

康复机器人助重症患者“站起来”

□记者 李天蔚

年初一场突如其来的严重肺部感染打乱了陆女士的生活。在经历两个月综合医院ICU(重症加强护理病房)的救治之后,53岁的陆女士病情有所缓解,但仍然无法脱离呼吸机支持,而且长时间机械通气和镇静剂治疗后,陆女士又逐渐出现了ICU获得性衰弱的症状。

ICU获得性衰弱是一种常见的ICU并发症,发生机制复杂,包括长时间的机械通气、高剂量或长时间的镇静剂、全身性感染、代谢紊乱等多种因素,其特征为急性发生的神经肌肉功能障碍。ICU获得性衰弱患者即使出院后,也可能面临长期的肌肉无力、功能受限和生活质量下降的问题。

由于疾病,陆女士无法发声、全身无力,与周围的医护及家属都无法进行有效的沟通,慢慢地陆女士还出现严重的焦虑情绪。今年6月,陆女士的家属经过多方打听,从老家慕名来到上海市康复医院的重症康复病房。重症康复科的医护团队

多学科团队合作的治疗模式,立即对陆女士完善相关检查及精准的康复评估。

由主治医生卫玉洁牵头,重症康复科组成一个包含物理治疗师、作业治疗师、言语治疗师、心理治疗师、护士和社工的团队。治疗团队为陆女士确定了一个出院目标:6周拔除鼻饲管、气管套管,功能方面达到在助行器辅助下室内短距离步行。“要实现这个目标需要多方面的综合康复,其中难度最大的是帮助陆女士降低ICU获得性衰弱的影响,做到辅助步行。”卫玉洁说。

刚入院时,陆女士神经性肌肉无力,双臂支撑身体抬高床面时都在抖动,下肢力量更是弱到完全无法负重。但陆女士的意志力顽强,与医生配合程度很好,三周以后,她已经在物理治疗师的帮助下坐在轮椅上。下一步是站立和步行,但由于她的下肢力量很弱,贸然站起可能会导致关节的负重负担过大,不能控制平衡很可能摔跤。“传统的重症康复早期活动训练可能会止步于此,”卫玉洁说,“但是康复医院引入的康复机器人,能够帮患

者恢复得更好。”

陆女士由于长时间卧床导致肌肉萎缩,无法依靠自身独立站起,康复机器人在重症监护病房的应用能够帮助患者在治疗早期、肌力不足时,就能够进行站立和步行,并且可以为重症患者提供很好的负重支持和平衡保护,让患者从坐位到站立,再到步行,可以更加有效地提高重症患者步行的功能。陆女士在康复机器人的帮助下,进行了坐站训练、站立训练和步行训练。仅仅6周后,她已经可以在框式助行器的辅助下自己站起和短距离步行了。

同时,为了预防陆女士因焦虑情绪及功能受限出现谵妄情况,治疗团队尽早为她安排了相关介入,进行心理疏导,开展记忆力、注意力、思维能力训练,保持陆女士的整体状态。治疗师们还结合陆女士喜爱花草的兴趣,在训练中引入手工制作花朵的娱乐活动缓解她的焦虑情绪。“我状态越来越好,相信自己能尽快走出重症病房。”陆女士说。

中国红十字基金会成长天使基金合作医院在松江揭牌

系上海西南片区首家,将惠及矮小症和小胖威利综合症患者

本报讯(记者 陈俊杰)中国红十字基金会成长天使基金合作医院揭牌仪式近日在上海交通大学医学院附属松江医院举办,该医院也成为了上海西南片区首家中国红十字基金会成长天使基金合作医院。中国红十字基金会成长天使基金联合上海交通大学医学院附属松江医院,将在未来三年资助全国范围内9至15名家庭困难的矮小症患者(含特纳综合征)和若干名年龄在2周岁以内(含)的小胖威利综合症患者。

上午9时,记者在上海交通大学医学院附属松江医院门诊大厅看到,大屏幕正在播放矮小症的科普视频,吸引了不少市民驻足。公开数据显示,矮小症也称为侏儒症,是一种因遗传或疾病因素导致的生长发育障碍性疾病,也是常见的儿科疾病。截至2022年,我国矮小人口约3900万人,矮小症总人数全球排名第五位,矮小症的发病率约为3%,这个群体每年正以16.7万人的速度在增长。

