

“怪病”困扰老人 30年良医揪出“伪装大师”

“30年了,我第一次睡得那么安稳!”88岁高龄的宁阿婆握着上海市第十人民医院神经内科医生林盈盈的双手不停道谢。时光回溯到30年前,刚退休的宁阿婆遭到一种“怪病”的突袭,小腿出现多种不适,严重时甚至“连路都不会走了”,直到今年才发现原来是“不安腿综合征”在作怪。

老人遭遇怪病

“怪病”初起的那段日子,老人以为是白天太过操劳,肌肉和骨骼劳损而导致的小腿不适,便主动减少日间的体力活动。然而这样的自我诊断与干预却没啥效果,“怪病”发作的频率和程度不仅没有降低,甚至还有愈演愈烈之势。

转机出现在今年2月,老人因突发口齿不清到上海十院神经内科治疗。次日查房问诊时,患者女儿随口说了一句:“我妈退休至今一到晚上小腿就酸,近期更是频繁。”

这样的描述,引起了主治医师林盈盈的注意,她仔细询问分析患者病史与病程,怀疑的焦点指向了一种易被误诊、漏诊的疾病——“不安腿综合

征”,遂进行诊断性治疗,让患者口服小剂量多巴胺受体激动剂。疗效令人惊喜,纠缠30多年的症状消失了。

什么是“不安腿综合征”

该院神经内科周晓宇副主任医师介绍,除了表皮、毛发、指/趾甲、软骨等少数组织,神经几乎遍及人体全身,因此神经系统疾病可累及的部位也十分广泛,症状与体征多种多样,有些病堪称“伪装大师”,“不安腿综合征”便是其中之一。

该征的临床表现通常为夜间睡眠时,双下肢出现极度不适感,迫使患者不停地移动下肢或下地行走,导致严重睡眠障碍。虽不危及生命,却严重影响患者生活质量。

相比循环、呼吸、消化、泌尿等系统的疾病,“不安腿综合征”的诊断除了依据实验室、电生理等检查项目与指标,还需要医生对患者作细致入微的问诊,询问其特征性和标志性的主观感受,同时全面回溯病史与病程,从而在第一时间发现疾病的“真面目”。

好在该病疗法已十分成熟,小剂量使用多巴胺受体激动剂就能有效控制症状。周晓宇副主任医师表示,经常感觉腿脚不适、夜间症状加重的老人,应高度怀疑“不安腿综合征”,并及早求助专科医生进行治疗。

通讯员 生星

痛风患者,拒绝嘌呤还不够

我们都知道嘌呤是痛风的始作俑者,不过,要想降低血液中的尿酸水平,仅仅拒绝高嘌呤食物是远远不够的,必须多管齐下才能有效减少痛风发作和病情进展。

首先是减肥,因为超重会增加患病风险。当减少摄入卡路里并减重后,即使没有过多限制嘌呤的摄入,也可以降低尿酸水平,减少痛风发作的次数。减重还可以减少关节的负重压力,对于关节炎的症状也有缓解作用;其次是多吃水果、蔬菜和全谷物,它们能提供碳水化合物,对痛风患者有益,多喝水也很重要,建议痛风患者每天饮用水在1.8升以上。此外,在限制肉食摄入的情况下,蛋白质的来源就显得尤为重要,虽然新鲜豆类中的嘌呤含量也不低,但在烹调后嘌呤含量会大幅减少,是获取蛋白质的很好方式。食用低脂酸奶、脱脂牛奶的乳制品也可以获取蛋白质,还能降低尿酸水平。

上海市第六人民医院风湿科 简桂花(主任医师)

食疗养生知识走进公益展馆



“春天吃什么能养生?”“季节转换,嗓子干痒怎么办?”4月8日,由上海市中医文献馆、黄浦区瑞金二路街道携手中医食疗产品品牌“金小草”打造的食疗养生公益展在茂名南路124号的瑞金科学生活馆揭幕。此次展览巧妙地融合了科普讲解与互动体验,向广大社区居民普及中医养生的核心思想与实践方法,传递“合理膳食 食养是良医”的中医养生理念。

展厅分为三大区域,食补科普区、春季养生区、互动体验区,每一处都陈列着丰富多元的中医食疗养生知识,全面展示了中医食疗的基本原理、历史渊源、古方案例以及食用方法,配合现场工作人员深入浅出的科普解说,让每位参观者都能更为全面地了解中医食疗的科学性与实用性,从而切实感受中医养生的魅力与价值。

在互动体验区,设置了主办方自主研发的AI中医人工智能问答系统,为本次展览增添了满满的科技感。此外,展厅内还设置了一系列趣味十足的游戏互动和试吃环节。

据介绍,该展将通过上海健康频道、小红书“健康黄浦”频道、抖音等平台推送,还将在辖区内多个职业办公场所与公共空间线下播放。记者 梅一鸣 黄轩

孩子脚上为何长出“小石头”?

