

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 740 期 | 2019 年 5 月 13 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 加速康复换关节 手术次日能行走



春季出行最恼人的是漫天飞絮, 过敏体质人群应该如何防护呢?

### 如何防范花粉过敏和紫外线伤害

先选择合适的时间出门, 尽量不要在大风天安排外出。雨后空气中漂浮物减少, 则是室外活动的大好时机。外出戴上太阳镜, 避免花粉进入眼睛致敏。

回家后及时淋浴, 更换衣物、鞋子, 不让花粉等过敏原进入室内。尽量关闭门窗, 并开空调或空气净化器。衣物及床上用品清洗后应使用烘干机干燥, 而不是悬挂户外晾干。一旦面部发生过敏原引起的症状, 建议用冷敷, 起到镇静止痒的作用, 之后再去医院做过敏原检测, 然后进行止痒抗过敏, 脱敏治疗。在治疗期间不要使用防晒霜、隔离霜、粉底液等, 这些会增加皮肤负担, 导致过敏加重。

流涕、打喷嚏频繁时, 用淡盐水冲洗鼻子, 有助于冲刷掉鼻腔内的过敏原, 进而减少或缓解过敏症状。

研究显示, 每天喝点酸奶, 在一定程度上可以缓解花粉过敏症。此外, 维生素 C 是强抗氧化剂, 也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

除了花粉过敏以外, 申城阳光照射越来越强烈, 日光性皮炎人群尤其需要充分防护。除了及时涂抹防晒霜, 戴上太阳镜和遮阳帽以外, 科学饮食也能减轻紫外线伤害, 比如维生素 C、E 及 β-胡萝卜素、番茄红素具有很好的抗氧化作用, 能保护人体细胞免受紫外线及脏空气等的侵袭, 有效防止皮肤发生光老化损伤, 坚果、鱼肉、动物肝脏及橙子、西红柿、花椰菜等富含以上营养素, 可适当多吃。而油菜、菠菜、无花果、白萝卜、芹菜、香菜等果蔬含有光感性物质, 可诱发日光性皮炎, 应尽量少吃或不吃。

方芳(主任医师) 李静(主治医师)(上海市第八人民医院皮肤科)

“伤筋动骨一百天”的老观念早已陈旧不堪, 更加快速的术后康复进程, 更舒适的围手术期患者体验才是当代外科医生们不懈追求的目标。



有效排痰。二是要会吃饭, 就是要增加进食优质动物蛋白的比例, 鸡鸭鱼肉都可, 保证每餐一个蛋, 为术后伤口愈合提供蛋白基础。三是要会洗澡, 入院后至少每天用沐浴露或者肥皂洗澡一次, 皮肤清洁有利于减少身体伴随的细菌数量, 降低感染风险。四是学会预康复, 锻炼相关肌肉, 以免废用性肌萎缩, 也可以在保持直腿抬高的状态下, 做踝关节的背伸跖屈, 这些预康复

训练措施有助于提高患者的肌力和功能储备, 达到缩短住院时间和减少费用的目的。五是保睡眠, 对于有睡眠障碍的病人, 就需要给予药物的帮助, 以确保患者在术前能有较高的睡眠质量, 才能精神抖擞地迎接手术。

#### 手术时患者不饿肚子

“术前一天晚间 10 时后开始禁饮禁食”, 这样的传统观念已经过时。关节外科做的是胃肠道外的

手术, 在确保麻醉安全的前提下, 没有理由让患者超长时间地禁饮禁食。根据饮食在胃肠道的排空时间, 患者术前 6 小时可以正常进餐, 术前 2 小时可以饮用含有电解质和多聚果糖的透明饮料。同样, 手术结束后回到病房, 麻醉已经清醒, 很快就可以继续让病人先喝再吃了。手术时患者不饿肚子, 可以把手术对人体正常生理节律的干扰降到最低, 也可以极大地改善患者饥渴难耐的不良体验, 体现“以人为本”的医疗理念。

#### “术后次日能行走”颠覆传统

麻醉清醒后, 患者就可以在床上进行腿部屈伸和抬高的训练。除了骨折病人、体能差者、高龄老人以外, 80% 的患者在手术当天或者次日就能下地练习行走, 进行转移重心、单脚站立、原地小踏步等循序渐进的练习。关节外科团队今后的努力方向是要进一步地优化各项措施, 使更多的患者能够在手术当日下地行走。

多年来, 中山医院关节外科团队一直致力于改良手术工具, 标准化术前规划与手术操作流程, 微创化手术切口, 规范化围手术期临床管理路径, 切实贯彻落实加速康复关节置换理念, 极大地改善了患者的手术体验, 加快了术后康复, 获得了良好效果, 赢得了广大患者的交口赞誉。魏立 图 TP

### 术前“五好”前移康复关口

关节置换术后才启动康复, 为时已晚。邵云潮医生指出, 关口一定要前移, 功能康复必须贯穿围手术期全程。他叮嘱每一位入院准备手术的病人先做好五件事: 一是要会咳嗽, 团队的医生会指导患者通过深呼吸后咳嗽、吹气球等方法锻炼肺功能, 有助于手术麻醉清醒后

