

定制多学科综合治疗方案 患者“家门口”恢复健康

新桥镇社区卫生服务中心 为患者成功解除截肢风险

本报讯(记者 李天蔚) 新桥镇社区卫生服务中心的分中心病房近日收到了一份特殊的“心意”——一面饱含感激的锦旗,上面绣着“医德高尚暖人心,温暖患者如家人”。锦旗来自患者吴阿姨,在分中心医护团队2个多月的悉心治疗下,原本面临截肢风险的吴阿姨逐渐恢复,回归正常生活。

吴阿姨患有糖尿病,去年3月,吴阿姨不慎摔倒,在市区三级医院接受了“胫骨平台骨折复位术”和“桡骨远端骨折复位术”,并在术后植入了钢板。今年2月,吴阿姨再次前往医院,取出左下肢的一块钢板。然而,术后2周,吴阿姨左下肢伤口处却出现了红肿、疼痛和渗血渗液,原有的基础病也让她的健康状况“雪上加霜”。吴阿姨左脚逐渐不能弯曲,走路上楼也受到了影响,治疗一段时间后伤口没有改善。

面对久治不愈的伤口、来往市区换药的奔波,吴阿姨和家人倍感焦虑和疲惫,她带着一丝忐忑来到

新桥镇社区卫生服务中心护理门诊就诊,护士经评估,建议吴阿姨住院治疗。

入院后,医生问诊查体时发现,吴阿姨左下肢有一条十几厘米的手术疤痕,胫骨中间部位的窦道则像个小型排污管道,正源源不断地将小腿深部黄绿相间的“污水”向外排放,脚踝又红又肿,无法正常抬腿和弯曲,一个小小的台阶就能让吴阿姨“望而却步”。如果不及时干预,吴阿姨的左腿可能因骨髓炎而需要截肢。

针对吴阿姨严重的病情,中心医务科、护理部、康复科迅速行动起来,开展疑难病例讨论,还通过区域医联体的助力,邀请上海市第一人民医院内分泌专家顾丽萍、伤口护理专家梅丽,第五康复医院康复专家付庆华进行联合会诊,为吴阿姨量身定制了一整套详细的治疗方案。

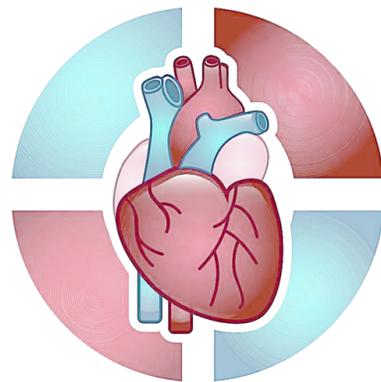
在顾丽萍的指导下,病区医护从吴阿姨的生活和运动习惯、饮食结构等综合分析,制定了增加蛋白

质和维生素摄入、纠正偏食的降糖方案,调整了换药方法和频率,包裹伤口使用新型敷料。

付庆华为吴阿姨定制了一套康复治疗计划,涵盖了低频脉冲电治疗、运动疗法、超声波治疗、关节松动训练和气压治疗等多种康复方法,消除肿胀,缓解疼痛,促进创伤愈合,改善膝关节受限,提高步行能力,将运动降糖的功能发挥到极致。病区医护也时时倾听吴阿姨的心声,鼓励她不要放弃治疗。

两个月里,医护人员为吴阿姨开展了40次康复训练,吴阿姨的患肢关节疼痛明显好转,血糖控制在正常范围内,那条十几厘米的疤痕也悄悄地消退了,生活自理能力显著提高。

吴阿姨的脸上再次绽放出了灿烂的笑容,她感慨道:“没想到家门口的医院如此强大,为我解决了难题。谢谢医护人员的关心和鼓励,让我坚持治疗,重拾生活信心。”



血管病纷繁复杂 这些症状应警惕

血管作为人体营养输送的重要管道,遍布全身各处,一旦出现问题,会诱发各种各样的疾病,严重时甚至会威胁生命。身体出现哪些症状和表现,可能提示血管不健康了?近日,上海市第一人民医院血管外科介入中心医学博士张翔做客《健康智慧屋》节目,现场为市民科普纷繁复杂的血管病。

