

高压氧舱成脑力“充电宝”？健康人群吸氧并无健脑作用

“吸一次氧,脑子清楚了。”在社交媒体上,号称能帮“大脑充电”的高压氧治疗悄然走红。

曾经主要用于救治一氧化碳中毒、突发性耳聋等疾病的高压氧舱,如今被年轻人捧成“脑力充电宝”和“逆袭神器”。“扎堆吸氧”背后,究竟是科学还是跟风?

公司进高压氧舱“组团吸氧”

“整个人像被重启了一样。”浦东新区一家公司负责人缪先生(化名)这样描述高压氧治疗后的感受。睡眠不佳的他,在一次偶然机会下走进医院的高压氧舱。尝试了一个疗程后,他不仅自己被“种草”,还拉着团队来“组团吸氧”。

这个事件虽属个例,却折射出人们对吸氧认知日渐明显的变化。浦东新区人民医院高压氧舱施丽琴副主任医师介绍,这两年,因长期疲劳、睡眠

障碍前来咨询高压氧治疗的年轻人明显增多,以职场中青年为主,每月至少有十人前来体验。

高压氧治疗是指在高于一个标准大气压的环境中吸入高浓度氧气来治疗疾病的方法。此时,血液中溶解氧的含量可提升十几倍,氧气向组织弥散的距离也从30微米扩大到100微米。

“高压氧之所以能缓解部分人的脑疲劳,原理主要有三个:一是提高脑组织供氧,让因缺氧而‘罢工’的脑细胞重新活跃;二是加速乳酸等代谢废物的清除;三是调节神经递质,帮助

改善睡眠节律。”复旦大学附属上海市第五人民医院神经内科副主任刘文鹏介绍,临床数据显示,有脑疲劳症状的人群在接受规范治疗后,精力、睡眠质量和头脑清晰度确有明显改善。

不过,医生也提醒,所谓“神奇效果”的背后,有一个不可跳过的前提,即治疗对象本身存在明确的脑组织缺氧或功能障碍。对健康人群,目前缺乏明确的证据证明高压氧能“健脑”或“提高智商”。

别让“捷径心态”掩盖疾病信号

即使走进正规医院的高压氧舱,也不意味着能一键清除脑疲劳。

“脑疲劳不是一个正式的疾病诊断,而是一种亚健康状态。”刘文鹏直言,脑疲劳的常见诱因包括睡眠呼吸暂停、长期高压、焦虑和抑郁

等。“很多人不知道,情绪障碍本身就会引起严重的精神性疲劳。这种疲劳不是因为干了多少体力活,而是大脑的神经递质调节出了问题。患者常常被误解为‘懒’或‘不上进’,实际上他们是病了。”

不少人进舱后确实觉得“脑子清醒了”,在刘文鹏看来,这很可能是安慰剂效应在起作用——坐进安静密闭的环境,远离手机打扰,呼吸着略带特殊气味的空气,一个多小时不被打扰的独处,足以催生心理上的放松感。这份轻松,与氧气或许并无必然联系。

医生提醒,没有哪一种“神器”能解决复杂的脑疲劳问题。脑疲劳就像一面生活方式的镜子,它诚实地提醒你:可能睡得太少了,可能压力太大了,想要通过高压氧舱治疗就能快速“健脑”的“捷径心态”,往往会掩盖身体发出的真实信号。 市卫健委 供稿

断耳先“种”在脚背再回植,上海专家极限保耳

6月11日下午,张先生(化名)遭遇意外的机械牵拉,右耳完全撕脱,辗转至上海交通大学医学院附属第九人民医院就诊时,断耳已离体达20个小时。该院整复外科医生王庭亮检查发现,患者的断耳保存完好、组织尚存活性,但头部颞浅动静脉根部彻底断裂,创面无可供血血管。若立刻原位缝合,极易出现血管栓塞、组织坏死,手术风险极高。

