

给“失智症”的妈妈当妈妈 良好护理可延缓病情

9月21日是世界阿尔茨海默症日。1906年,德国神经病理学家罗斯·阿尔茨海默首次报告了一例具有进行性痴呆表现的51岁女性的案例,4年后,这种疾病被命名为阿尔茨海默症,又名“失智症”,患者常常具有记忆障碍、失语、失认以及视空间能力损害等症状。

上海市瑞金康复医院康复科鲍勇副主任医师表示,通过良好的护理,也能延缓阿尔茨海默症患者的病情、降低医疗负担。

陪母亲走完人生

2019年,张女士发现妈妈常常在小区里迷路,她马上警觉到情况不对,第一时间带妈妈去看了医生。经过检查,妈妈被确诊为阿尔茨海默症早期。慢慢地,妈妈变“懵”了,没了时间概念,

有时候可以睡上一整天。为了让妈妈作息规律,张女士就定了闹钟,上班前准时喊妈妈起床;妈妈变“傻”了,每天,张女士都会把药物备好,并放在固定的地方;妈妈变“空”了,不再是那个有主见、喜欢热闹的人。张女士每年坚持全家旅行,即使扶着妈妈走完全程,也要让家

人热热闹闹地陪在妈妈周围。

五年来,妈妈的病情仍维持在轻度,医生也认为十分难得。鲍勇告诉张女士,让病人规律作息,做手操,保持自理能力、陪他们完成力所能及的任务、安排家庭性活动等,都有助于他们保持自信,维持认知能力。

“她的生命已经开始倒计时,未来,她有可能不记得坐在对面的我们。听上去很悲凉,但我要拉住时间,让她记得我们的日子再多一点。这些年,我来当‘妈妈’,无怨无悔。”张女士说。

家庭照护非常重要

然而,像张女士这样能体面地照

顾阿尔茨海默症患者的例子并不多见。鲍勇告诉记者:“超过一半的轻度认知功能障碍患者在5年内会进展为痴呆。不少家属发现亲人得了认知障碍,就陷入悲观情绪,甚至直接放弃就医。也有很多患者家属,一边尽心尽力照护病人,一边还要忍受着患者因病情带来的易怒、暴力,甚至对亲人的淡漠和遗忘。”

目前,我国65岁以上人群的阿尔茨海默症发病率为5.6%,85岁以上人群的发病率高达40%。对于阿尔茨海默症患者来说,家庭照护扮演了重要的角色。

2016年,中国老年医学学会认知

障碍分会发布了《中国认知障碍患者照料管理专家共识》,对中国的认知障碍患者照料者提出指导建议,同时也强调,认知障碍患者照料者要进行科学的压力评估和调适。

实际上,通过药物干预、康复训练和良好的照护,可以延缓阿尔茨海默症的进程,减少总体的医疗费用。鲍勇强调:“即使病情进展到中期,像脾气固执、易怒、性情改变等状况,几乎都有相关的药物可以控制。此外,照料者可对患者日常行为进行观察,并向医生详细地说明患者行为的变化,都有助于医生对症下药。”

记者 梅一鸣

应对肺结节 关键看“三态”

近年来,随着大众健康意识的提升,胸部CT检查已成为体检标配,特别是针对肺部健康的监测。伴随CT技术精进与AI辅助诊断能力的提升,肺结节的检出率显著上升,其种类繁多,包括磨玻璃结节、实性结节等,让人心生忧虑。面对CT报告中的“肺结节”,多数人第一反应是恐慌与迷茫,

随即可能陷入网络信息的泥沼,自行比对、过度解读,导致心理负担加重。实际上,肺结节的良恶性判断远比网络上的只言片语复杂得多。

建议从“三态”入手理性看待,首先要关注肺结节的“形态”,包括其大小、外形及与周围组织的关系。通常,结节越大、外形越复杂、与血管等结构

关联越紧密,越需警惕。

其次是肺结节的“状态”,即其生长变化情况。如果生长发育速度过快,则需要特别警惕“恶性”的可能;如果生长完全停滞,那么优先考虑“良性病变”。事实上,临床医生们会赋予每一位患者的“肺结节”一个观察期,如3个月、6个月或12个月。在观察时间

窗内,通过胸部CT,来动态随访肺结节的“生长发育”情况。

最后,不可忽视的是患者自身的“心态”。面对可能的健康威胁,保持冷静、乐观至关重要。过度的焦虑与不安不仅无益于病情,还可能影响日常生活质量。

因此,及时咨询专业医生,获取准确信息,调整心态,是应对肺结节的正确之道。

上海瑞金医院呼吸与危重症医学科 周剑平(副主任医师)

