

从偏瘫到独立行走 科技之手助力患者“重启”人生

九个月前,50多岁的龚女士(化名)突发脑卒中,导致左侧肢体偏瘫,连举起水杯都十分困难。龚女士的生活一度陷入低谷,就在她对生活失去信心时,静安区市北医院老年康复科的治疗,为她“重启”了生活的大门。

手部“失灵”后的希望

曾经的龚女士靠一双灵活的手巧,创作出无数美丽的插花作品,后来却因疾病连握住一个水杯都变得无比困难,她的世界仿佛一夜崩塌。

当龚女士被转入市北医院老年康复科后,她总是把自己那只“失灵”的左手死死藏进被窝,见人就别过脸,眼泪一滴滴落在枕上。

“康复不仅是让手脚能动,更是让她重新回到热爱世界。”查房时,舒

锦主任医师看到了龚女士失落的表情,与她促膝谈心。舒锦的一句话让龚女士心里一颤——也许,她还能重返插花台。随后,舒锦带领她的团队为她做了全方位评估:功能性检查、偏瘫手功能评定、平衡功能和运动功能评定、日常生活活动能力评估。这些细致入微的检查,都是为了制定出最适合龚女士的康复方案。此外,舒锦还运用了表面肌电技术,为龚女士的左上肢进行了测试。结果显示,她左上肢伸指、握拳的肌电信号仅在10uV左右,几

乎没有肌力。数据冰冷,却成为医生定制康复方案的钥匙。

先进技术唤醒肢体

在舒锦的精心安排下,龚女士开始接受了一系列先进的康复治疗。其中,手部外骨骼康复装置的使用,为龚女士的康复带来了新的希望。这副带传感器的“第二皮肤”,能够通过肌电信号捕捉龚女士的动作意图,辅助她的手指完成屈伸动作。“集中精力,想象捏着一个小皮球,对,就是这种感觉。”在舒锦的指导下,龚女士逐渐掌握了使用手部外骨骼康复装置的技巧。当龚女士第一次用外骨骼举起水杯时,久违的笑容回来了。

脑机接口训练则进一步打通了龚女士神经与动作的“高速公路”。在训练中,龚女士头戴电极帽,盯着屏幕上自

行车运动员的画面,用意念让屏幕上的自行车运动员动起来。舒锦在旁耐心引导:“就这样,想‘自行车骑得再快点’。”通过这种训练,龚女士的大脑神经被有效激活,康复进程随之提速。

身体治疗之外,更有心理拥抱。一天,舒锦特意带来了一枚精致的发夹送给她。小小举动,让龚女士重新看见镜子里的自己,也对未来充满希望。

“康复之路虽然漫长,但只要我们有信心,就一定能克服困难。”舒锦耐心地鼓励着龚女士,让她重新树立起坚持康复下去的信心和决心。

经过一段时间的康复治疗,龚女士的身体状况有了明显的改善,她已经能够用手部外骨骼康复装置辅助完成简单的物体移动,并且可以独立行走在充满阳光的走廊上。 通讯员 喻文龙



答读者问

闵行区张先生来信咨询:我经常得口腔溃疡,疼痛难忍。请问是什么原因造成的,有没有较好的治疗方法?

上海市健康促进中心回答:口腔溃疡通常一周左右可自愈,严重者愈合时间则较长。其成因是多因素共同作用,免疫力下降、紧张焦虑及睡眠障碍、维生素或锌铁等微量元素缺乏,还有口腔局部创伤等,都可能诱发。

治疗口腔溃疡需遵循消炎、止痛、促进愈合原则,首选消炎药物进行治疗,频繁发作者必要时需免疫调节治疗。预防口腔溃疡要保持良好口腔卫生,避免局部刺激,均衡饮食,多吃新鲜蔬果,规律作息适度运动,若溃疡持续三周以上不愈或频繁发作,需及时就医。

远离关节炎 把握两个关键点

年龄大了,很多人会遭受关节炎的侵袭。其实,关节炎通常是由多个因素共同引发的,包括年龄、体重、运动、外伤、体质因素等。每年的10月12日是“世界关节炎日”,旨在让更多人了解与预防这种疾病。事实上,日常生活中注意两个关键点,就能积极

预防关节炎。

选择合适的运动形式,包括运动形式与节律。要避免爬楼梯、爬山、深蹲这些对关节压力较大的活动,可选择一些中等强度的运动形式,比如散步、慢跑、游泳、骑自行车。在运动节律上,避免“冲击剂量”体育锻炼,特别是步

18岁起就应关注血压

却在拔牙前被查出血压高达180毫米汞柱,自己却浑然不知。这样的案例并不罕见。事实上,高血压已不再是老年人的“专利”,随着生活节奏加快,不良生活方式蔓延,越来越多年轻人成为高血压的“新目标”。

与老年人不同,年轻人高血压具有症状隐匿、知晓率低的特点。由于身体代偿能力强,多数人仅在体检或偶然测量时发现血压异常。

临床观察显示,年轻人高血压常表现为“单纯舒张期高血压”,即收缩

近日,演员孙怡在直播中分享染发经历,引发广泛关注。她表示,因对染发膏过敏,此前染发后出现脸部肿胀,需就医输液两天,且以往每次染发都需服用过敏药,因此决定不再染发。

