

与时间赛跑的“护心使者”

——记泗泾医院心血管内科主任李雅

□记者 李天蔚

泗泾医院心血管内科近日成功救治了一名病情复杂且严重的高龄患者,新加入的心血管内科专家李雅发挥了关键作用。李雅是首都医科大学附属安贞医院博士、美国伊利诺伊州大学芝加哥分校博士后,完成博士后阶段研究后来到上海,并加入泗泾医院,助力泗泾医院心血管内科诊疗能力再次提升。

仁心仁术服务患者

8月21日,在一阵爽朗的笑声中,年过八旬的王老太开心地穿上了子女特意准备的红色体恤,向病区所有医护人员道别。半月前,王老太先后出现呼吸道感染、持续高热、急性心肌梗死及心力衰竭等疾病,相关指标均高出正常值多倍,气喘吁吁的她先后在市内多家医院就医,但治疗效果不理想,后来,子女们辗转带着她来到了泗泾医院。

“收治住院后关键还要看后续的治疗,有了仁心还要有仁术。”李雅说。经过认真讨论,李雅制定了先抗感染、控制心力衰竭,病情平稳后进行冠脉造影检查评估病情的治疗方案。控制了感染,患者体温恢复正常,同时,通过减轻心脏负荷等治疗,患者心

力衰竭也得到控制。

入院后第8天,治疗团队为王老太实施了冠脉造影术。术前,李雅多次组织全科讨论,做好预案,并提前准备好多型号器械,确保万无一失。冠脉造影提示王老太心脏多处严重病变,最严重部位狭窄90%,而且血管钙化严重。与家属商议后,李雅团队予以右冠球囊扩张后置入支架。术后造影复查,患者的冠脉血流情况较前明显好转,王老太高兴地打电话对亲戚们说:“泗泾医院救了我!”

救治患者,仁心、仁术缺一不可。李雅说:“泗泾医院作为区域性医疗中心,不仅服务辖区和其他街镇,更辐射青浦、闵行等周边地区,那我们就要承担起区域性医疗中心的职责,展现过硬的专业能力,提升服务能级。”

与时间赛跑

心血管疾病变化极快,在治疗的患者,如果出现不适,就需要立刻检查情况。“所以我一直要求病房值班医生,听到患者或家属反映不适,就要立刻去检查,绝对不能等。”李雅说。

李雅和团队近期救治了一名79岁的患者。老人十年前就出现了活动后胸闷、胸痛、心悸等症状,却

始终没有重视。最近他活动后再次出现胸闷、胸痛,症状加重,持续1个多小时。冠脉造影显示,前降支开口狭窄90%伴钙化。精确定位后在前降支开口置入一枚支架,最终患者恢复健康出院。

针对疾病复杂多变的特质,李雅带领心血管内科团队与时间赛跑,严格优化完善了胸痛中心以及急危重症抢救流程,尤其是为胸痛中心制定“急性心肌梗死患者在最短时间内心肌再灌注”流程,并开展择期冠脉介入治疗及血管内超声、冠脉血流储备分数测定,提升救治能力。

心血管疾病不发作的时候缺少明显的指征,不影响正常生活,导致很多患者难以察觉。且近年来,心血管疾病呈现年轻化趋势。李雅总是提醒患者,要多关注自己的身体状况,出现胸闷、气短、心悸等信号,应及时就医。

据介绍,泗泾医院自成功创建二级甲等综合性医院和区域医疗中心以来,硬件水平也有了提升。近年来,先后投资建设治疗室、示教室、介入手术室等住院治疗空间。医院还持续更新优化便携式心脏彩超、临时起搏器、主动脉搏囊反搏仪等治疗仪器和检查设备,丰富了检查、治疗手段,提高了精准度。李雅说:“精研业务的同时,我们也在提升服务品质,努力成为百姓信赖的心血管疾病专业科室。”

警惕前列腺增生 养成生活好习惯

近几年,前列腺增生的发病率一直呈上升趋势,前列腺是男性重要的泌尿生殖器官,前列腺增生让很多男性苦恼不已。近日,泗泾医院泌尿外科医生赵中浩走进《健康智慧屋》直播间,为市民科普前列腺增生的相关医学知识,为男性健康保驾护航。