如何区分皮肤癌与黑痣 皮肤癌与黑痣并不相同,皮肤癌是由于各种物理化学因素导致的基因突变,病因比较复杂。而痣的发病原因,多数与遗传因素和紫外线照射有关。

皮肤癌的症状相对复杂,其中鳞状细胞癌多呈现结节样或菜花状,还有的呈蝶状,这种恶性肿瘤一般会伴有化脓性感染,还伴有恶臭、疼痛;基底细胞癌初期表现为较硬的丘疹,随着病情加重,进而破溃为溃疡,其边缘隆起,底部凹凸不平。而痣除了影响美观外,不会有其他的不适症状。 亚运

市北医院优化残疾人就诊体验

每年9月的第四个星期日为“国际聋人日”。9月18日下午,上海市静安区市北医院在静安区残联和区聋协的支持下,在门诊大厅举办了一场助聋专场义诊活动,为从四面八方闻讯赶来的50多位听障人士提供了专业、优质的医疗咨询和健康服务。

李大爷通过市北医院创新的肺功能检查手语视频,轻松完成测定,赞其细致周到。该视频由医护团队与手语老师合作制作,针对听障人士的沟通难题,直观展示操作步骤与注意事项。视频内容精准,便于理解,有效缩短了检查时间,减少了沟通障碍,提高了检查结果的准确性。

市北医院党总支书记张鵬介绍:“市北医院自2018年起便开设助聋手语门诊,成为静安区聋人就医的友好机构。每周二下午,专业手语翻译与志愿者全程陪同,确保听障人士就医无碍。医院还增设了助盲门诊,全方位覆盖特殊人群的需求。”



喻文龙 魏毅

ICU里为何不能陪护?

当我们面临家人或朋友入住重症监护室(ICU)的情况时,虽渴望近身陪伴,但ICU严格的陪护限制常令家属不解。这一制度背后,实则蕴含多重深意。

ICU环境高度敏感,病人抵抗力弱,极易感染。家属虽心怀关爱,但缺乏医学知识,难以确保无菌操作,从而

增加交叉感染风险,对病人恢复构成威胁。

ICU是生命救治的前沿阵地,医护人员需全神贯注于病情监测与治疗。家属陪护可能会他们的工作,影响工作效率与救治质量。ICU中配备专业的护理团队,负责病人全方位生活照料与医疗护理,确保治疗顺利进行,

无需家属额外操心。

从病人角度出发,ICU提供安静的恢复环境,避免家属陪护带来的干扰,有助于病人休息与康复。同时,ICU设有定时探视制度,既满足家属的关怀需求,又保障病人情绪稳定,对于存在负面情绪的病人,医护人员还会引导家属参与心理疏导,共筑康复桥梁。

徐汇区中心医院供稿



警惕这种“颅内交响乐”

对于耳鸣,相信大多数人都并不陌生。那么,你听说过脑鸣吗?脑鸣是一种高频声音,同时还会伴有耳鸣、腰酸腿软、目眩,患者还常常会出现头晕、记忆力下降等症状,影响睡眠、生活、工作等。老年患者居多,且女性多于男性,发病年龄在40~70岁之间。

脑鸣和耳鸣并不是一回事,患者往往进行了大量的耳部相关检查,却查不出任何疾病,这部分患者往往会被认为是更年期、患有精神心理问题等。建议有脑鸣症状的患者进行脑血管相关的检查,如颈静脉超声检查等。

王凝

“保护生育力”,虹口在行动宣传

9月21日,虹口区卫健委携手多部门,举办了“甜蜜爱次元,相约在虹口”甜蜜定向跑活动,并借此契机启动了2024年度“保护生育力”科普宣传活动。活动吸引了百名参赛选手及二次元文化爱好者参与。



本次活动以“保护生育力,健康向未来”为主题,巧妙融合动漫、体育元素,通过二次元偶像领跑、任务打卡及线上线下互动问答,向年轻人宣传适龄婚育、优生优育的重要性,以及尊重生育的社会价值。生殖健康机器人“申媛媛”现场科普,推广新型婚育文化,营造了浓厚的生育友好氛围。

未来,虹口区卫建系统将持续创新宣传服务模式,深化保护生育力教育,为人口长期均衡发展贡献力量。 鸿轩

答读者问

虹口区张先生来信咨询:我即将去医院拔牙,但是听说拔牙可能会造成口腔大量出血,能否避免?

上海市口腔医院颌面外科盛璐副主任医师回答:拔牙后出血是非常正常的,建议患者拔牙后在创口处放置棉条(或棉球、纱布),紧咬30~45分钟。拔牙后24小时内不刷牙、不漱口,不要用拔牙侧咀嚼食物,避免吮吸及舔舐伤口,以减少术后出血和感染的发生。此外,请勿使用吸管,且不要剧烈运动,以免破坏血凝块引起出血。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
 全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com