

躺着就能把病治好？“被动运动”助力老人康复

巴黎奥运刚刚结束,人们还沉浸在运动员努力拼搏的场景中。如果把奥运项目视“主动运动”的一种形式,那么,有没有“被动运动”的说法呢?其实,在医学届确实有一种“被动运动”,它能带来与主动运动相似的益处,却不增加血压、心率和心脏负荷,有医学专家称之为“躺着的马拉松”。家住彭浦新村的李奶奶近日就受益于这种治疗方式。

顽固失眠改善了

75岁的李奶奶患高血压数十年,一直用药控制,血压平稳。今年6月她出现头昏头痛,血压波动大,进而引起失眠、乏力等症状,有时甚至夜不能寐。她跑了不少医院,输液、吃药效果均不理想。得知市北医院康复科可能有办法,她慕名而去。康复科医生吴纯结合相关检查后发现,老人主要是因为动脉硬化造成

了脑动脉供血不足,经评估患者无体外反搏禁忌症,在与患者及家属充分沟通后,决定为李奶奶采用体外反搏康复治疗,改善脑循环。“躺在这床上就能把我的病治好?”刚开始,李奶奶还犯嘀咕。经过治疗后,她的症状很快控制,治疗的动力更大了,“现在我睡眠好了,血压也控制住了,自己爬四层楼没问题”。这种“被动运动”其实学名为体外反搏治疗。据市北医院老年康复科主

任舒锦介绍,体外反搏(EECP)是我国自主研发的一种治疗全身缺血性疾病的无创伤的物理疗法。“被动运动”除了能够治病,不增加患者血压、心率和心脏负荷外,还是一种“享受型”治疗方式,患者可以在轻松的治疗氛围中改善身体状况。康复新技术辐射区域内老人市北医院地处彭浦新村,老年人口占比位居全市前列,居家养老的老年人占80%以上。该院门诊和住院患者80%是70岁以上的老年人,其中不乏百岁老人,他们中患脑梗死、脑动脉供血不足、冠心病和高血压等慢性病居多。作为静安区医学重点学科的市北医院老年康复科已把体外反搏治疗运用于老年患者的康复、治疗中,受

到周边老年人的青睐。早在2018年,该院老年康复科就将体外反搏治疗技术应用到缺血性脑血管疾病的治疗,目前已评估和治疗相关疾病患者3000余人次,为老人提供一种“家门口”的康复新方式。当然,体外反搏也有禁忌症,这些情况就不能做体外反搏:中至重度的主动脉瓣关闭不全,夹层动脉瘤,显著的肺动脉高压,各种出血性疾病或出血倾向,或用抗凝剂,各种心瓣膜病或先天性心脏病并有心功能不全,未控制高血压(>170/110mmHg),未控制的心律失常,严重的左心衰竭,妊娠等。值得注意的是,患者是否适合做体外反搏治疗要经专业医生评估,才能确保治疗的安全性和有效性。记者 梅一鸣 通讯员 喻文龙

“五颜六色”的“胖友”

对于肥胖的分类,目前有很多标准,常见的有按照病因分为“单纯性肥胖和继发性肥胖”,按照脂肪积聚部位不同分为“外周型肥胖和中心型肥胖”,按照体质指数分为“1度肥胖、2度肥胖和3度肥胖”,按照伴发疾病分为“代谢正常型肥胖和代谢异常型肥胖”等等。其实,我国的学者曾经开发出一套颇为有趣的肥胖分类方法,结合患者症状、体征和皮肤表征及代谢状态,吸取祖国传统医学的诊疗经验提出了“白、黄、红、黑”4色肥胖分类。“白胖子”又称代谢正常型肥胖。患者皮肤白润、光滑、弹性好,虽然体脂含量较高但分布基本正常,无明显代谢异

常和炎症状态,激素水平基本正常。“黄胖子”一般指低代谢性肥胖。患者皮肤萎黄无弹性、无光泽,多以腹型肥胖为主,内脏脂肪含量较高,代谢率及激素水平多有降低。“红胖子”属于高代谢性肥胖,多为血淤之人。该类人群皮肤菲薄,体表可见紫纹及毛细血管增生等,脂肪分布

以内脏脂肪为主,具有较高的代谢率,激素水平也偏高。“黑胖子”又称炎症代谢性肥胖,患者皮肤色素沉着、代谢率高。往往患有黑棘皮病与高胰岛素血症,多伴有尿酸等炎症状态。如果细心观察,可以发现身边很多“胖友”脖子有一圈洗不干净的“污垢”,这其实就是“黑棘皮病”,说明可能存在胰岛素抵抗。复旦大学附属华东医院内分泌科 黄宇新(副主任医师)

乙脑进入流行季,接种疫苗守护安康

乙脑是由乙型脑炎病毒引起的以脑实质炎症为主要病变的中枢神经系统急性传染病,多见于夏秋季(7~9月),在我国属于乙类传染病。其潜伏期一般为4~21天,多数患者感染后呈隐性感染,少数会出现典型的乙脑症状,主要表现为起病急、高热、头痛、抽搐、意识障碍等中

枢神经系统症状。怎么防乙脑?应采取以疫苗接种为主,灭蚊防蚊、宿主动物管理等综合措施。目前,上海市使用的乙脑疫苗有两种。一种是乙型脑炎减毒活疫苗,为免疫规划疫苗,市民可以免费接种;另一种是乙型脑炎灭活疫苗,为非免疫规划疫苗,由受种者自愿自费接

