

知名作家琼瑶飘然离世 坐骨神经痛曾让她痛不欲生

12月4日,知名作家琼瑶在家中去世,终年86岁。早在2019年,81岁的琼瑶就发文称,身体健康亮起了“红灯”,右腿疼痛到无法行走。

“腰疼4天没好坐立难安,忍痛写诗打发时间。”腰部的疼痛,让她坐卧不安。经过诊断,她患上了坐骨神经痛。为什么这种疾病让她痛不欲生?有没有防治的方法?

三类人群更易“中招”

坐骨神经痛是一种由多种原因引发的坐骨神经受损,患者常感受到腰部、臀部、大腿后侧、小腿后外侧,直至足跟部位的放射性疼痛,还会伴有间歇性的麻木感。

到了夜间,疼痛会加剧,严重干扰患者的睡眠质量,严重的会导致无法入睡或夜间痛醒。

三类人是该病的高发人群,需要引起注意。

首先是长期伏案工作的人群,长时间保持坐姿,就会压迫神经根,引起一系列的疼痛。

其次是商场导购员、户外推销员、教师等人群,以职业女性为多。不少人经常穿着高跟鞋,重心会前倾,长此以往,就会到压迫坐骨神经。

此外,怀孕中后期的孕妇也容易

患上坐骨神经痛。此时,宝宝发育得很快,使孕妇腰椎的负担加重。此时,孕妇腰椎间盘容易突出,就会压迫坐骨神经,造成疼痛。

用对方法治疗不走弯路

如果患上了坐骨神经痛,也不要过于担心,只要选择合适的治疗方式,就能改善症状。

药物治疗 使用非甾体抗炎药和B族维生素,结合解除肌肉痉挛的药物,可在一定程度上能缓解腰痛和坐骨神经痛。

神经阻滞治疗 如果患者疼痛症状明显,有明确的痛点,可以在椎管内或坐骨神经走行区域,以及梨状肌卡压部位注射消炎镇痛液进行治疗,由于是药到患处,治疗作用更精准快速,

主要是针对中早期以神经炎症和水肿为主的情况。

物理治疗 一般采用中频电疗法、冲击波疗法、红外线疗法及推拿按摩等手段。

手术治疗 手术分为微创和开放性手术两种,可以先通过射频消融、椎间孔镜等微创技术,解除或舒缓坐骨神经受压状况,进而治愈疾病。

康复锻炼 进行腰背肌及腹肌的功能锻炼,可以有效改善腰椎稳定性及坐骨神经状态。

值得注意的是,想要预防该病,应尽量减少久坐、弯腰,保持端正的坐姿。日常生活中也可以选择佩戴腰托与合适的床垫。

上海市第四人民医院运动医学科 康一凡(主任医师)

预防艾滋病,从自己做起

今年的12月1日是第37个“世界艾滋病日”,我国的宣传活动主题为“社会共治,终结艾滋,共享健康”。

艾滋病,也称为获得性免疫缺陷综合征,是一种危害很严重的传染病,由感染艾滋病病毒(HIV)引起。因此,

要将预防作为应对艾滋病的首要任务,通过使用安全套、HIV自检、暴露前预防和暴露后阻断等手段降低艾滋病的传播风险。

全程、正确使用合格的安全套,可以有效预防感染艾滋病病毒,反之,则

会出现戴套也感染艾滋病病毒的情况。HIV自我检测可提高艾滋病检测的主动性,增强艾滋病检测的及时性。目前在药店或网上即可获得HIV自检试剂主要有3种,分别是血液自检、口腔黏膜渗出液自检和尿液自检。在

暴露窗口期(4~12周)后进行检测,结果更可信。

值得注意的是,艾滋病病毒进入人体后,就开始“入侵”人体细胞并进行复制,一旦建立起长期感染,便无法彻底清除。因此,发生暴露后需尽快启动抗病毒药物进行阻断。

闵行区疾病预防控制中心 杨瑛(主任医师)

杨高公交公司金桥停车场快充站正式对外开放

为满足浦东大道沿线商务楼宇、居民社区等日益增长的新能源车辆充电需求,进一步探索公交多元化发展新模式,近日,杨高公交公司金桥停车场快充站正式对社会车辆开放,为周边新能源车主提供便捷的充电服务。

该快充站位于浦东大道2620号,开放时间为每天9时~16时。站内配备了3台先进的直流快充设备,共设有3把高效充电桩及6个充电停车位,让车主能够根据自身需求,在开放时段内享受经济、高效的充电服务。

为确保充电服务的顺利开展,杨高公交公司进行了全面的筹备工作,包括充电设备的精细调试、专用停车位的合理规划以及便捷充电小程序的上线等。车主们只需通过e充电App或小程序扫码,即可自主设定充电费用,享受一站式便捷服务。

金桥停车场快充站的正式对外开放,是杨高公交公司积极响应国家新能源政策、推动新能源转型的重要举措,也是公司对新能源汽车充电服务的一次全面升级。未来,杨高公交公司将继续探索新能源充电技术的创新应用,为城市交通的可持续发展贡献力量。

