

本
期
导
读

- B2 您家宝宝便秘吗
- B3 支气管哮喘“全程防治”
- B4 前列腺癌“龟兔猴”诊治有别

康健园

本报副刊部主编 | 第469期 | 2014年1月6日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

不可忽视的“逛医行为”

◆ 介勇 汪作为

李老太退休之后把许多时间花在看病上,这些年她常常跑医院,本市各大知名三级医院差不多都跑遍了。麻烦的是,李老太虽然光顾过许多医院,看过许多科,就是没有一家医院能够治好她的病,她心情很不好。更可气的是,有的医师竟然建议她去看精神科!李老太愈发紧张焦虑,自己到底怎么了?“人家逛商场,我却不断逛医院!”

逛医行为(Doctor shopping behaviors),是指病患为了同一疾病,而在医治过程中,未经任何医务人员转介,就向第二个或更多个医师寻求医疗服务的行为表现。人们到医院看病的主要原因,应该是人感到不舒服或者身体有疾病,大病到大医院就诊,小病像感冒则到小医院看病,这是通常使用医疗资源的原则。但目前有许多市民小病直奔大医院就诊,

或同一时间为了同一种疾病反复到许多不同的医院及反复寻找不同的医师就诊,这些均造成了医疗资源的过度使用。

那么如何自我减轻“逛医行为”呢?

1. 尊重专业 有些患者常有“不做任何仪器检查,也不需吃药,那我今天干嘛来看医生”的想法。事实上,一些疾患,经过问诊及详细体格检查,医师从患者的病史中很快就可以归纳出患者的疾病种类、相关性及其重要性,并可以省去不必要的仪器检查。既然去看门诊,就应当尊重医师的专业经验及建议。

2. 适度回馈 如果是复杂的疾病,很少有一次就可以确立诊断的;相反,即使是感冒之类的小病,也会随着病程的进展而有症状上的变化。也就是说,不论是轻症或

是重病,都需要依照门诊医师的建议按时服药、规则复诊,并向医师回馈上次门诊之后的变化。

3. 信任医师 如果门诊医师在仔细评估后,建议去心理科就诊,请绝对不要因为气愤愤怒而改看其他医院。事实上,人的身心一体两面,经常会互相影响,如果看遍各科,身体的不舒服症状仍然找不出确切的原因与治疗方式,门诊医师建议患者去看心理科,也是为了帮助患者明确“是否心理因素造成身体不舒服”。

就医师而言,对于精神相关疾病要具备基本的诊断治疗知识,还要有相应的医患沟通技巧,以避免“头痛医头、脚痛医脚”,必要时帮助患者及时转诊,减少患者不必要的就诊及检查,节约医疗资源。

(作者单位:上海市虹口区精神卫生中心心境障碍科)



洗牙会使牙松动吗

◆ 朱铭颐

在给病人看病治疗时,经常碰到这样的情况:某患者因刷牙或自发出血或牙齿松动就诊,经检查确诊为牙龈炎或者牙周炎,医师建议进行洁牙治疗。此时经常有病患非常排斥地说:“听人家说洗牙后牙齿会松得很厉害,我不洗。”



不同程度的松动,就像一颗小树失去了四周的泥土,水土流失造成树木歪斜是一个道理。重度牙周炎的牙齿周围有厚重的牙结石积聚,将患牙捆绑在一起,造成牙齿牢固的假象;当洁牙去除牙结石后,就原形毕露了,结果让“洗牙”背负了使牙齿松动的罪名。

情况真是这样吗?洁牙是利用超声产生的高频振动配合水雾冲洗,去除附着于牙周组织的细菌、炎症细胞以及附着于牙面上的牙结石,再加上打磨抛光和药物冲洗,以去除部分外源性色素沉着,用来减轻牙周组织的炎症。超声洁牙是利用振动的力量去除结石,此种力量很小,并且其作用方向是与牙体平行的,因此不会造成牙齿的松动。

可是临床上确实有很多患者在洗牙后牙齿比之前更松动了,为什么呢?牙齿之所以能牢固生长,是因为有牙槽骨、牙周膜、牙周韧带等牙周组织的支撑;当牙周炎使牙槽骨萎缩、牙周组织破坏后,牙齿就会出现

不同程度的松动,就像一颗小树失去了四周的泥土,水土流失造成树木歪斜是一个道理。重度牙周炎的牙齿周围有厚重的牙结石积聚,将患牙捆绑在一起,造成牙齿牢固的假象;当洁牙去除牙结石后,就原形毕露了,结果让“洗牙”背负了使牙齿松动的罪名。

牙结石和菌斑内细菌会对牙周组织造成持续性的刺激,迫使根周组织越来越少,最终导致牙齿倾斜脱落。所以我们不能因为牙结石形成的牙齿假牢固而拒绝洗牙。

正规的洁牙治疗是不会对牙齿造成任何伤害的,一般洁牙后会有数天的酸痛敏感,主要是牙齿一时失去了“保护”,只要避免对其过分冷热刺激,慢慢适应就好了。

专业的牙科医师会建议每年进行1-2次的洁牙治疗,在日常的口腔护理之外给口腔一个健康的环境。

(作者单位:上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔科)

先讲几个真实的事例。

50多年前我值内科夜班时,清晨4时护士来叫我,有一很虚弱的腹内肿块病人,突然大吵大闹。我查过患者后考虑为低血糖,当时没有袖珍血糖仪,立即静脉注射葡萄糖,注后立即安然入睡。第二天清晨同一时间、同样发作,同样处理。当时所抽的血经以后检验结果为2.8毫摩尔/升。到了第3天病人就亡故了。尸体解剖诊断为腹膜后巨大淋巴瘤。