结合多年超显微外科经验,团队定下分步救治思路:先将断耳寄养于足背重建血供,待组织存活后再移植

回头部原位。一期手术中,医护彻底清理创面,在显微镜下分离口径不足1毫米的耳部血管,选取患者足背适配动静脉分支搭建临时供血通道。

为避免静脉回流不畅引发坏死,医生采取双静脉吻合方案,分别对接耳部上下两组纤维回流血管,双重保障血液循环。血管吻合完成后,苍白干瘪的耳廓迅速恢复红润,手术团队将断耳稳妥固定在足背,一期寄养手术顺利完成。

术后第九天,经过全天候严密监护,寄养耳廓血运稳定、无淤血坏

死,满足回植条件。6月22日二期手术开启,术中医生发现头部原有血管残端闭塞,随即更换供血血管,选用面动静脉作为受区血管。团队截取十余厘米长的足背血管蒂,搭建完整供血通路,精细完成多组血管吻合,让耳廓重新对接头部创面。术后复查显示,患者恢复平稳,未发生感染、血管危象等并发症。目前,患者耳廓存活状态稳定,外形恢复良好,不久便可出院。

上海交通大学医学院附属第九人民医院 供稿

一次呕吐,为何把孩子送进ICU

入夏以来,儿童呕吐、腹泻等消化道不适症状高发,不少家长习惯性认为孩子只是吃坏肚子、患上普通肠胃感冒,并未加以重视。殊不知,部分呕吐症状并非简单的肠胃问题,而是重大疾病发出的危险信号,延误治疗可能危及孩子生命。

前不久,4岁女童恬恬(化名)出现持续呕吐症状,起初仅接受常规消化道对症治疗,病情始终没有好转。后续完善检查后,医生发现孩子存在心肌损伤迹象,此次呕吐症状根源为心

肌炎。情况危急的恬恬随即被转入儿童重症监护室抢救,经过一周左右的专业救治,才最终转危为安。

医生提醒,呕吐并非消化道疾病的“专属症状”。胃炎、肠炎、肠套叠等肠胃疾病固然会引发呕吐,但上呼吸道感染、肺炎、泌尿系统感染、中枢神经系统感染等全身性疾病,以及前庭功能异常等疾病,也都会导致儿童呕吐。

当孩子出现呕吐时,家长需高度警惕相关的信号:一是呕吐方式异常,反复剧烈喷射状呕吐,呕吐物呈黄绿色或



本文由豆包 AI平台辅助生成

带有粪臭等异味;二是伴随神经系统症状,出现精神萎靡、烦躁嗜睡,甚至抽搐、昏迷等情况;三是存在血液循环不佳表现,孩子脸色苍白、口唇发绀、心慌气短、四肢冰凉;四是出现躯体异常状况,剧烈哭闹、腹部僵硬拒按、长时间停止排便排气。 上海市儿童医院 供稿

“三出三进”闭环诊疗,守护重病老人

时,还对其进行心理疏导,缓解患者身心双重痛苦。

因合并糖尿病足,潘先生病情反复,中心开启了三次上级转诊、三次回社区康复的闭环诊疗。针对患者初期保守治疗诉求,中心对接上级医院完成病情评估后,精准对接上海市第九人民医院,协助患者完成血管支架植入、截趾手术等治疗。每次转诊前,家

“小王子”健康科普亮相

7月6日晚,一场名为“‘育’见星途·小王子健康科普漫旅”的公益科普活动,在东方明珠广播电视塔广场举行。

活动现场化身一座迷你“星际乐园”:小王子星空画廊、氛围感满满的玫瑰露营地打卡区吸引市民驻足留影。

本次活动由市卫健委指导,浦东新区卫健委、上海市血液中心、上海市临床检验中心联合主办。 通讯员 诸广宇

『血液脱脂』开辟卒中治疗新路径

左前臂和左手肌肉力量仅为0-1级,肌肉只能稍稍收缩,连让关节弯曲的力气都没有……当67岁的徐阿姨(化名)被家人送到急诊室时,距离其发病已超过24个小时。根据患者的症状与体征,最终徐阿姨被确诊为“缺血性脑卒中”。