种,可用于替代乙脑减毒活疫苗。值得注意的是,大多数人在接种乙脑疫苗后均无不适反应,个别儿童在24小时内,注射部位会出现疼痛、触痛等症状,多数情况下可于2~3天内自行消失。少数人可能出现一过性发热反应,但多为轻度发热反应,一般不需特殊处理,1~2天可自行缓解。如有皮疹者应注意观察,必要时及时就诊。徐汇区疾病预防控制中心 供稿

经常“饭”困或是病

柱;收缩压由餐前≥100毫米汞柱下降至餐后<90毫米汞柱;或餐后血压轻微降低,但伴随头晕、乏力等症状。甲状腺功能减退 甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,主要症状为表情迟钝,讲话节奏慢,对很多事情提不起

兴趣,经常疲倦犯困、饭后尤为明显。心脏病变 冠心病患者吃饭时,血液会集中分布到胃肠道内,这样能够促进食物消化,此时供应心脏的血液就会减少,产生心慌、胸闷、乏力、困倦等症状。肖英

社区健康体检获赞誉

近日,金山区石化社区卫生服务中心医务人员走进辖区内的福利院,开展健康体检活动,打通群众健康服务“最后一公里”。在体检过程中,医护人员严格按照体检规范,认真细致地为老年人开展问诊、体格检查、心电图、生生化检测等健康体检项目。

此次上门体检服务,该中心为辖区内3所养老机构的230余位老年人进行了检查,通过体检让福利院的老人们享受到便捷的家庭医生签约服务,增强他们预防疾病的保健意识,为老年人的健康保驾护航。“这样的上门服务真的是利民、惠民,解决了老百姓的后顾之忧。家庭



淋巴瘤「消失」了 治疗不能停

尽管不带癌字,淋巴瘤却是名副其实的癌症。目前我国恶性淋巴瘤的患者总体5年生存率是40%左右,远远低于欧美发达国家。想要远离淋巴瘤,除了要有健康的体检系统和很高的健康管理意识外,最重要的原因在于诊断和治疗。淋巴瘤患者在得到明确的诊断之后,应尽快到专业的医院,配合专科医生进行积极的治疗。哪怕肿瘤摸不到了,也要继续按照标准治疗,因为肉眼观察到的消失并不代表细胞或分子水平上的消失,缓解的深度与治愈率有明显相关性。其实,高强度化疗也是淋巴瘤规范化治疗的一个要点,药要用足,为的就是避免过早复发,成为难治性淋巴瘤。事实上,这也是肿瘤治疗和其他疾病治疗的不同之处。高血压、糖尿病患者初次诊疗方案如果不合适,可以再换一家医院、换一个医生继续治疗,病情也可以控制得很好,但肿瘤患者很少有这种“二次机会”,初诊的方案是否合适,与生存期密切相关。中国抗癌协会临床化疗专委会主任 冯继锋

口唇干裂是一种常见的临床症状,常与脏腑失调、气血不足等因素有关,除了影响患者的外貌美观,还可能伴随着疼痛和不适感。中医治疗注重辨证论治,要明确口唇干裂的具体病因,才能进行治疗。脾胃功能失调 可选择温和的补益脾胃、助消化的中药,如人参、茯苓、白术等,以增强脾胃的运化功能。阴虚而干裂 可使用沙参、麦冬、百合等,有助于补充体内阴液。气血不足 可采用益气养血的中药,如党参、当归、熟地黄等,有助于调养气血,改善口唇的湿润度。同时,可以将生姜片加入蜂蜜中,沏成姜茶,既可温暖脾胃,又能润泽口唇。 徐汇区大华医院 供稿

立秋药膳推荐

立秋时节,秋老虎逞威,闷热更胜伏天。中医认为,长夏属脾,外湿热而内寒湿。刚经历过盛夏酷暑,脾胃功能本来就已受损,肌肉松弛,神疲乏力。立秋养生,着重祛湿健脾与补充营养,既要恢复体力,更要防止消化不良。下面推荐几款药膳,此时食用,有滋补作用。芡实山药糊 将芡实、山药、糯米、白糖等量研粉,每晨取50~100克水调冲服。可健脾止泻,可调理寒湿困脾之腹泻。清蒸茶鲫鱼 以绿茶20克塞入鲫鱼腹,葱姜料酒去腥,上笼煮熟。可利尿除湿,生津止渴。海蜇伴肚丝 用红油调制海蜇与猪肚,微辣口味,可开胃醒脾。 上海市中医医院药膳科 供稿

答读者问

闵行区刘先生来信咨询:前不久我被查出患有肺癌,可否采用西医和中医同时治疗的方法? 上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科高峰副主任医师回答:中医药治疗与西医治疗癌症其实并不矛盾,可同时进行。在西医放疗期间,会加重病人的肝肾功能损害,面对放疗期间的病人,中医药处方用药会随之调整,不但会减轻化疗不良反应,减轻化疗造成的肝肾功能损害,还有助于改善病人脾胃消化功能,帮助病人顺利度过西医治疗期。

医生签约服务让我们感受到了关爱。”王大爷激动地说道。据了解,石化社区卫生服务中心大力推进家庭医生签约服务,比如:福利院老年人体检、家床中医治疗、居家康复等,都得到了辖区居民的一致好评,后期还将根据居民的实际需求,进一步丰富服务形式与提升服务质量。 金轩