“如果符合基金的资助条件,我们可以给予患儿家庭慈善救助,在一定程度上减轻经济负担。”上海交通大学医学院附属松江医院儿科行政主任茅幼英告诉记者。她介绍,一名30千克左右的矮小症患者一年的药物治疗费用约为6到8万元,这对困难家庭而言是一个沉重的负担。来自江西的谢女士一家也曾面临这样的困境,幸运的是,在医院的帮助下,她们已顺利递交了资助申请材料,成为了该合作项目的首个受助家庭。“很感谢医院的医生,他们了解我们的家庭情况后,就帮我们申请这次救助机会。”谢女士告诉记者。

据介绍,中国红十字基金会成长天使基金和上海交通大学医学院附属松江医院将依据专业医生出具的诊断证明和处方确认资助患者药品规格和用药数量,提供为期半年或一年的用药资助。患者或其法定监护人可通过中国红十字基金会官网申请资助。“希望通过这种形式让更多来自贫困家庭的矮小症患者能够得到救助,我们也将尽可能为这些患儿提供最佳的治疗方案。”上海交通大学医学院附属松江医院院长林炜栋表示。

仪式结束后,现场还开展了义诊活动,通过测量身高、体重和骨龄来诊断患者是否存在生长发育落后和患有矮小症等疾病的可能性。后续,医院还将联合基金会开展更多的科普和校园义诊活动,实现尽早介入和干预。

交医附属松江医院心内科 挽救急性心肌梗死患者 与时间赛跑 为生命续航

本报讯(记者 李天蔚 实习生 徐荔慧)心跳骤停、意识全无,突发疾病使患者在生死边缘徘徊。近日,上海交通大学医学院附属松江医院心内科在120急救、急诊抢救室、导管室等团队的支持配合下,与时间赛跑,逆转危机,成功挽救了一位急性心肌梗死患者的生命。

“当时我突然就晕了,之后的事情一点印象都没有了。”患者说。据了解,患者今年32岁,独自一人在上海工作,在邮局办理业务时突然倒地,呼吸心跳骤停,工作人员立即拨打了120急救电话。急救医生在现场就紧急进行了心肺复苏、电除颤,随后一边抢救,一边将患者送往医院。

紧急会诊后,医生判断患者可能是急性前壁心肌梗死,“且患者已经无法自己呼吸,需要气管插管及呼吸机辅助通气。”心内科医生吴丽丽回忆说,当时患者球结膜已经水肿,情况危急需要立即手术。然而,由于患者家属不在本地,医护人员只能通过电话告知家属患者的病情、手术风险及所有后果,并进行术前沟通与确认,由医院总值班代签知情同意书。

“对于心肌梗死的病人来说,每一分钟都很珍贵。越早开通血管,越能挽救更多坏死的心肌。”心内科主任医师张雪莲说。于是,张雪莲和团队顶着巨大的压力,给患者进行了手术。

在术中,患者由于缺氧表现得极其躁动,四肢痉挛。张雪莲只好紧急联系麻醉科医生,为患者进行静脉麻醉。造影显示,患者的心脏冠状动脉前降支血管已经完全闭塞,医生给患者植入心脏支架、开通血管,完成了冠脉造影术和经皮冠状动脉介入治疗。

“哪怕只有万分之一的希望,我们也要全力以赴。”张雪莲表示。在手术团队的坚持下,最终抢救成功。术后,患者安全转送到了重症监护室进一步治疗。“手术第二天我醒过来,才知道发生了这么多。”患者说。

经过医护人员的精心照料,患者现在恢复情况良好,再过几天就能顺利出院。张雪莲也提示,随着生活节奏逐渐加快,工作压力增加,中青年人群心肌梗死的风险也在不断攀升。日常生活中不仅要规律作息、加强锻炼,还要注意定期体检,关注自己的血压、血脂等指标,为身体健康守住红线。

警惕健康“头号杀手”脑卒中

脑卒中是我国人民群众生命健康的“头号杀手”,患病后会给身体带来严重伤害。在脑卒中康复过程中,如果方法不对,反而容易加重病情,《健康智慧屋》日前邀请上海市第五康复医院老年康复科医生常丽香,为大家科普相关医学知识。

脑卒中是一种急性脑血管疾病,由于该病来势较快,病情凶险,变化多端,像自然界的风一样“善行多变,难以预料”,又被称为“脑中风”。一般以突然头痛、眩晕、短时间内失去知觉为主要表现。主要由脑血栓或者脑出血引起,所以脑卒中又分为缺血性卒中,也就是俗称的脑梗死和出血性卒中(脑出血或脑溢血)。脑卒中是危害我国居民健康的重要疾病,有较高的发病率和死亡率。脑卒中的危险因素分为可控和不可控两类:可控危险因素有高血压、糖尿病、吸烟、大量饮酒、肥胖等基础疾病或不良习惯;不可控危险因素,例如年龄大于50岁、直系亲属中有过卒中病史等。