赵中浩表示,正常的前列腺形如板栗,板栗稍大一些,前列腺的主要功能包括:分泌前列腺液、合成5α-还原酶和前列腺素等激素、协同膀胱括约肌控制排尿等。正常情况下,男性前列腺在青春前期生长缓慢,青春后期生长速度加快,25岁左右发育至顶峰,30至45岁间前列腺体积比较恒定,45至50岁,由于睾丸功能减退,雄性激素分泌紊乱等原因,前列腺受激素影响开始逐步异常增生,体积逐渐增大。约50岁以后,由于老年生理性退行性病变引起的前列腺增生,称为良性前列腺增生症,俗称前列腺肥大。导致前列腺增生出现的原因很复杂,不良的生活习惯如久坐、长时间骑车、长期进食辛辣刺激饮食、饮酒、憋尿、不规律的性生活等都是导致此病发生的常见原因。

赵中浩介绍,前列腺增生症状夜间更明显,在排尿前,排尿中和排尿后症状各不相同。储尿期症状为尿频,排尿的次数增多,容易憋不住尿甚至尿裤子;排尿期主要症状为排尿等待时间长,排尿费力,尿线变细,射程短,甚至完全不能排尿,需立即到医院就诊插尿管导尿;排尿后的症状为排尿后总觉得没有排尽,排尿后滴滴答答尿不干净。与此同时,前列腺增生容易导致泌尿系感染,甚至血尿、急性尿潴留等情况出现,长期慢性梗阻时可出现肾积水和肾功能不全。

前列腺增生有哪些治疗方法?赵中浩表示,症状比较轻的患者一般采用药物治疗,通过抑制雄激素的合成可减慢或终止增生,甚至可促使前列腺体积缩小。或者通过松弛前列腺的平滑肌协助降低排尿时的阻力,使得排尿顺畅。需要注意的是,前列腺增生的药物需要长期服用,不可随意停药。症状较重,药物治疗效果不理想或者不能坚持长期服药的患者,经过评估可接受手术治疗,目前主流的手术方式是微创手术,手术是目前治疗前列腺增生疗效最好最彻底的方式。

年龄较大,基础疾病较多,不能耐受手术,口服药物治疗效果不佳的患者,可以考虑经尿道前列腺电切术、前列腺场消融治疗、海扶刀治疗等,也可收获满意的效果,但此治疗方法的缺点是症状缓解一般维持一年左右。

赵中浩提醒,前列腺增生的预防要从改善生活习惯开始,减少久坐和长时间骑车,禁食辛辣食物和戒酒,避免憋尿,适量饮水,避免着凉,预防感冒,避免劳累等。若怀疑患有前列腺增生,应及时就诊。就诊时要主动告知医生病情,避免使用阿托品、山莨菪碱等药物。

(主播、编导 刘屹吁) 扫二维码收听节目



倡导“三减三健” 享受健康生活

9月是全民健康生活方式宣传月,本期《健康智慧屋》节目邀请上海市健康促进中心健康指导部主任魏晓敏就“三减三健”和大家交流。

魏晓敏表示,每年的9月1日不仅是开学的日子,还是全民健康生活方式日,今年全民健康生活方式日的主题是“‘三减三健’从我做起”。“三减三健”是指减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼。日常生活中学会“三减三健”,能够达到健康目的,养成健康的生活方式。

盐是百味之首,是烹饪中最常用的调味品,食盐的主要成分是氯化钠,其中钠离子是维持人体正常生理功能的重要物质。同时,食盐中的钠离子具有束缚水分子的作用,长期吃盐过多会使血管壁压力增加,引起血管壁细胞水肿,从而导致血压升高,时间长了会引起高血压、中风等心脑血管疾病。除高血压外,吃盐过多还会导致胃癌、骨质疏松、肥胖、哮喘、肾病等多种疾病。减盐是降低非传染性疾病负担最具成本效益的干预措施。中国居民膳食指南建议,每人每天食盐的摄入量应控制在5克以内。