30年前传染科一昏迷病人,无糖尿病史。因当时为夏天,疑为乙型肝炎,查脑脊液细胞正常,但其中糖较高,请我会诊。我即查血糖>30毫摩尔/升,诊断为高渗高糖性非酮症性昏迷。抢救数日后死亡。

约一年前报道在一国外航班上,一女乘客突然昏迷。乘客中有一华山医院医师,他靠飞机上的急救箱中设备,先查血糖为“0”。后注射胰高糖素后稍清醒,再给胶状葡萄糖口服后完全清醒。原来因她有糖尿病,在上飞机前注射了胰岛素而未进食所致。

几个月前北京某院有一糖尿病患者,突然发“精神病”,大吵大闹,经精神科会诊后给镇静剂才安静。如此4天后昏迷,作颅脑后给镇静剂才安静。如此4天后昏迷,作颅脑CT正常,急查血糖为1.63毫摩尔/升。立即停用降糖药并注射葡萄糖后血糖上升,但人一直未清醒。3个月死于肺炎。

这4个昏迷或“精神病”的患者,3例是

神志、精神异常应查血糖

◆ 张家庆

低血糖,1例是高血糖。要知道大脑能功能,就靠血糖提供能量。缓慢下降而长时间的低血糖,易出现精神症状,血糖再下降,就进入昏迷了。另一方面,血糖很高,由于血液中渗透压升高,也损伤脑细胞,可致昏迷。昏迷时间太久,就会造成永久性损害,再也醒不过来了。

临床上最多见的低血糖是因糖尿病用药过量,包括口服降糖药或胰岛素,但血糖稍低时先有交感神经兴奋症状,如头晕、心悸、出汗、饥饿感等。如果病人知道,则可自己口服糖类处理,当然应该是先查个血糖,如血糖继续下降,则会出现精神症状,最后进入昏迷。

不是糖尿病一样可发生低血糖。如胰岛细胞瘤,反复发生低血糖,易误诊为精神病。第1例的腹膜后巨大瘤可分泌降糖物质,也可致低血糖。如此等等。

至于高血糖,则首先要考虑糖尿病酮症酸中毒。另外要考虑是不是高渗高糖性非酮症昏迷。此病预后很差,如例2。

也有些确认是脑卒中或心肌梗死或败血症等危重病人,其血糖也可因应激而增高,这说明病情较严重。处理此种高血糖虽非治其主要病,但血糖降低后对其主要病是有好处的。

总而言之,在我们目前有袖珍血糖仪的条件下,尤其在急诊室,对任何一个神志或精神有异常的病人,先查一下血糖,排除低血糖或高血糖,对病人是十分有利的!

多吃海藻可防心脏病

◆ 屈象

爱尔兰一项最新研究发现,多吃各种海藻有助于降低高血压、防止心脏病。

爱尔兰农业部的研究人员对100项相关研究所得数据进行详细分析后发现:海藻中会有作用类似于常见降压药的某些关键成分。最新研究发现,海藻中含有丰富的蛋白质“生物活性肽”。该蛋白质的作用类似于ACE抑制剂(一种广泛使用的降低高血压和防止心脏病和中风的药物)。

常见的海藻类食物主要包括:裙带菜、海

带和紫菜等。专家表示,其实近海岸很多海藻都是可以食用的。另外,牛奶中也含有大量的“生物活性肽”。

很多科学家表示,海藻热量很低,可在一定程度上阻止脂肪吸收,促进减肥,有益心脏健康,因为肥胖是导致心脏病的一大主因。

日本研究人员利用实验鼠进行的研究也同时发现,喂食含海藻食物的实验鼠体重可多减轻10%。

健康讲堂 正确对待肿瘤标志物检查

肿瘤的早期发现,早期诊断,早期治疗是防治肿瘤的最好办法,现在许多医院和体检机构都在进行肿瘤标志物检查,人们希望通过这种检查来早期发现肿瘤,以便早期治疗,达到治愈的目的。但在实际工作中却并非我们的想象,下面我们来分析一下为什么?

一、理想的肿瘤标志物应该达到什么标准?

理想的肿瘤标志物应具有以下特性:①灵敏度高:可使肿瘤能早期发现;②特异性好:即恶性肿瘤患者为阳性,而非肿瘤患者为阴性;③能对肿瘤进行定位,即具有器官特异性;④与肿瘤大小和分期有关:即肿瘤越大、越晚期,肿瘤标志物浓度越高;⑤能监测肿瘤疗效:即肿瘤治疗有效肿瘤标志物浓度下降,肿瘤治疗无效肿瘤标志物浓度升高;⑥能监测肿瘤的复发:即治疗后肿瘤标志物重新升高表示肿瘤复发;⑦能预测肿瘤的预后:即肿瘤标志物浓度越高,预后越差,反之亦然。但至今还没有一种肿瘤标志物能完全满足上述要求。

吴健民教授 主任医师,博士生导师
南京中医药大学附属医院肿瘤科副主任医师,江苏省肿瘤医院副主任医师,现任“江苏省肿瘤学会理事兼肿瘤中心”主任
南京中医药大学附属医院肿瘤科副主任医师,江苏省肿瘤医院副主任医师,现任“江苏省肿瘤学会理事兼肿瘤中心”主任
中国抗癌协会肿瘤标志物专业委员会委员,江苏省抗癌协会肿瘤标志物专业委员会委员
“中国抗癌协会”、“江苏省抗癌协会”、“江苏省肿瘤学会”等肿瘤标志物专业委员会委员

美年大健康体检投资管理有限公司 (第一节 更多精彩内容敬请期待)