一般来说,永久性染发剂因含高浓度化学物质,对身体和头发影响最大。它会打开头发角质层,破坏这一天然保护层,导致发质受损。更严重的是,染发剂中的苯类有机物可通过头皮进入人体,损害造血干细胞,可能诱发血液系统疾病;金属物质也会经头皮吸收,危害内脏器官。此外,过氧化氢、乙醇胺等辅助染发的化学物质,还会对皮肤产生强烈刺激,且长期频繁接触染发剂,会让这些危害持续累积。

事实上,并非所有人都适合染发。头皮和皮肤敏感者需格外注意,染发剂中的对苯二胺致敏性强,易引发瘙痒、皮炎甚至水疱;皮肤有湿疹、溃疡或破损时,化学物质会通过伤口侵入,加重刺激;孕妇和哺乳期女性也不建议染发,妊娠期敏感度上升会增加过敏风险,且有害物质可能通过母乳影响胎儿和婴儿健康;老人及肝肾功能不佳者,因自身解毒能力弱,化学物质难以代谢,患病风险更高。

据“科普中国”公众号

压正常、舒张压升高,若不及时干预,将加速血管损伤,最终发展为持续性高血压。

指南建议,18岁后就应关注血压指标,一旦测量血压高于120/80毫米汞柱,但又小于140/90毫米汞柱,已属于高血压前期,需密切关注并及时就医。

上海市卫生健康委员会 供稿

“世界精神卫生日”:五感体验疗愈心灵

10月10日是“世界精神卫生日”,当天,黄浦区精神卫生中心举办“心途漫漫,人生重觉”五感疗愈之旅主题活动。今年健康日的主题是“人人享有心理健康服务”,活动打破传统模式,创新推出“体验式疗愈剧场”。

活动现场,参与者沿着精心设计的体验路线,依次完成“触、听、看、尝、嗅”五大感官的唤醒任务。以刚刚出生的婴儿视角,让参与者用触觉打开人生精彩之旅;在“听见山海”环节,通过雨棍、海浪鼓、风铃等乐器,感受自然平和,享受当下最宁静的时刻,每一个环节都蕴含着心理健康促进的巧思。

折纸比拼区,参与者在纸张的翻飞折叠中体验专注的力量;并通过沙画表达对美好生活的憧憬;糖果墙前摆放了各种口味的糖果,隐喻人生百味。最令人动容的是“回忆

长阶”环节,参与者在此驻足,感受着生活中的温暖瞬间,每一步都成了记忆里最深刻的提醒,脸上流露着满满的笑意和惊喜。

黄浦区精神卫生中心防治科健康促进组负责人徐颢介绍,为了让心理健康以更生动、更近距离的方式服务每一个人,该今年中心特别策划了“心途漫漫,人生重觉”沉浸式体验疗愈剧场,让人们在视觉、听觉、嗅觉、味觉与触觉的沉浸互动体验中,舒缓压力、唤醒内在感知。

通讯员 周圣仪



秋风起,膏方调补正当时

“黄芪、当归原来长这样呀!”“真假药物,要不是今天来学习一下,还真分辨不出来呢。”10月10日,上海合川莱茵中医医院(原闵行区中医医院)“第十七届膏方节”启动,活动吸引不少市民参加。

据该医院院长邹冰川介绍,中药膏方是中医传统“丸、散、膏、丹、汤”五大剂型之一,分为外敷与内服两类。中医

科李征宇主任医师表示:“膏方主要有三大作用:一是补虚强体,改善气血不足、脾胃虚弱、免疫力低下等;二是防治慢病,如代谢性疾病、呼吸系统及心脑血管疾病等;三是调理亚健康,缓解疲劳与压力。”

据悉,此次该院膏方节从即日起至2026年1月26日,该院膏方采用传统熬制,制作全程监控,两人核对,



市民还可以全程观看膏方熬制。在膏方节期间,将有上海中医药大学附属龙华医院、岳阳医院以及曙光医院的专家坐诊。

通讯员 赵岚

品佳肴知健康 签家医护健康

则,兼顾营养搭配与摆盘美感,评委从“营养均衡、色香味、创意理念”几方面进行评分,展现“健康+美味”融合的特色。

曲阳路街道社区卫生服务中心多学科团队现场搭建健康服务台,提供科学减重指导、运动康复推拿、家庭药箱整理、体检报告解读、干眼症

9月26日下午,虹口区第19个“全民健康生活方式月”主题宣传暨第十届健康单位菜肴比赛在上海市电力公司电力科学研究院职工食堂举行。活动由区卫健委、区爱卫办主办,多单位协办,电力科学研究院承办,旨在深化“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)理念传播。

比赛分专业组与家庭组,参赛菜品以新鲜食材为基,严守“三减”原

筛查等多样化服务。同时,医护人员详细介绍家庭医生签约服务内容,重点讲解慢病管理、健康咨询等核心服务,不少职工现场完成签约,切实获得便捷的健康管理支持。下一步,虹口区卫健委将持续通过多元形式深化健康理念传播,依托家庭医生平台赋能健康虹口建设。

吕朋朋