

从有气无力到神采奕奕

中医药治好了“瞌睡症”



吴阿姨(左)和孙阿姨送锦旗感谢徐慧婷医生(中)。受访者供图

本报讯(记者 李天蔚)“徐医生,我们来了。”未见人影,洪亮的声音已经从门外传来。近日,市民吴阿姨和老朋友孙阿姨一起,带着一面锦旗走进新桥镇社区卫生服务中心的诊室。她们要感谢的是来自松江区方塔中医医院的医生徐慧婷,她用中医药治好了困扰吴阿姨多年的“瞌睡症”。

年逾古稀的吴阿姨家住新桥镇,年轻的时候就患上了一种“怪病”——毫无征兆地打瞌睡。吴阿姨告诉徐慧婷,她完全没法控制自己随时睡着,“吃饭的时候,说话的时候,甚至有时打着麻将都会睡着”。每次突然入睡,吴阿姨都会出一身冷汗,随后再慢慢苏醒。家人也带着吴阿姨四处求医,然而查遍全身都没有发现异常。多年治疗未果,吴阿姨不得不放弃,这令以前活泼开朗的她变得郁郁寡欢。

今年8月,孙阿姨告诉吴阿姨,新桥镇社区卫生服务中心来了一位中医专家——徐慧婷,经过治疗,困扰自己多年的出汗症改善了。听罢,吴阿姨也决定试试。

在诊室里,徐慧婷详细询问吴阿姨的病情,以

及日常饮食、作息、情绪变化等,结合她的舌苔、脉象,决定采用中药汤剂口服的方式治疗。她还特意嘱咐吴阿姨,要自己煎煮汤剂,每天晚上还要用中药渣泡脚。除了药物治疗,徐慧婷还在情绪上开导吴阿姨。治疗一周后,吴阿姨惊喜地告诉徐慧婷,这一周她都没有瞌睡。吴阿姨说:“以前总觉得有气无力,吃药后说话做事都有力气了,我特别开心。”

良好的转变给了吴阿姨信心,于是她和朋友结伴,每周定期复诊。徐慧婷则根据吴阿姨的病情变化,及时调整用药,每次复诊时还与她拉家常,帮助她调节情绪。

目前,吴阿姨已接受近两个月的治疗,“瞌睡症”再没有发生过,整个人看上去神采奕奕,说话声音也洪亮了。徐慧婷也为吴阿姨感到高兴,她介绍,现在各类专家到社区开设门诊,各级医院也在社区卫生服务中心设有专家门诊绿色通道。徐慧婷告诉吴阿姨:“你有任何不适在‘家门口’就能咨询,我们一起努力,你的状态肯定会越来越好。”

前列腺作为男性特有器官,对男性健康起着重要作用。前列腺癌目前已是我国男性泌尿生殖系统中最常见的恶性肿瘤,对男性健康的危害不容忽视。因此,前列腺癌的早发现早治疗显得尤为重要。本期节目,我们邀请到的是上海市第一人民医院泌尿外科贾高臻,带大家共同关注前列腺癌,为男性健康保驾护航。

贾高臻在节目中介绍,前列腺癌是全球男性中最常见的恶性肿瘤之一。在英美国家发病率排名一直处于前两位。我国的前列腺癌发病率虽然较低,但却是发病率增长最快的恶性肿瘤之一。所以,它对男性健康的危害不容忽视。

那么,哪些因素会导致前列腺癌的出现?贾高臻表示,年龄是前列腺癌最重要的危险因素之一。前列腺癌的发病率随年龄增长而增加,尤其是在50岁以上的男性中更为常见,65至80岁是高发年龄段。如果家族中有直系亲属患有前列腺癌,那么个体患前列腺癌的风险会显著增加。如果有两个或以上的直系亲属患有前列腺癌,相对风险可增至5~11倍。一些特定的遗传突变,如BRCA1、BRCA2、TP53等,与前列腺癌的风险增加有关。除此之外,环境因素和饮食习惯,比如高脂肪饮食与前列腺癌的发病有一定关系。

前列腺癌患者都会有哪些症状与表现?贾高臻表示,早期的前列腺癌起病隐匿,往往没有什么特殊表现。随着疾病进展,中晚期前列腺癌可能有排尿困难、血尿;当出现骨转移的时候也可能存在骨痛等表现。所以,前列腺癌的检测和筛查十分重要。前列腺特异性抗原(PSA)目前是前列腺癌最常用的筛查指标,可以进行前列腺核磁共振检查,但最终确诊仍需穿刺病理检查。