“突发呼吸困难”,或非哮喘

近日,我接诊了多名因“哮喘发作”就诊的患者,他们接受激素治疗后效果不佳,最终被诊断为“呼吸型惊恐障碍”。在接受抗焦虑治疗后,患者的症状得到了改善。

事实上,“呼吸型惊恐障碍”的临床表现酷似急性哮喘发作(如呼吸困

难、胸痛、有窒息感等),极易被误诊为呼吸系统疾病。

患者在发作后仍会心有余悸,有人由于担心再次发作,会回避某些发病时的场所和情境,如飞机场、乘坐地铁等。

服用药物是治疗该病的主流手

段。常见的抗抑郁药物都具有抗焦虑作用;抗焦虑药物起效较快,但易引起躯体依赖、共济失调等不良反应,不宜长期服用。

此外,还可以通过教授控制焦虑和惊恐的认知与行为技巧,来帮助患者直面并积极应对焦虑和惊恐。

上海市第十人民医院心理科 王美娟(副主任医师)

市北医院:音乐与才艺的温暖疗愈

12月3日,静安区市北医院新时代文明实践站内传来悠扬的琴声——一场名为“乐享健康”的小型公益音乐会正在这里上演。

现场,来自彭浦新村街道“茉莉花”交响乐团、平均年龄71岁的志愿者,以音乐为媒介,用音乐传递爱与健康,为患者们带来了一场视听盛宴。一首首耳熟能详、脍炙人口的曲目被一一奏响,小提琴与大提琴的优美旋律,

为患者和家属带来了片刻的宁静与安慰,营造了一个温馨和谐的就医环境。

本次进行演出的五位志愿者均来自彭浦新村街道“茉莉花”交响乐团。该乐团成立于2019年,前身是享有盛誉的上海市北交响乐团,团人数为70人。乐团成员由文工团成员、专业团队的演奏家和民间乐手组成,团队聘请了专业指挥和作曲、配器,参演数场市、区级演出活动,受到上海音乐界人

士和市民的好评。

市北医院党总支书记张鵬介绍,医院已与“茉莉花”交响乐团达成共建意向——2025年1月开始,每月一次到市北医院新时代文明实践站为患者和医务人员演奏一场音乐会,用交响乐这一艺术形式传递爱心,为患者抗击病魔的道路上增添一抹温情。

今年12月5日是第39个国际志愿者日,除举办音乐会外,市北医院

经常手腕痛警惕三种病

腕关节是人体的重要部位,由于使用频繁,容易产生疼痛。如果经常发生腕关节痛,可能是以下3种疾病造成的。

桡骨茎突腱鞘炎 桡骨茎突腱鞘炎是造成手腕桡侧(拇指侧)疼痛的常见病。由于桡骨茎突处的肌腱受力较大,当手腕重复过度活动,如反复抱宝宝、用力拧毛巾、手洗衣物等,久而久之致使肌腱摩擦,引起局部水肿炎症反应,故形成腱鞘炎,出现局部疼痛、肿胀,腕关节活动受限,拇指活动时加重疼痛。

腕三角软骨损伤 腕三角软骨损伤是腕关节尺侧(小指侧)疼痛的主要“祸首”。腕关节尺侧有一块三角纤维软骨,它与关节周围韧带纤维组织连成一体,结构薄弱、极易损伤。发病原因主要是外伤和劳损,如突然的过度扭转、暴力旋转等。有些中老年人因三角软骨退化,并无外伤史,只是腕关节活动过多,如健身过度、做过家务等,加重局部软骨磨损,逐渐发病。临床表现为腕关节尺侧疼痛,不能用力,压之疼痛,有时还出现弹响,尤其是旋转活动时疼痛,X线检查骨质无异常。

类风湿性关节炎 类风湿性关节炎是一种以关节滑膜炎症为主要病理基础的自身免疫疾病,也是造成腕关节疼痛的常见原因。常表现为腕关节不同程度的疼痛、肿胀、活动受限,且伴手指指间的关节肿大、疼痛,还可有关节晨僵现象(大于30分钟)。此病既可单独发生在腕关节,亦可与手指关节同时发生。

一旦出现腕关节疼痛,可以休养几天,不要进行重体力劳动。若没有好转,需要及时就医。

摘自《家庭医生报》



还深入社区,举办公益义诊、百姓科普、线上直播等活动,还特别针对外卖员、快递员等新兴职业群体,提供健康科普、三餐饮食指导以及中医、消化等专场医疗服务。

通讯员 喻文龙

“中国式大健康”引多方关注

近年来,老龄化程度加速,预防疾病为核心的大健康产业愈发重要,“中国式大健康”也受到多方的关注。12月6日,中国式大健康战略发展研讨会在上海投资大厦举行,《中国式大健康——走向未来》一书同日发布。

本次会议汇聚健康科技、信息服务、出版等多领域专家,共探中国式大健康的发展战略和实践路径。上海市健

康科技协会会长杨铁毅、上海信息服务业协会副会长谢海光、国务院参事室社会调查中心高级研究员徐迪曼、上海科学技术出版社副总编辑贾永兴分别发言。

据悉,该书讨论了东西方文化和中西医碰撞下的创新战略,强调整

体论、智能化、基层性、中西融合、中国智慧等方向。该书的3位作者——上海交通大学殷卫海教授、上海中医药大学科技实验中心主任王宇、上海市科技信息工作办公室主任周斌均发表了主题演讲,倡议以新质生产力为全

人群健康服务,助力健康中国。活动最后举行了圆桌论坛,与会专家学者们围绕中国式大健康的发展战略和战术进行了深入的讨论和交流,提出了许多具有前瞻性和建设性的意见。

刘芳