

“鸡蛋壳里做道场” 小电极改善人体“大面积停电”

“妈妈,我的腿能动了!”伴随着小丽(化名)下肢微微弯曲,病房里传出一阵欢呼。

6个多月前,中学生小丽不慎从高处坠下,虽然通过紧急抢救救回了一条命,却因伤及脊髓,造成截瘫。她的下半身失去知觉,完全无法动弹,还伴有大小便失禁、肌肉萎缩等症状。小丽和她家人的生活顿时坠入谷底。

多方求医无果后,心急如焚的家人几经辗转带着小丽找到了上海长征医院神经外科副主任医师王君玉教授。“受伤半年多了,治疗没有任何进展,希望通过这次治疗得到改善。”小丽妈妈说。

瘫痪离我们并不远

脊髓损伤(SCI)是一种发病率和死亡率都很高的疾病。据世界卫生组织估计,全世界每年新增50万例SCI患者。其中有接近一半以上的人需要依靠轮椅生活。我国至少有约130万名脊髓损伤患者,并且以每年5~7万人的速度增长。

脊髓损伤可以形象地比喻为“人体大面积停电”,王君玉教授介绍道:“大部分脊髓损伤的患者都会出现四肢或双下肢的不完全或完全瘫痪的症状,严重者甚至可能终生卧床,生活无法自理,给患者自身和家庭以及社会带来沉重负担。”

小小电极唤醒身体

如何早日改善神经功能,甚至恢复肢体感觉运动功能,缓解脊髓损伤患者的痛苦,是临床医生面临的“世界性医学难题”。

以往,“急性期手术减压+长期康复治疗”是治疗脊髓损伤导致截瘫的常规方法,但由于并未从根本上解决问题,治疗效果往往不尽如人意。

目前,脊髓电刺激系统植入手术(SCS)为截瘫治疗提供了新思路。具体来说,就是在全麻手术下打开脊柱骨的部分椎板,在脊柱骨和硬脊膜之间的硬膜外腔,植入精密的

外科片状电极。通过长期电刺激,促进患者神经功能恢复。

手术的安全性和风险如何?“如果拿一颗白煮蛋来作比方,蛋壳相当于脊柱骨,白膜相当于硬脊膜,柔嫩的蛋白相当于脊髓,手术的过程相当于在蛋壳和白膜之间植入一个电极。由于有这层膜的保护,加上各类先进设备与技术的应用,术中脊髓受到损伤的风险微乎其微。”王君玉介绍。“外科片状电极相连的电池则置于脂肪下方,从人体外观上几乎看不出异常。”

术后,医生可使用程控仪在体外遥控进行参数调整,根据患者的反应情况调节电刺激的频率和强

度,产生自发、交替、有节律的肌肉收缩,帮助患者恢复部分运动和其他功能。

当然,脊髓损伤的治疗是个复杂而漫长的过程,损伤发生后应该尽早实施“急性期手术减压”,对经过半年以上的康复治疗截瘫症状改善仍不明显的患者,不妨考虑实施SCS手术,但术后仍需进行长期康复治疗才能达到最佳治疗效果。

据悉,王君玉教授团队在全方位评估小丽的身体状况后,为她施行了SCS手术。目前,她已逐渐恢复了部分运动功能,双下肢肌肉萎缩程度也较术前有了明显的改善。

记者 梅一鸣

降温颈圈走红 并非人人适用

最近,被称为“避暑神器”的降温颈圈颇受消费者的欢迎。相关商家称,这款神奇的颈圈不需要充电就能够达到降温的效果。那么,降温颈圈是怎么送清凉的?它的安全性如何?

降温颈圈能降温,主要靠内层填充的相变材料。物质有固相、液相、气相三相,物质从一种相转变为另一种相的过程被称为相变。相变材料是指随温度变化而改变形态并能大量吸收或释放热量的物质。

那么,使用该产品对健康是否有影响?专家建议,要尽量避免长时间佩戴降温颈圈。高温天气下,人们的颈部容易出汗,长时间佩戴降温颈圈,其与颈部皮肤反复摩擦,可能会刺激局部皮肤,诱发湿疹、毛囊炎等皮肤疾病。除此之外,对热塑性聚氨酯弹性体材料过敏的人群,也会因佩戴降温颈圈诱发刺激性接触性皮炎。

同时,佩戴期间应注意与降温颈圈接触的皮肤是否有不适感,有寒冷性荨麻疹、雷诺氏病等病史的人也应谨慎佩戴。 据 央视网

“排残奶”多是“套路”

有传言称,“给宝宝断奶后,妈妈体内的‘残奶’需排出体外,否则可能致癌。”最近,一些美容院、催乳中心提供的“排残奶”服务非常火爆,价格不菲。医学专家表示,“排残奶”可能会让“残奶”越积越多。

乳房泌乳是一系列神经内分泌反应的结果,产后雌孕激素急剧下降,刺激脑垂体产生泌乳素,此时,乳腺组织就会分泌大量乳汁。当婴儿吮吸乳头时,乳房中的乳汁就会被排出。如果产妇不再喂奶,人体就不会再分泌乳汁。而“残奶”则会被乳腺组织吸收,即使有少部分的残留,也不会对身体造成危害。值得注意的是,如果是哺乳不当形成的积乳囊肿,是无法自愈的,需要进行手术切除。 宋亮

请“糖友”收下这份科学运动指南

运动是治疗2型糖尿病的重要手段,尤其是有氧运动,能增加人体胰岛素敏感性,增加外周组织对葡萄糖的利用,减少肝糖输出,改善心肺功能。近日,国家卫健委组织制定了《高血糖症营养和运动指导原则(2024年版)》,糖尿病患者应该怎么运动?