如果检查报告中,PSA数值异常就代表已经患有前列腺癌?贾高臻表示,PSA的学名是前列腺特异性抗原,虽然它有很高的特异性,但它不是前列腺癌特异性抗原,并不是所有升高的患者都存在肿瘤。前列腺炎、前列腺增生、性生活等都可能引起PSA指标不同程度升高。所以体检报告上出现PSA指标升高,不要过度紧张,建议寻求专科医生的帮助。

目前,前列腺癌不同阶段的治疗是不尽相同的。局灶性前列腺癌的治疗目前仍以手术治疗为主,术后可以通过监测PSA水平评估肿瘤预后情况。如果是转移性前列腺癌,雄激素剥夺治疗是首选的治疗方案。如果是去势抵抗性前列腺癌,化疗则是首选方案。当然目前也有一些新药,比如PARP抑制剂等作为前列腺癌的二线治疗,对于部分患者也有不错的疗效。

(本期编导、主持 胡婉媛) 扫二维码收听节目

找对方法,轻松度过更年期

提起更年期,很多人都会望而生畏。更年期的确让很多中年女性感到害怕、疑惑却又无可奈何。其实,更年期并没有那么可怕,只要正确理解、积极应对,更年期也可以变成人生的一段美妙历程。近日,同济大学附属养志康复医院妇科副主任医师周贤梅走进《健康智慧屋》直播间,为女性朋友解答关于更年期的种种疑惑。

周贤梅介绍,更年期是指女性从生育期到老年期的一个自然生理阶段,标志着生育能力的结束,这个过程通常发生在45至55岁之间。更年期是一个渐进的过程,分为三个阶段:围绝经期(即绝经前期)、绝经期和绝经后期。围绝经期通常从女性40多岁开始。此时,月经周期开始变得不规律,月经间隔时间可能缩短或延长,月经量也可能减少或增多。这是由于卵巢功能逐渐衰退,体内雌激素和孕激素的水平逐渐下降。绝经期是指女性的月经在连续12个月内没有来潮,此时即认为进入绝经阶段。绝经是由卵巢功能衰竭、停止排卵引起的,标志着女性生育能力的终止。绝经后期是绝经后的几年时间,此时,女性的雌激素水平已经显著下降,会导致许多身体上的变化,比如骨密度降低、皮肤变得干燥以及心血管健康风险增加。

总之,更年期是女性一生中必经的生理过程。它的到来并不是一瞬间的,而是一个逐渐发展的过程,通常伴随着一系列生理和心理的变化,更年期可历时10至20年,平均3至5年。

在治疗方面,周贤梅表示,更年期就像是一场不可避免的“生理马拉松”,虽然无法完全避免,但通过一些生活方式的调整、心理调适或者医疗干预,女性朋友可以让这场比赛变得更加轻松愉快,而不是拼命喘息着冲过终点。当生活方式调整不足以缓解症状时,或者对于更年期症状较为严重的女性,医生可能会推荐激素替代疗法,激素替代疗法(MHT)是一种通过补充雌激素来缓解更年期症状的方法。通过补充女性激素(MHT)可以有效减轻潮热、盗汗、阴道干涩和情绪波动等,还有助于预防骨质疏松,减少骨折的风险,同时还有

助于控制血压及胆固醇水平,预防心血管疾病。MHT有多种形式,包括口服药片及阴道用药(如凝胶、乳膏或栓剂)等,具体采用哪种形式取决于个人的健康状况和医生的建议。

需要注意的是,激素替代治疗并非适合所有更年期女性,特别是对于有乳腺癌或子宫内膜癌等相关疾病史、有血栓病史或家族史、有心脏病或中风风险、长期吸烟或肥胖等女性,需要避免或谨慎使用激素替代疗法。

当然,我们也不要谈激素色变。在专业医师指导下评估获益及风险,排除禁忌证,随后开展个性化治疗,找到最适合自己症状的治疗类型和剂量,在此情况下,激素替代治疗几乎没有副作用。绝经激素治疗越早获益越大,这里就要提到激素治疗窗口期:年龄小于60岁,绝经时间小于10年内,无禁忌证者,推荐在围绝经期尽早使用激素替代疗法,这样可以降低风险,增加获益。

