

上门护士九年奔波,守护五千家庭健康

“老人排便难,全家跟着愁;长期卧床生疮,痛苦又无奈。”如今,不少居家高龄老人、失能患者面临就医不便的难题。“90后”小伙郎至尊,便是一名奔走在社区与家庭之间的上门护士。9年来,他和团队累计服务5000余位患者,用专业与温柔,为无数家庭送去急需的护理与慰藉。

走进最需要的病人家

郎至尊曾是北京一家三甲医院手术室护士。2016年,他兼职做起上门护理,发现居家失能老人的护理需求十分迫切。2019年,他毅然辞职,全职投入上门护理工作,工作地点从标准化手术室,变成一个个普通家庭的卧室。

郎至尊服务的大多是行动不便、病情复杂的老人。北锣鼓巷12平米

的小平房里被时光记忆塞得满满当当,墙上、桌上摆满男主人各个时代的自画像和照片。一位前中学教师,最近第四次脑梗复发,起床下地要靠老伴儿连拖带抱。老爷子精神还好,耄耋之年仍有一脸浓密的灰白络腮胡。他仰躺在床上,捋一把大胡子,一抬眉毛,指着那张22岁时拍的照片叫郎至尊看。黑白照片已被岁月冲刷得模糊了,依稀能看见一个身材魁梧的年轻人,穿一身军装,双手潇洒地插进裤兜,侧头望向远方。“真帅。”郎至尊夸赞道,老人也露出了笑容。

还有一位曾经的优秀工程师、技术骨干,今年74岁,直肠癌手术后只剩60斤重。一张松松皱皱的“肚皮”瘪得像是下面没有内脏,被两颗乒乓球一样的骨头高高支起来。衰老如此直白赤裸

地呈现在眼前,把人心揪住。郎至尊把坠在老人身体一侧、装满排泄物的造瘘袋取下。此时,一股粪便的气味充斥房间,一截鲜红的肠头裸露出来。他并不畏惧,及时帮老人换上了新的造瘘袋。向郎至尊道谢时,老人的声音困在喉咙里发不出,虚弱得像在叹息。

面对癌症患者对安宁疗护的渴望及家属照护压力下的崩溃情绪,郎至尊不只提供医疗操作,更用倾听与理解,成为许多家庭的精神支撑。每一次告别患者,他都会默默调整情绪,再把最好的状态带给下一个家庭。

传经验带同行

我国失能老年人约3500万人,超九成老人选择居家养老。吸痰、插胃管、压疮护理、留置尿管、PICC维护、

造口护理……这些医院里常见的专业操作,正是居家老人最迫切的需求。

2019年起,我国多地开展“网约护士”试点,居家护理需求持续增长。除了服务患者,越来越多护士同行向郎至尊请教经验。面对大量咨询,他毫无保留,开设线上课程、进行直播,分享获客渠道、风险控制、沟通技巧等干货。

郎至尊反复提醒同行,上门护理与医院工作截然不同,缺少团队即时支援,必须规范操作、全面评估风险,绝不能勉强处置,必要时坚决建议送医。在他看来,真正帮老人解决难题,才能获得长久信任。郎至尊坚信,随着“80后”“90后”父母逐渐老去,居家护理的需求会更加旺盛。只有更多专业人士加入,行业才能更规范、更有力量。

据“央视新闻”公众号

女性盆底脱垂勿「硬抗」

近日,江苏南京一名七旬老人因常年下蹲、拎重物,出现阴道口肿物脱出症状,就医后被确诊为三度子宫脱垂,属于最严重的类型,所幸经微创手术成功复位。

盆腔脏器脱垂是中老年女性常见的健康困扰,发病率接近50%。产后妈妈也是高发人群,但多数人误以为这是年纪大了的正常现象,并未及时就医。事实上漏尿、子宫脱垂均属于盆底功能障碍性疾病,并非衰老造成的。专家解释,盆底肌肉如同托起盆腔器官的“弹簧床”,妊娠分娩、长期便秘、慢性咳嗽、绝经后胶原流失等因素,都会导致盆底支撑力下降,进而诱发此病。