张翔介绍,血管是一个统称,包括动脉血管和静脉血管。动脉把血液从心脏输送到全身各处,为各个器官、组织提供能量、营养。静脉则负责把各个器官组织使用过的血液再运回心脏。因此,血管病可以分为动脉性疾病和静脉性疾病。动脉性疾病通常包括动脉粥样硬化和动脉狭窄闭塞性疾病。动脉性疾病大部分是动脉粥样硬化所导致,此外还有炎症刺激、血管增生、基因缺陷等因素。导致动脉粥样硬化的因素对动脉病的贡献很大,包括高血压、高血脂、高血糖,以及不良生活习惯,比如抽烟、酗酒、熬夜、饮食油腻、肥胖、运动不足和精神压力较大等。此外,心脏疾病,如房颤、心脏瓣膜疾病等也容易在心脏内形成血栓,进而导致身体各个部位的急性栓塞。而静脉曲张发病原因有很多,先天性静脉壁薄弱、静脉曲张、深静脉血栓、长期站立、重体力劳动、久坐等等都是引发血管疾病的重要因素。

出现哪些症状与表现可能与血管有关?张翔表示,当市民遇到剧烈的胸痛、呼吸困难等情况,需要引起足够重视,因为很有可能会发生心肌梗死、肺栓塞、主动脉夹层等疾病,这些都是非常凶险的疾病,容易导致死亡。此外,头痛、头晕、视力模糊、四肢肿胀及下肢凉、麻、痛等表现也会提示患有血管病的可能。特别是本身合并有高血压、糖尿病、高血脂的患者,以及抽烟的人群,要小心下肢动脉堵塞也就是“腿梗”的出现。

张翔表示,根据部位及症状不同,患者的注意点也是不一样的。如果出现头晕、头痛、视力模糊等一些局限在头部的症状,患者进行充分休息后症状不缓解,或反复发生,就要小心脑部的供血问题,此类人群首先就要控制好血压,及时到医院进行必要的检查。如果上述症状较重,建议在亲属陪同下至医院就诊,预防跌倒造成二次伤害,必要时拨打120。

针对突发胸痛、呼吸困难、胸闷憋喘,甚至咯血等,应立即送往就近的医院就诊,完善心电图、肺动脉CTA、主动脉CTA等检查,及时发现问题并进行相应治疗。

如果有腿脚凉、麻、痛的市民,建议大家一方面积极控制三高,一方面要到血管外科就诊,积极进行治疗。尤其是糖尿病患者,要把血糖控制在正常水平,戒烟戒酒,穿着宽松的鞋袜,不留长指甲,不用较烫的水泡脚,尽可能避免脚部皮肤的损伤,避免感染的发生。

(主播、编导 刘屹吁昱) 扫二维码收听节目

及时修复缺失牙 维持口腔健康



口腔健康是一个至关重要的健康问题,但往往被老年人忽视。牙齿的缺失、磨损、松动等口腔问题,不仅影响咀嚼功能,更与营养摄入、生活质量乃至全身健康紧密相连。《健康智慧屋》节目日前邀请上海市第五康复医院口腔科一生郑智鑫走进直播间,为老年朋友的牙齿健康问题保驾护航。

义齿就是人们常说的“假牙”,医学上是对上、下颌部分或全部牙齿缺失后制作的修复体的总称。义齿分为可摘与固定两种。固定义齿不能由患者自己取戴,而可摘义齿也就是俗称的“活动假牙”,可以由患者方便地取戴。“老年人牙齿缺失后要及时修复,以维持牙列完整,恢复口腔基本功能。”郑智鑫说。应根据缺牙间隙的大小,位置和有没有邻牙来决定修复缺失牙齿的方法。

目前,修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。最佳的镶牙时间,一般建议在拔牙后的3个月。活动修复的义齿是患者可以自行摘戴的假牙。无论是局部或全口,活动修复是一种常见的、广泛使用的修复缺失牙的方式;固定修复是利用缺牙间隙两端或一端的天然牙或牙根作为基牙修复的方法;而种植修复是将种植体植入到颌骨内,可支持冠、固定桥或义齿。老年朋友可以根据自己的口腔健康情况、经济情况,在医生的指导下进行选择。