### 医护到家

从孕育新生命起, 母亲的职责就已开始。妊娠过程无比奇妙, 充满惊喜, 但其中有些健康问题容易被忽视, 特别是口腔健康, 孕妇要注意提防妊娠期牙龈炎。

牙龈炎是指细菌堆积在牙面上, 释放各种内毒素刺激牙龈, 产生了牙龈炎症。患者自觉刷牙或咬硬物时牙龈出血, 同时有可能伴有牙龈局部痒、胀等不适症状以及口臭。

需要强调的是, 妊娠本身不会引起牙龈炎症, 招致牙龈炎的是, 不注意口腔卫生维护, 致使大量菌

## 妊娠期牙龈炎 孕妇要早知晓

斑牙石堆积, 同时妊娠促使血液中的性激素水平不断升高, 牙龈毛细血管扩张充血, 血管通透性增加, 炎症细胞和液体渗出增加, 加重了牙菌斑所引起的炎症反应。同时性激素的不断升高还可以帮助细菌生长, 最终导致牙龈炎症。

牙龈炎会进一步发展形成牙周炎。未加控制的牙周组织炎症, 还有可能导致早产以及低出生体重儿, 会对孕妇以及胎儿的健康产生不利影响。

孕妇要充分认识到妊娠期牙

龈炎是由菌斑导致的, 性激素水平的升高只是起到一个放大作用。所以, 在怀孕前应该进行详尽的口腔检查, 如患有牙龈炎症应及时牙周洁治, 控制牙龈炎症。在整个妊娠期应该加强口腔卫生, 严格控制菌斑。掌握正确的刷牙方式, 每天刷牙两到三次。养成早晚使用牙线的习惯, 可辅助使用不含酒精的漱口水。如有孕吐的患者, 在孕吐后, 建议马上使用清水或苏打水进行漱口, 避免马上刷牙。对于一副牙刷要引起孕吐的患者, 建议先使用清

水漱口, 随后使用不涂有牙膏的牙刷进行刷牙, 刷牙后使用含氟的抗菌性漱口水漱口。同时定期进行口腔检查。

针对妊娠期牙龈炎的治疗, 通常进行牙周的基础治疗, 即龈上洁治以及龈下刮治, 治疗时机通常为妊娠 4-6 个月的相对安全期进行。目的是去除一切局部刺激因素, 如菌斑、牙石以及不良修复体等, 最终确保母婴平安。

倪靖(上海交通大学医学院附属第九人民医院牙周科)

### 寻访申城名医

## 心手呵护准妈妈, 让“自然分娩”成为主流

访长宁区妇幼保健院产科主任金皖玲

2003 年, 国内首例产妇水中分娩在上海市长宁区妇幼保健院顺利完成, 让该院产科主任金皖玲一下子成为诸多孕产妇心中的女神。十多年过去了, 长妇幼的水中分娩量早已超过 9000 例, 金皖玲也从风华正茂步入了花甲之年。这些年, 她手上出生的婴儿过万, 她手中脱险的产妇不计其数。被亲切称为“金妈妈”的她探索自然分娩模式, 水中分娩、陪伴分娩、无痛分娩等模式的推广, 都是为了产房不再令人惧怕, 让产妇的分娩之痛降到最低。

长久以来, 我国的剖宫产率居高不下, 对自然分娩的恐惧让不少

女性一怀孕就下了决心要“剖”。金皖玲认为, 应当寻找一些减轻疼痛的办法, 来帮助产妇克服分娩恐惧, 大胆尝试自然分娩。2003 年 3 月, 她在国内率先开展水中分娩, 并研究和制定了一系列水中分娩的产程监护和科学接生方法及操作规范。此后, 水中分娩获长宁区特色专科, 通过上海市科学技术成果鉴定。长妇幼还获得国际水中分娩协会永久会员证书, 成为全球第 71 个永久会员。

“实际上, 除了水中分娩, 还有许多方式都可以帮助产妇减轻疼痛, 勇敢地尝试顺产。”金皖玲介绍, 水中分娩与陪伴分娩、无痛分娩(分

娩镇痛)一起, 成为降低剖宫产率不可或缺的手段。为消除分娩前的恐惧心理, 金皖玲组织助产士开设免费导乐门诊, 对具备自然分娩条件的准妈妈和家属进行分娩前的心理准备、技术指导, 从而增强她们自然分娩的信心。据了解, 长妇幼早在 2003 年就推广分娩镇痛, 如今分娩镇痛率已达 80% 以上。

不久前, 一位准妈妈因为怕痛, 流露出想要剖宫产的念头。金皖玲不动声色地说道: “你的条件那么好, 为什么不自己生呢? 更何况, 如果你还要生第二个宝宝, 就不用担心疤痕子宫的后遗症了!”金皖玲鼓

励她, 在孕期控制体重, 坚持锻炼, 为顺产做好准备。后来, 她果然实现了自然分娩的愿望。

金皖玲重视孕期的健康管理, 她认为这样才能为后期的顺利分娩创造有利条件。她要求产科门诊医生严格掌握每位孕检者的各项孕期指标, 对一些不健康的指标进行及时的指导和干预。为了指导准妈妈重视孕期保健, 她带领团队设计了简单易懂的《准妈妈保健手册》, 还制作了几十种产科学科健康教育折页供孕妇学习。

从业 30 多年, 在长妇幼产科 20 多年, 金皖玲早已成为了很多患



者的“亲人”和“守护神”。在她和团队的努力下, 长妇幼连续 18 年孕产妇死亡为 0, 剖宫产率多年来保持在 30% 左右, 在全市范围内属于先进水平, 为妇女儿童健康作出了巨大的贡献。

本报记者 左妍 (医院供图)