当然,该疾病可防可治,凯格尔锻炼是简便有效的干预方法,通过重复收缩、放松盆底肌肉,增强其力量与控制力。女性可通过排尿中断法找准盆底肌,然后用力收紧并保持3~5秒,再放松3~5秒,每次做10~15次,每天练习3组。

据“南方都市报”公众号

肿瘤“啃断”脊柱,微创手术巧修人体支柱

“真的太疼了,当时好像有人拿电钻在我腰眼上钻,晚上根本没法合眼。”3月17日,张先生(化名)来到静安区市北医院复诊,两个月前的情景,仍历历在目。

“现在,张先生的疼痛指数评分已由重度疼痛(7分)降至轻度疼痛(2分)。”该院肿瘤科副主任姜昊声介绍道。74岁的张先生两个月前因“腰骶痛3个月,加重2天”入院。当时,蜷缩在病床上的老人,脸色蜡黄,医生对他进行疼痛评分,诊断为“深层疼痛”。肿瘤科的检查揭开了真相:患者肺部的癌细胞已转移到脊柱,椎体像

被虫蛀空的木头,并产生了病理性骨折。姜昊声表示:“脊柱是人体的支柱,一旦被破坏,后果比四肢骨折凶险得多。”

经过多学科会诊,专家们最终制定了“经皮穿刺椎体成形术联合肿瘤射频消融术”方案。“简单说,就是两根针、两步走,不用开刀,局麻就能做。”骨科伍贇副主任医师解释道。

第一步:“烧”肿瘤。在C臂机(一种术中实时定位的X光机)的导航下,把一根细针精准穿刺到脊柱转移肿瘤部位。针尖释放射频能量,产生高温,把肿瘤细胞“烧死”。

灭活肿瘤的同时,摧毁部分痛觉神经末梢,疼痛得到缓解。第二步:“灌”骨水泥。使用同一根针,往被肿瘤掏空的椎体里注入骨水泥。这名字听着像水泥,其实是一种医用复合材料,短时间就能凝固,把脆弱的椎体浇筑结实,恢复承重能力。

那么,这种技术适合哪些情况下的癌症患者呢?伍贇介绍,一是癌细胞转移到脊柱、骨盆等承重骨,导致病理性骨折或濒临骨折;二是疼痛剧烈,药物控制不佳;三是身体状况无法耐受



传统开放手术;四是希望尽快恢复活动能力、改善生活质量。这种技术对癌症晚期患者,意味着能够有尊严地生活,而不是痛苦地熬日子。

通讯员 喻文龙 代雯雯

社区团队精准施治 患者重拾“行走力”

侯女士(化名)前不久做了髌关节置换术,术后,她左侧髌关节完全不能自主抬高,甚至连下床行走都是一种奢望。两周前,她从上海市老年医学中心下转至梅陇社区康复联合病房,接受了“三级医院标准、社区价格”的康复治疗。依托与上海市老年医学中心共建的“康复医学共同体”,老年医学中心的专家为她量身定制了详细的康复计划。

按照计划,社区康复技师团队每日为她进行一对一训练。从最初的被动关节松动,到后来的主动肌力训练,再到平衡功能与步行训练,每一阶段都稳步推进。老年医学中心的康复专家还定期下沉查房予以指导。经过短短两周的系统康复,侯女士的左下肢自主抬高达到了80度。

现在,侯女士手握助行器,能够一步一步稳稳地在走廊里独立行走。据了解,梅陇社区康复联合病房揭牌一年来,主动承接上级医院下转的神经康复和骨关节康复患者。通过专家定期查房,共同制定康复方案,社区的康复技术水平在实践中快速提升。

通讯员 联清

健康新知

●熬夜影响肌肉质量

最新发表在营养学期刊《营养素》上的一项研究表明,长期熬夜、晚睡的作息模式,不仅更容易囤积脂肪,还会直接影响肌肉的合成,降低肌肉质量与力量,甚至加速肌肉流失。研究指出,肌肉生长的核心逻辑,是肌肉蛋白的合成量大于分解量,而激素,就是调控这一过程的核心开关。长期熬夜,最先打乱的就是人体与肌肉代谢相关的激素节律,直接把肌肉合成的“大门”紧紧关上了。