运动准备必不可少 糖尿病患者应减少每日静坐的时间,连续静坐时间应不超过1小时,并增加运动锻炼的时长。运动时间最好选择在餐后1小时,避免低血糖的发生,运动前血糖水平应在5~13.9mmol/L,并先做5~10分钟的热身运动。运动时应穿着宽松的衣裤、柔软的棉袜和合脚的运动鞋。



图 IC

运动强度量力而行 推荐成年糖尿病患者进行中等强度有氧运动,如变速跑等,有运动基础的可以进行高强度间歇训练(HITT)如有氧操、跳远、跳高。任何运动都要适度量力、循序渐进,避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

值得注意的是,肥胖人群在身体健康状况允许的情况下,可逐步增加有氧运动强度和时长;糖尿病合并视网膜病变者,应避免摇晃、头朝下和屏气用力等可能会升高血压导致眼底出血或视网膜脱落的有氧和抗阻运动;糖尿病合并外周神经病变、关节退行性病变及足部溃疡者,应避免进行跑步、打羽毛球等容易引起足部外伤的运动,且需注意选择合适的鞋袜,做好足部防护措施。足部溃疡未愈合的患者应避免负重和下水运动;糖尿病合并心血管病变的患者,在运动前应进行心血管风险评估和运动测试(如6分钟步行试验、心肺运动测试等),并根据测试结果进行相应的运动训练。

上海市疾病预防控制中心 供稿

不少老年人患有膝关节炎,行走困难,给生活带来了不少麻烦。推荐几节非常简单又易做的“关节操”,每天只需几分钟,坚持一段时间,膝盖酸痛的症状就会有明显的改善。

坐在板凳上,伸直小腿,与大腿成直线,足尖尽量内勾,保持5秒,再慢慢放下。这样为一组,每组做15个,一次做3~5组,一天做两次。

仰卧在床上,单腿伸直,上抬30度左右,保持10秒,换另一条腿。两腿交替运动5分钟。

背靠墙,尽量紧贴,往上快速提脚跟,保持5秒再放下,10次为一组,每次做3~5组。这是增加踝关节稳定性的好办法。

多踮脚可治膝关节病

钱兰

孩子输液 家长别闲着

孩子长期待在空调房中容易生病,有时需要进行输液治疗。在输液时,父母要随时关注,因为在输液过程中,可能会出现针头脱落、皮下瘀血水肿、过敏等现象。

输液前,家长可以先请示医生,在病情允许的情况下让孩子吃些清淡、易消化的食物,避免空腹输液,尤其是在输阿奇霉素等刺激性药物时,以免造成胃肠道不适;其次可

以捂热孩子的手脚,目的是使穿刺部位的血管扩张,提高穿刺的成功率;再者,要提醒孩子先上厕所,年龄较小的宝宝可在输液前更换好纸尿裤,避免在输液过程中因上厕所和更换纸尿裤而引起针头脱落。

输液过程中,家长和患儿不得擅自离开输液室,防止一旦发生输液反应等突发状况时,医护人员不能及时处理。如果孩子有输液过程中出

现皮疹、瘙痒、高热、寒战、面色苍白等不适反应,应立即关闭输液调节器,并通知医护人员处理。

输液完毕拔出针头后,家长应用棉签按压针眼,要确保完全压住皮肤上的穿刺点,减少皮下淤血的发生。按压时间以5~10分钟为宜,力度均匀适中,不要揉搓,也不要频繁松开棉签看血是否被止住。

刘其

夏季手上为何长“小水疱”

每到夏季,有的人手上就会长出透明的“小水疱”,这是由各种因素引起的掌跖皮肤的一种湿疹样反应,医学上称为“汗疱疹”。其多发于手掌、足底或手指、脚趾侧缘,大多伴有手足多汗,有时还有瘙痒或烧灼感。水疱一般2~3周后干涸脱皮,这时可能会觉得疼痛。“汗疱疹”会反复发作,有时旧疱未愈、新疱又起。

专家提醒,出现“汗疱疹”,不要把它戳破,以免增加感染几率,加重病情;不要频繁洗手,否则容易刺激皮肤。瘙痒时,可涂抹复方炉甘石洗剂;蜕皮时,可在医生指导下,外涂一些激素软膏。同时保持蜕皮部位的滋润,涂抹一些保护性软膏。若瘙痒难忍、蜕皮严重,要及时就诊,遵医嘱用药。

据沪小康微信公众号

食用生腌食品 健康隐患大

炎炎夏日,生腌食品颇受青睐。生腌是指将生食进行腌制,比如螃蟹、贝类、虾等,初步洗净稍加处理后直接放入容器,随后倒入白酒、鱼露、豉油、芫荽、葱姜蒜、辣椒等调料,密封放入冰箱冷藏,腌制数小时后拿出来品尝。生腌既可保持海鲜的鲜甜,又能保持海鲜肉质的滑嫩或脆弹,让人食欲大开,但其隐藏的

风险也让人胆战心惊。

海鲜产品携带多种细菌,尤其以副溶血性弧菌和创伤弧菌两者居多。值得注意的是,未经过严格杀菌消毒工作制作成的生腌食品,或会携带这些细菌,引发食物中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者可能导致败血症甚至休克。

如果在家自行制作生腌时,不

小心被带有创伤弧菌的海产品划伤,还可能造成伤口感染以及原发性败血症。

因此,自制生腌食品,一定要通过正规渠道购买达标的生鲜食材,且避免选择河鲜。在处理过程中一定要戴手套,防止受伤;烹饪工具应生熟分开,避免交叉感染。

闵行区疾病预防控制中心 郭炜晴



图 IC