发生中风后,要及时去医院就诊,尽早进行康复锻炼。一般来说,中风后只要生命体征平稳(缺血性中风2~3日,出血性中风病情

稳定后1~2周)即可进行康复。康复的最佳时机是中风后三个月或半年内,如超过这一时间,还是可进行康复治疗或指导,因为不同的时期有不同的康复治疗方法,但效果没早期好。“因此康复介入得越早,效果也越好,去正规的康复医院进行康复锻炼很重要。”常丽香说。

“关于脑卒中的预防,首先要调整生活方式。”常丽香说。合理的饮食是第一步,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,同时增加新鲜蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品、瘦肉、鱼类和豆类等富含营养的食物摄入;另外每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,循序渐进,避免过度劳累;戒烟限酒尤为重要。吸烟会增加脑卒中的风险,应坚决戒烟。同时要限制酒精摄入。“建议男性患者平均每天饮酒量不应超过1两,女性不应超过半两,当然不饮最好。”常丽香说。

(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目



开学了,如何帮孩子调整好身心状态?

正值开学季,很多家长不仅关心孩子是否适应新学期的学习、生活,同时对孩子的健康问题也非常关注。近日,上海交通大学医学院附属松江医院儿科副主任医师胡净贇走进《健康智慧屋》直播间,现场解答新学期儿童成长健康的种种问题,为家长和儿童提供专业建议。

胡净贇表示,开学季孩子们的生活节奏会发生很大的变化,从假期的放松到学校的紧张环境,适应需要时间。家长们首先要关注的是孩子的作息调整,要保证孩子有充足的睡眠,这对他们的免疫系统和整体健康都非常重要。其次,饮食也要合理搭配,特别是增加富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,以增强抵抗力。此外,开学后人群聚集,容易发生传染病,家长们要提醒孩子注意个人卫生,如勤洗手、不随便触摸鼻子,在学校教室里多通风等。同时,要留意孩子的心理状态,过渡期可能会出现焦虑、烦躁等情绪,家长应给予足够的关心和沟通。

新学期,孩子的学习压力增大,家长如何帮助孩子缓解学习压力?胡净贇介绍,开学季孩子们往往会感受到学习压力的增加,家长在这时的角色非常重要。首先,家长要帮助孩子制订合理的学习计划,根据他们的实际能力和兴趣来安排学习任务,避免任务过重导致的压力。其次,要鼓励孩子在学习之

余进行适当的放松和休息,比如参加运动、听音乐、做手工等,这些活动能够有效缓解压力。家长还可以通过与孩子分享自己在面对压力时的经验,教会他们如何应对和调节情绪。此外,家长要保持积极的沟通,了解孩子的学习状态和心理感受,及时给予支持和鼓励。如果发现孩子出现明显的焦虑或情绪波动,应该耐心倾听并给予鼓励,必要时可以寻求专业心理咨询师的帮助。

此外,还应注意家庭对儿童成长的重要作用。胡净贇介绍,家庭在孩子的成长中扮演着至关重要的角色,家庭环境和家长的教育方式对孩子的身心健康有着深远的影响。家长是孩子的第一任老师,孩子的许多习惯、价值观和生活方式都是在家庭中形成的。因此,家长的榜样作用非常重要,良好的家庭氛围有助于孩子健康成长。家庭应为孩子提供安全、温馨和有支持的环境,让他们在其中感受到爱和关怀。家长还应

注重与孩子的沟通,理解和尊重孩子的感受和需求,这不仅有助于孩子的心理健康,也能够增进家庭成员之间的关系。此外,家长应积极参与孩子的学习和生活,帮助他们解决遇到的困难和挑战,为他们提供足够的支持和指导。总的来说,家庭是孩子成长的基础,一个和谐、积极的家庭环境是孩子健康成长的关键保障。

新的学期意味着新的开始,既是孩子们学习和成长的好机会,也是家长们与孩子共同进步的过程。在这个过程中,孩子们要保持积极的学习态度,不断挑战自己,勇敢面对新知识和新挑战。家长则要成为孩子的坚强后盾,给予他们足够的支持和鼓励,同时关注他们的健康和心理状态,使孩子们在新的学期里健康快乐地成长,收获知识、友谊和自信。

(主播、编导 刘玟吁昱) 扫二维码收听节目

