法、避孕针、口服短效避孕药、男女性绝育手术等。其中,避孕针是世界卫生组织首推的产后避孕方法之一。哺乳期的妈妈可以在产后6个月开始注射,每月1次;不哺乳的妈妈可以在产后6周开始注射。“避孕针的避孕有效率可达99.8%,使用的是天然雌激素成分,非常安全,可随时停止注射。停止后1-3月即可恢复生育能力,同时血栓和代谢风险也比较小。”杨红丽解释。

产后口服避孕药会对宝宝造成伤害吗?据临床研究,口服避孕药后,有极少量的雌激素会分泌到产妇的乳汁中,对婴儿近期不会引起不良的后果,但长期的影响还未有充足的研究。至于孕激素,临床研究的直接证据证实,单纯孕激素不影响哺乳情况,母乳本身也有一定量的雌激素,所以,避孕药中的激素不会对宝宝身体造成伤害。

杨红丽说:“产后意外怀孕对女性的伤害很大,不仅有身体上的,更有心理上的。希望大家能够科学避孕,为负责任,给予妈妈们更多的关心和爱护。”

(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目

手指麻疼需警惕 正确防治“鼠标手”

长时间使用电脑,人的腕关节因长期密集、反复、过度活动而变得不再灵活,引发腕管综合征(又称“鼠标手”),松江区泗泾医院疼痛科副主任医师王亚峰日前走进《健康智慧屋》直播间,为市民科普腕管综合征的相关知识。

王亚峰介绍,腕管综合征是一种周围神经卡压性疾病,手腕长时间维持同一个动作,如打字、玩手机、用鼠标等,挤压腕管内的正中神经,最终导致手的麻疼。其临床表现为拇指、食指、中指及环指桡侧半麻木疼痛,持物无力。疾病早期症状呈间歇性,后期呈进行性加重,夜间或清晨更甚,严重时可能导致手指抓握力减弱。

王亚峰表示,腕管综合征多发于40岁以上成年人,女性发病率是男性的2-3倍。女性腕部骨量小,腕管先天容积较小,使腕部正中神经更加容易受到压迫,其次,女性在孕期和哺乳期时的雌激素变化可能引起组织水肿。另外,女性在哺乳期需要长时间抱小孩,腕部过劳也会导致腕管综合征。

关于腕管综合征的治疗与康复,王亚峰表示,患者发病初期可以采用局部固定、制动或戴一个支具来保护腕关节,减少日间腕部活动,避免疼痛加重。中期患者可以口服一些消肿的、营养神经的药物,也可在超声

引导下做神经阻滞治疗。病情严重的则需要通过手术松解处理。

若已经患上腕管综合征,可以做以下几种康复训练:空抓握拳,将手指自然展开,慢慢握紧变成拳头,重复多次;腕屈动作,伸出左手,掌心向内,手指向下,右手按压在左手掌背,向内施力,动作维持30秒后换右手做,重复多次;还可以做指指练习。

王亚峰提醒,预防“鼠标手”,重在改变不

良的工作、生活方式,注意手腕、手指的运动和休息。生活中,大家可以选择弧度较大、接触面较宽的鼠标,有助于力量分散;用鼠标时,使用腕垫垫高手腕或将手腕伸直,从而缓解腕部疲劳。

(主播、编导 刘玟吁) 扫二维码收听节目



跑步久了脚底痛? 当心足底筋膜炎

随着市民健康意识的增强,越来越多的人通过跑步来锻炼身体,随之而来的是各种各样的跑步伤病,其中最常见的是足底筋膜炎。近日,上海市第一人民医院康复科主任医师余波走进《健康智慧屋》直播间,为市民介绍足底筋膜炎相关知识。

余波介绍,足底筋膜炎是一种慢性无菌性炎症,常与足跟骨刺并发。长期、大量走动或站立,足底的筋膜组织反复受力是导致足底筋膜炎的主要原因。运动员、军人、更年期后的中老年女性、足底