那么,减油的核心要点是什么呢?魏晓敏表示,一般建议每人每日烹调油用量不超过25克。不管是植物油还是动物油,摄入过多都会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。油摄入过多有危害,那不吃油行吗?不可以!食用油除了为人体供应能量外,更主要的作用是供给人体必需的脂肪酸。如果人体缺乏了必需的脂肪酸,可导致生长发育迟缓、生殖能力下降、脂类代谢异常、皮肤

易感染、伤口难愈合等问题。

高糖饮食对健康的危害很大。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素,高糖摄入与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关。高糖食品摄入,尤其是饮用含糖饮料会增加总能量摄入,可能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。

魏晓敏表示,口腔健康与全身健康息息相关,从医学上讲,口腔健康的标准为牙齿清洁(控制菌斑)、没有龋洞(无未治疗的龋洞)、牙龈颜色正常(粉红色)、无疼痛感及无出血现象。

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,坚持做到每天至少刷牙两次,每天早晨起床后,晚上睡觉前分别刷牙一次。晚上睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用含氟牙膏刷牙。与此同时,还要配合口腔检查和定期洗牙的措施。

健康体重中有一个非常重要的衡量指标:体重指数(BMI)。BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高(m)²,18岁及以上成年人BMI<18.5为体重过低;18.5≤BMI<24为体重正常;24≤BMI<28为超重;BMI≥28为肥胖。注意,这个只适用于18岁以上成年人,对于儿童青少年有专门的标准。

腰围用于判断成年人中心型肥胖,当男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,即为中心型肥胖,说明脂肪在腹部和腹腔内蓄积过多,这是导致多种慢

性病的重要危险因素。因此,为了保持健康,男性腰围应<90厘米,女性腰围应<85厘米。

魏晓敏提醒大家,积极遵循“三减三健”,养成健康的生活方式,开心快乐每一天。

(主播、编导 胡婉媛)



扫二维码收听节目



关注脊柱健康 预防脊柱侧弯

青少年脊柱侧弯近年来发病率有所升高,严重危害着孩子的身心健康,增强青少年脊柱侧弯防治意识刻不容缓。近日,松江区中心医院康复医学科副主任医师陈鹏走进《健康智慧屋》直播间,为市民解答关于青少年脊柱侧弯的相关问题。

陈鹏介绍,国际脊柱侧弯协会(SOSORT)2016年发表的国际指南中明确指出,青少年特发性脊柱侧凸(AIS)在一般人群中的患病率为2%~3%。国内2016年最新流行病学调查显示,青少年脊柱侧弯发生率5.2%,超过国际上2%~3%的患病率水平,且从2016年到现在,这项数据还在不断升高。

造成青少年脊柱侧弯的原因复杂且多样,神经

纤维瘤病、先天性脊柱侧弯、骨关节疾病以及各种原因引起的下肢不等长、骨盆异位等情况都是重要因素,此外,特发性脊柱侧弯在患病人群中占比超过80%,这与青少年长期保持不良学习姿势,缺乏运动及不良生活习惯有关。陈鹏表示,在特发性脊柱侧弯中,女孩明显多于男孩,尤其是弯度超过30度的患者中,女孩占比在90%以上。这主要是由于女生受生理结构和激素分泌等因素影响所致。需要注意的是,青少年脊柱侧弯对孩子的身心健康影响非常大,此病容易导致孩子肌肉的承受力变差,影响运动机能,使孩子体态变形、背部疼痛、肢体协调性差,影响呼吸功能甚至出现脊柱僵硬的情况。

家长是否可以居家自测孩子脊柱侧弯?陈鹏表示,家长可以在家对孩子进行脊柱侧弯的初步筛查,主要包括以下几个方面:一是让孩子脱去上衣或者穿紧身衣,让孩子背对家人站立双脚并拢、双膝伸直,让孩子手臂放松置于身体双侧。二是让孩子直腿弯腰至90度,家长坐于孩子后方双目平视孩子背部,从前左右四个方向进行观察,查看孩子有无以下情况:脊柱有无弯曲,棘突是否在一条直线上;双肩是否存在不等高、双侧胸廓或乳房不对称、双侧肩胛骨不等高或一侧隆起、双臂和躯干的间距不等或腰凹的情