孩子的脚趾上长出一个小小的硬块,就像“小石头”,有时候还会疼。这是什么病?其实,这种病症被称为“甲下骨疣”,是一种常见的良性骨肿瘤。该病可能与慢性创伤、长期刺激、慢性感染、遗传异常等因素有关。最常发生在儿童足部,尤其是大脚趾。

发现孩子患上甲下骨疣,切不可盲目用药或选择手术。因为甲下骨疣

的诊断并不容易,它和甲下疣等皮肤疾病很像,容易被误诊或误治。建议及时寻求专业医生的帮助,进行详细的检查和评估。医生会根据病史、体格检查、X线检查、皮肤镜检查、组织病理检查等方法确诊。其主要治疗方法是手术切除,在局部麻醉下可以安全进行,术后不会留下明显瘢痕。

如何预防该病?日常生活中避免

趾甲过长或过短,最好剪成方形,以免受到外力的损伤或刺激,以及周围感染或炎症。孩子应多吃富含钙、磷、维生素D等有利于骨骼发育的食物,预防骨质疏松或骨质软化。适当增加一些有益于骨骼生长的体育活动,如跳绳、跑步、篮球等,但要避免过度劳累或过重负荷,谨防损伤导致该病。

上海新华医院儿普外科 陈凯

血液发“黑”莫惊慌

绝大多数人认为血液的颜色应该是鲜红色的,而有的患者在医院抽血检查时发现自己的血液颜色“不太正常”,有时候甚至发“黑”,感觉十分紧张。

其实,人体内的血液可以分为动

脉血、静脉血还有末梢血,而末梢血其实是动静脉混合血。

动静脉血最主要的区别在于动脉血中的血氧含量较高,所以呈鲜红色;静脉血中二氧化碳含量较高,呈暗红色;末梢血是两者的混合物,颜色也相

对比较鲜艳。

而医院抽血检查采用的静脉血,会显得比较暗红,不同于平时受伤时流出的较为鲜艳的末梢血。当看到“黑”血时,不要焦虑,那是正常的颜色。

奉贤区中心医院检验科 赵剑

“视觉星球挑战”科普项目启动 守护“睛”彩童年



对于正在生长发育的儿童青少年而言,缺少户外活动、长时间使用电子设备等不良生活习惯会加快近视的低龄化。相关数据显示,到2021年,我

国儿童青少年近视率已经高达52.7%,仅有约3%的近视儿童较注重近视控制解决方案。近日,儿童及青少年近视控制镜片品牌依视路“星趣控”全面开启“视觉星球挑战”趣味科普项目,以科学的解决方案延缓儿童青少年近视发展,让孩子们在看清的同时,用专业守护他们的“睛”彩童年。

“视觉星球挑战”以“太空探索”为主题,让参与者在遨游星球的同时全

方位探索眼睛的“奥秘”。提升儿童青少年的护眼意识,帮助家长对孩子的近视问题早发现、早干预,选择科学安全的解决方案,让孩子们能以清晰视力无畏探索未知,自由追逐梦想,开拓全“星”未来。持续通过寓教于乐的形式向6~16岁的儿童青少年及其家长科普近视防控知识,并走进校园共同提升儿童青少年的眼健康防控意识。科普内容将在上海、北京、深圳、四川、河南的校园报刊上持续推广,服务更多的校园师生。

心理健康科普系列微剧《心期》首映

4月7日是世界卫生日,我国今年的宣传主题为“人人享健康,共同促健康”。当日,由黄浦区精神卫生中心和黄浦区健康促进中心联合出品的职场心理健康科普系列微剧《心期》在上海文化广场首映。该剧共5集,由医务人员自编自导并出演,以幽默诙谐的方式讲述了职场人士出现心理健康常见问题并最终得以解决的过程。上海市精神卫生中心党委副书记

记、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心常务副主任蔡军表示,希望这部关于职场人群的科普微剧,能让更多的人关注到职业人群的心理,并能早预防、早识别、早治疗。

上海市健康促进委员会办公室主任、上海市卫生健康委健康促进处处长王彤表示,《心期》以关注职场人士心理健康为切入点,结合精神卫生的专业内核以及健康促进的传播优

势,打造了一部制作精良、有大片质感的职场心理健康科普系列微剧,是一次非常成功的尝试。

在之后的科普微论坛环节中,上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心心理健康促进科科长曾庆枝、黄浦区志愿者协会会长查忠明,以及两位主演黄浦区精神卫生中心心理治疗师徐颢、黄浦区健康促进中心主管护师李洁共同与在场观众分享剧中人物的心理历程。



据介绍,该剧将通过上海健康频道、小红书“健康黄浦”频道、抖音等平台推送,还将在辖区内多个职业办公场所与公共空间线下播放。记者 梅一鸣

虹口区开展避孕器具发放宣传活动

4月2日上午,虹口区爱国卫生和促进中心以第36个爱国卫生月暨健康教育周活动为契机,开展“相约春季·拥抱健康”免费避孕器具发放宣传活动。

活动现场通过摆放宣传展板、发放宣传折页、提供健康义诊等形式向市民普及健康知识,倡导“个人是健康第一责任人”的理念。免费避孕器具展台前,生殖健康机器人“申媛媛”以可爱生动的形象和甜美的声音吸引了不少市民的目光,纷纷上前与“媛媛”互动,在一问一答中增长生殖健康防护知识。工作人员用便携式免费避孕器具出样柜,围绕避孕器具的科学使用、优生优育健康检查等内容为市民做针对性解答,并指导市民使用小程序扫码下单“爱的礼物”,便捷领取免费避孕器具到家。

此次活动活动共计惠及市民500余人,发放相关宣传资料3000余份。虹康