筋膜弹性下降、足弓高或扁平足等人群都是易患此病的重点人群。此病的主要危害是疼痛,长期高强度足底负荷可能导致足底筋膜完全断裂,反复发作的足底筋膜炎易造成足底永久性损伤。

余波表示,足底筋膜炎容易与神经类疾患、骨骼疾患、局部其他软组织疾患及各类其他炎症混淆,足底筋膜炎的鉴别诊断需综合各项检查结果。其次,足底筋膜炎是否可以自愈取决于疾病的严重程度。轻微的足底筋膜炎,通过积极调整生活方式,减少负荷,症状可自行缓解;中度或重度足底筋膜炎则需要专业治疗,否则容易反复发作、症状持续加重。

余波介绍,治疗足底筋膜炎的方法很多,通常综合运用以下几种:保守干预,通过休息、减重等方法避免过度负重活动,使用辅具减轻足底压力;门诊理疗、手法牵伸治疗可放松拉伸足部结缔组织,同时结

合康复医师指导以改善踝周肌力、维持足弓弹性,必要时配备足弓支撑矫形器,减少足底压力。上述干预效果不理想的患者,可选用药物治疗,如症状严重,可手术松解或切除部分足底筋膜。

余波介绍,摸爬运动是日常锻炼足底的好方法,市民可以尝试用足底在地面摸爬移动,左右脚轮流练习,可增加足底肌肉力量。其次,抓物运动也是比较推荐的方法之一,用脚趾抓取小球等物品,可提高足弓和脚趾灵活性。最后,踮脚运动也对足底康复有一定的帮助作用,市民可重复脚尖着地踮高动作,可增强足底肌肉爆发力,与此同时也可以借助小器械从足弓慢慢滚到脚跟,放松按摩足底。

(主播、编导 刘玟吁) 扫二维码收听节目



关注盆底健康 提升生活质量

产后尿失禁是盆底肌功能障碍的表现,除此之外,盆底肌松弛还会造成很多健康隐患。区中心医院妇产科医生杨洁和许丽娟近日走进《健康智慧屋》节目直播间,与市民朋友一同关注盆底健康,提升女性的生活质量。

杨洁介绍,女性的盆底底部是由盆底肌肉群、结缔组织、神经、血管等重要的结构共同构成,它们相互作用,承担并保持子宫、膀胱、直肠等盆腔脏器处于正常位置。一旦盆底功能不好,会有子宫脱垂、阴道前后壁脱垂、膀胱膨出等风险,若盆底肌受损,盆腔脏器也有脱垂风险。

杨洁提醒,不论是剖宫产还是顺产都会对盆底肌造成损伤。在妊娠过程中,孕妇腹压随着孕周的增大而增加,盆底肌肉也随着胎位的下移产生不同程度的损伤,使盆底松弛;分娩后,部分盆底韧带撕裂,盆底“弹簧床”弹性变差,无法将器官固定在正常位置,从而出现功能障碍。因此,剖宫产和顺产后都建议进行盆底评估。

许丽娟表示,导致盆底功能损伤的原因,除了妊娠和分娩外,还有其他一些因素,如卵巢功能随着年龄增长减退,导致雌激素分泌减少,使盆底支持组织薄弱、松弛;肥胖会使盆底组织受到挤压,肌肉、神经和其他结构长期受牵拉作用而功能变弱;盆腔手术损伤盆底结构肌组织;患有慢性便秘、咳嗽以及长时间处于腹压增加状态的人群,易出现盆底功能损伤。

许丽娟提醒,产后、绝经期和久坐、肥胖、便秘、备孕二胎的女性,以及已有盆底功能障碍性疾病临床表现的女性,需要格外注意自己的盆底状况。

关于盆底功能损伤后的恢复,许丽娟建议,轻度患者通过治疗可以恢复盆底功能,中度患者一般选择保守治疗,如凯格尔运动、瑜伽等盆底康复锻炼,中医疗法及盆底磁刺激等物理治疗;病情较重的患者需采取手术治疗方案。

(主播、编导 刘玟吁) 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。