(主播、编导 刘玟吁)



扫二维码收听节目



浅谈嗓音障碍防治

嗓音是人类最原始、最便利、最重要的交流工具之一,也是人类除了外貌以外的“第二张名片”。随着生活节奏的加快、社会交流日益频繁以及环境污染持续加重,嗓音疾病逐年增多,嗓音健康值得我们关注。本期节目邀请上海市第五康复医院康复医学科的言语治疗师王晓雯,科普嗓音健康的相关医学知识。

嗓音障碍是由于呼吸及喉头调节存在器质性、功能性或神经性异常引起的失声、发声困难、声音嘶哑等。按照病因可分为功能性嗓音障碍、器质性嗓音障碍和神经性嗓音障碍。“用嗓习惯不良、发声方法不正确、环境、性别等因素都会导致嗓音障碍。”王晓雯说。

在生活中,职业用声人群,例如老师、播音员、歌手以及儿童、青少年、老人属于嗓音障碍的易感人群。一般通过药物治疗、手术治疗、嗓音功能训练、心理干预等方法进行嗓音障碍的常规治疗。“对于嗓音障碍的预防,我们要避免不良的生活方式和发音方式;当喉部存在过敏和炎症感染,应及时寻求治疗过敏的专家或者耳鼻喉科医师的治疗,同时注意多休息、喝水;尽量避免在嘈杂环境和戴耳机听音乐的情况下大声说话;多补充水果、蔬菜等富含水分的食物;嗓音好坏与人的心理状态密切相关,因此我们应努力调节和控制自己的情绪,保持良好的心态。”王晓雯说。

(主播、文字 胡群) 扫二维码收听节目

高龄老人摔跤致右股骨颈骨折

髌关节置换术助她重返正常生活

本报讯(记者 李天蔚)摔跤对于骨质疏松的老人来讲,极有可能引发骨折。近期,84岁的徐奶奶摔倒导致右股骨颈骨折。松江区方塔中医医院骨科及时采用人工髌关节置换的方式,帮助高龄患者减少术后风险,回归高质量的生活。

徐奶奶的家属回忆,老人在活动时不慎摔跤,右边髌部着地,当时她就感觉髌部有剧烈疼痛,无法行动。徐奶奶在家中休养一段时间后,疼痛迟迟无法缓解,于是在家属陪同下来到方塔中医医院骨科就诊。接诊医师经过仔细问诊、查体及影像学检查,诊断徐奶奶为右股骨颈骨折,且断端错位。

髌关节作为人体的主要负重关节,骨折后往往需要患者长期卧床。然而长期卧床会提高肺部感染、褥疮、血栓等并发症的发生概率,对高龄患者的伤害更甚。

骨科主任李宝林带领团队,针对徐奶奶的个人情况,作了周密的病理分析,并邀请心内科、呼吸科和麻醉科进行会诊讨论。李宝林认为,徐奶奶已有84岁高龄,且患有高血压、腔隙性脑梗塞、慢性肺部感染等基础病。“虽然患者在受伤前生活尚能自理,但因为社区范围内的活动对于功

能活动的需求量不高,还是需要综合考虑患者的情况。”李宝林说。

为此,团队想到了人工髌关节置换的方案。其中,人工股骨头置换(半髌)较人工全髌关节置换手术时间更短,出血量更少,手术可以在麻醉医师团队的配合下进行局部麻醉,可以降低高龄患者的麻醉风险和手术意外,具有一定优势。此外,相较于股骨颈骨折空心钉内固定,术后患者不能下地负重行走,人工髌关节置换的患者则可以在术后早期、疼痛耐受的情况下进行地面活动,对于高龄患者是更优的手术方案,具有快速康复、减少术后并发症等优点。经过周密讨论,手术团队最终制定了人工股骨头置换(半髌)的手术方案。

骨科团队与患者及其家属充分沟通病情,患者和家属同意接受手术治疗,“髌”心相托。手术团队仅用不到一个小时,便顺利完成了右侧人工股骨头置换(半髌)术。

目前,徐奶奶已康复出院。而在出院前,她已能够在助行器的辅助下开展走路练习,避免了骨折后因长期卧床可能引起的一系列并发症,对于改善创伤后的生活质量有很大帮助。



《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。