况;是否存在躯干往一侧偏移或棘突弯曲;一侧臀部或背部是否隆起;双侧背部是否不对称。若孩子出现以上表现,要高度怀疑孩子可能存在脊柱侧弯,此时家长应带孩子尽早去医院进行检查,若正位X线片脊柱弯曲大于10度,即可诊断为脊柱侧弯。

在治疗方面,陈鹏表示,国际上公认的治疗方法是手术治疗和保守治疗,保守治疗中通过定期观察随访、物理治疗性脊柱侧弯特异性运动以及佩戴支具等方式进行干预,具体的治疗方式通常根据患者的年龄、性别、剩余生长潜力、躯干旋转角度及Cobb角的大小等因素来选择合适的治疗方案。

陈鹏提醒,尽量让孩子坐一小时就站起来活动一下,做功课保持良好坐姿;日常生活中要避免探肩、头向前探;注意孩子的书包,尽量使用双肩包,不要单肩背;注意体育锻炼,特别是已经出现脊柱侧弯的患者,体育锻炼要注意多做双边运动,少做单边运动或躯体过屈运动。除此之外还要注意饮食,不要让孩子体重超标。

(主播、编导 刘屹吁) 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。

子宫内膜息肉 不能一切了之

子宫内膜息肉是常见的妇科疾病,常常表现为不孕、月经不规律等等,也有一部分患者没有症状,在体检时发现。子宫内膜息肉如何治疗,是否一定要手术?本期《健康智慧屋》节目邀请区妇幼保健院妇产科副主任医师唐玥为大家科普。

子宫内膜息肉是局部的子宫内膜体和间质的过度生长,突出于周围子宫内壁的增生性病变。患病率随年龄增长而增高,围绝经期最高,发病率为7.8%~34.9%之间。

什么样的人容易得子宫内膜息肉?内膜疾病是激素相关疾病,即为代谢性疾病,也是慢性疾病。和雌激素相关的妇科疾病,比如子宫肌瘤、子宫内腺异位症、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征、有分泌雌激素功能的卵巢肿瘤等等,这类患者常常伴有子宫内膜息肉;其次代谢紊乱的相关疾病,比如肥胖、高血糖、性激素服用史或者有过宫腔操作或感染史的人等情况都属于子宫内膜息肉的高危因素。“不过大家也不用过度担心,子宫内膜息肉虽然发病率很高,但恶变率低,小于5%。”唐玥解释,“子宫内膜息肉发病率高,复发率几近100%,这样的人群长期管理非常重要。尤其肥胖、糖尿病和腰臀比较大的人群,应该注重生活方式,比如控制体重,控制血糖等。”

“手术是子宫内膜息肉最常见的治疗方法。”唐玥说,“我们一般不建议单纯采用药物治疗息肉。确实不愿手术的患者,会考虑用孕激素或者复方短效口服避孕药试试,一般孕激素使用一个月经周期,避孕药一般使用3个月经周期。药物治疗一般观察1-3个月复查超声。经历两三次月经仍不消失的息肉是非功能性息肉,它本身不会因为用药而消失。”

“临床上我们常常见到有的患者几年前做过宫腔镜息肉摘除术,以为息肉一切了之,连续几年不再来医院,更不用说治疗了。几年后检查发现息肉又复发了,甚至有患者来做第三次甚至第四次宫腔镜。这些情况除了患者自身对疾病的认知不到位,还有很大一部分责任在于医生的宣教没有做好。”唐玥说。事实上,随着年龄增长,息肉恶变风险也会增加,恶性的息肉需要扩大手术范围,对身体危害极大。尽管子宫内膜息肉不威胁到生命,但可能导致月经不规律、不孕、流产等,还是应该重视。“可以根据每个人不同的生理特点和要求制定治疗方案,并进行长期管理,对极少数恶性患者也能做到早诊断、早治疗、早获益。”唐玥说。

(主播、编导 胡玥) 扫二维码收听节目