●多国麻疹病情反弹

近日,在国家卫健委新闻发布会上,中国疾控中心余文周主任医师介绍,近年来,我国麻疹报告发病率持续保持在较低水平,但全球多个国家出现麻疹病情的反弹。麻疹是由麻疹病毒引起的,是以发热、出疹为主的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播,传染性强。一旦感染,患者可能出现肺炎、喉炎等并发症。目前,接种麻腮风疫苗是预防麻疹的最有效措施。

横纹肌肉瘤易“伪装”6年抗癌留遗憾

3月16日凌晨,21岁抗癌博主“小费同学”因病离世。她在6年时间里与腺泡型横纹肌肉瘤顽强抗争,用乐观积极的态度感染众多网友,其生前写下的告别信更是让无数人动容。

横纹肌肉瘤是起源于横纹肌细胞或向横纹肌细胞分化间叶细胞的恶性肿瘤,是儿童软组织肉瘤中较为常见

的一种,约占儿童恶性肿瘤的3.5%。该病恶性程度高、进展快、易转移。

医学专家介绍,横纹肌肉瘤早期症状较为隐匿,根据发病部位不同,表现也各不相同。头颈部肿瘤可能引发鼻塞、头痛、眼球突出等症状;四肢肿瘤常表现为无痛性肿块;腹部肿瘤可出现腹痛、腹胀等不适;泌尿生殖道肿

瘤则可能导致血尿、排尿异常等现象。

目前,横纹肌肉瘤尚无明确有效的预防手段。公众应尽量避免接触有害物质,坚持锻炼,增强机体免疫力。家长若发现孩子出现不明原因肿块、面部肿胀、肢体异常等情况,务必及时就医检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

据“新闻坊”公众号

莫名全身发痒,是肝癌“预警信号”

近日,河南郑州的李先生(化名)遭遇了一场离奇的“过敏”。起初只是双腿发痒,他以为是春季过敏,便自行去药店买了抗过敏药。可没想到,痒感非但没消停,反而蔓延到了上半身。就这么断断续续吃了两个多月药,症状却越来越重,最终去医院检查竟被诊

断为原发性肝癌。

肝脏本身没有痛觉神经,病变早期往往无明显痛感,容易被忽视。中国中医科学院西苑医院肝病科主任郭朋介绍:“肝癌引发皮肤瘙痒,多是因为胆汁排泄受阻,胆汁酸盐进入血液刺激神经末梢所致,这类症状易与普通

过敏混淆。”

专家提醒,除异常瘙痒外,还有四类信号是肝脏在“求救”:皮肤出现按压可消退、形如蜘蛛的蜘蛛痣;排除肠胃病后仍消化不良、食欲减退;莫名出现牙龈出血、皮肤出血点;皮肤及眼白异常发黄。出现这类症状,务必及时就医排查肝脏问题,切勿自行判断而延误诊疗。

据人民日报健康客户端

体外碎石:无创击碎尿路结石

出了一个让老周有些意外的方案:“不用开刀,不用住院,做个体外碎石,今天就能回家。”老周半信半疑。20分钟后,他从碎石床上坐起来,腰已经不痛了。如此改善,源于一项诞生于40多年前的技术——体外冲击

波碎石术,正在基层医疗机构中发挥着不可替代的作用。

孙杰介绍,这项技术的原理并不复杂,医生通过影像系统精准定位结石位置,让体外产生的冲击波穿过皮肤和软组织,直达结石,将其击碎成

粉末状碎片,再随尿液自然排出体外。整个过程不切口、不进针、体表没有任何创口,通常也无需全身麻醉。

当然,碎石只是治疗的第一步,后续的饮食调整和定期复查同样关键。结石患者应控制高嘌呤饮食,所有结石患者都应保证每日饮水量在2000毫升以上。

黄浦区卫健委 供稿