初戴假牙后,可能有黏膜压痛现象,甚至出现黏膜溃疡,应复诊修改,如不能及时复诊,可暂时不戴,取下假牙放于冷水中。“但在复诊前数小时必须戴上假牙,以便能准确找出压痛点,便于修改。”郑智鑫说。初戴假牙时口内常有异物

感、唾液增多、恶心、呕吐、发音不清、咀嚼不便等都属于正常现象,只要坚持戴用,以上症状便可逐渐消失。建议老年朋友,在饭后取下假牙清洗干净后再戴上,以免食物残渣沉积于假牙上。睡前应取下假牙,用牙膏或肥皂水刷洗干净,置于冷水中,但不要用水、消毒剂浸泡。最后,建议戴用假牙后,每隔半年至一年到医院复诊检查一次,以便发现问题及时处理,确保支持组织的健康。

(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目



工作年龄人群首位的致盲性眼病 防治要坚持“三早”“一管理”

糖尿病性视网膜病变是一种不可逆、进展性致盲眼病,是工作年龄人群首位的致盲性眼病,对社会、家庭和个人危害极大,所导致的盲和低视力已成为全社会共同关注的重大公共卫生问题。近日,上海交通大学医学院附属松江医院眼科主任医师赵永旺以及主治医师杨爱萍走进《健康智慧屋》直播间,现场为市民解答关于糖尿病性视网膜病变的相关医学知识。

糖尿病性视网膜病变是与持续高血糖、高血压、高血脂等相关的一种慢性、进行性、不可逆的视网膜微血管疾病。杨爱萍介绍,糖尿病性视网膜病变在初期可能不会出现任何症状。随着病情发展,可能会出现视力下降或者波动、眼前漂浮物、视野出现黑点或视野缺损、视物扭曲、夜间视力下降、颜色识别困难等。症状不同是由于所处的分期不同、有无黄斑水肿、玻璃体积血、牵拉性视网膜脱离等所致。晚期还可能出现新生血管性青光眼,眼胀、眼痛、头痛等症状。因此,糖尿病性视网膜病变的危害不容小觑,应该重视早期眼底筛查、全生命周期视功能管理。

在治疗方面,赵永旺表示,目前糖尿病性视网膜病变的主要治疗方法有以下几种:定期随访、药物、激光、抗VEGF治疗和手术治疗。每一种治疗方式的选择取决于病变处于哪一期,临床医生会根据情况进行个性化治疗。

值得注意的是,眼内激光光凝、眼内注药等治疗术后注意用眼即可,对于糖尿病性视网膜病变患者,进行玻璃体切割手术术后有些需要低头俯位或侧卧位等,患者一定要遵医嘱。

此外,糖尿病性视网膜病变是可防可治的,其防治基本策略是“三早”和“一管理”。“三早”即早筛查、早确诊、早治疗,“一管理”是全生命周期视功能管理。只要在糖尿病阶段严格实施“三早一管理”,可以最大程度延缓糖尿病性视网膜病变的发生和进展,最大程度降低糖尿病性视网膜病变的致盲率,最大程度保存患者有用的视功能,提高患者生活质量。

(主播、编导 刘屹吁昱) 扫二维码收听节目

养生有道 守护健康 交医附属松江医院 举办第一届中医养生节

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 严乾威) 6月7日,上海交大医学院附属松江医院举办首届中医养生节,为市民带来了丰富的中医养生的科普知识。

中医养生节内容丰富,形式多样。医院精心策划了中医养生知识普及、药食产品展示和品鉴、太极拳和八段锦功法展示、传统游戏体验等多个环节。现场展示了多款具有中医特色的养生膳食,如中药花茶、益气养阴乌鸡汤、健脾祛湿五神粥等。活动旨在通过全方位、沉浸式的体验,让参与者深入了解中医养生之道,感受传统养生文化的独特魅力。

交医附属松江医院中医风湿免疫科主任范小利介绍,目前医院已开设“中医养生”门诊,专业的中医医师团队将根据患者的不同体质特点,推荐最为适宜的个性化养生之道。

交医附属松江医院院长林伟栋表示,养生有道、守护健康,希望通过这一活动,向大家传授科学的中医养生方法,提供个性化的中医养生指导。