此时,无论是药物溶栓还是介入手术取栓,都已超过时间窗口期,难道余生就要在半身不遂中度过吗?面对徐阿姨和家属的失望,医生建议可以试下一种新兴的“血液脱脂”疗法。

“所谓‘血液脱脂’处理,医学上称为‘体外血浆脂类吸附过滤治疗(DELP)’,是一种多靶点、安全性高且起效迅速的体外血液净化技术,能够清除血液中的‘垃圾’。”

上海市第十人民医院神经内科周晓宇副主任介绍:“‘脱脂’疗法的原理与过程,就像尿毒症患者做透析一样,将身体中的部分血液通过静脉引出,先通过一个分离装置,将血浆和血细胞分开,血细胞输回体内,血浆通过另一条通路进入一个特殊的吸附过滤系统,将血浆中的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、纤维蛋白原、炎性因子等多种致病物质‘筛除’掉,‘脱脂’后的血浆再进行回输。”

据介绍,DELP适用于错过溶/取栓窗口期且伴随高脂血症的患者,只需对全身部分血液作“脱脂”处理即可,而且通常只做一次就能起效。对于家族性高脂血症且药物治疗依从性不佳的患者,经全面评估后也可采用DELP,以降低发生脑梗死的风险。

通讯员 生星

频繁短暂眩晕 警惕良性耳石症发作

7月6日晚,奥运冠军刘璇发布视频称,前段时间生病进了急诊室。“之前一直在录制节目,最后一期录制结束回到家,突然头很晕,好像天灵盖被打开,安装了螺旋桨,整个人是急速地天旋地转。紧接着胃开始不适,想呕吐,人在椅子上坐不住,直接晕倒在地,去医院后被诊断为耳石症。”

杭州市中医院耳鼻喉科医生介绍,耳石症又叫“良性阵发性位置性眩晕”,是一种相对于重力方向的头位变化所诱发的、以反复发作的短暂性眩晕和特征性眼球震颤为表现的外周性前庭疾病,是最常见的眩晕疾病之一,常常在起床、躺下、睡觉翻身,低头、抬头时突发。

和大家较为熟悉的肾结石等不太一样,耳石是内耳中感受人体重心变化的碳酸钙结晶,在显微镜下形似石头,故名为“耳石”。正常情况下耳石粘附在耳石膜上,但是某些因素会诱发耳石脱落,进入内耳淋巴液。脱落的耳石在内耳半规管的淋巴液里,随着头部的移动而“自由冲撞”,就好像有人在你耳边一直敲锣一样。只有头不再动了,耳石重新沉积,眩晕也就停止了。就像水杯里的沙子,移动水杯,沙子也会晃动漂浮,放下水杯,沙子重新沉淀在杯底。

治疗耳石症,最直接且有效的方法是复位。手法复位是其中最常见的一种,即在医生的指导下,通过变换体位使耳石重新回到前庭。在耳石没有完全复位之前,患者应避免进行各种剧烈的运动,减少体位或头位的变化,以免耳石再次脱落。 据“钱江晚报”公众号

答读者问

黄浦区刘先生来信咨询:我患有下肢静脉曲张,患处皮肤发黑,到这种程度是不是必须做手术?

北京大学第一医院血管外科尹杰副主任医师回答:皮肤色素沉着属于静脉曲张中期,保守治疗只能缓解酸胀不适,无法逆转皮肤损伤,长期拖延会出现皮肤破溃,形成难以愈合的老烂腿。建议做下肢静脉彩超判断血液反流程度,符合手术指征优先微创治疗。术后应坚持穿戴二级医用弹力袜,避免久站久走,还需定期复查防止复发。