

# 新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取 5 位幸运读者,共 100 个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 119 期 | 2016 年 7 月 6 日 星期三 本刊责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 大数据分析病因 一对一健康指导 健康“私人订制”让尿石症复发率减半

◆ 吴瑞莲

我国是世界上结石病发病率最高的国家之一,随着人们生活水平的提升及饮食结构的变化,泌尿系结石患病率呈逐年上升趋势,目前已达 1%~5%,且复发率始终居高不下。怎样才能降低复发率,减轻患者痛苦?作为上海市重点学科,浦东新区公利医院泌尿外科推出了“碎碎平安”尿石症患者全程人文服务,从门诊起用大数据制定个体化诊疗预防方案到出院后电话随访管理,从“一对一”健康指导到定期组织健康教育沙龙分享心得,泌尿外科团队用暖心的服务实现了对患者从医院到家庭的全程关爱。数据显示,该院尿石症患者两年内的复发率降低为原先的一半,平均住院费用节省 23.1%。该项目也被评为浦东新区卫生计生委系统医疗服务品牌。

### 术前综合评估制定个性化治疗方案

73 岁的胡阿婆近三年来一直觉得左腰腹胀,以为是年纪大了所致,也没太在意,可就在两周前,老人突然开始腹泻呕吐不止,到医院一检查,发现输尿管被结石堵死,小便无法顺利排出,造成了潴留。由于尿石症病情复杂,需要对病人身体情况及结石情况进行综合评估,才能采取有针对性的治疗方法。

胡阿婆入院后,在进行常规的辅助检查之前,先接受了生活习性调查与代谢分析。“怎么做手术还要问我生活习惯啊?”老人不解地问道。泌尿外科护士长刘爽一边向她解释原因,一边将护患沟通卡及结石病防治指南交到了患者手里,并告诉老人有问题可随时向她咨询。

根据老人的病情,胡传义主任制定了输尿管软镜下钬激光碎石的个性化治疗方案。在炎症得到控制后,胡阿婆于日前接受了手术,在钬激光的作用下,困扰老人多时的结石已被碎成粉末状。

胡传义主任指出,近年来,随着体外冲击波碎石术、输尿管镜碎石术、经皮肾镜碎石取

| 【专家介绍】            |                                                                                    |                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 姜宁<br>主任医师、教授     |   | 上海市医学会泌尿外科专业委员会委员,浦东新区泌尿外科组组长,上海市五区医疗事故鉴定专家库专家,入选“浦东新区卫生系统百人培养计划”等。            |
| 王国防<br>主任医师、硕士生导师 |  | 第二军医大学浦东公利临床医学院外科教研室主任,上海市医师协会泌尿外科专业委员会委员,上海市五区医疗事故鉴定专家库专家等。个人承担新区课题 4 项,上海市卫生 |

|                   |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 胡传义<br>主任医师、硕士生导师 |  | 浦东新区公利医院泌尿外科主任,上海市医学会男科分会前列腺疾病学组成员;上海市医学会泌尿外科分会微创学组成员等。主持上海市卫计委及浦东新区卫计委课题各 1 项;获上海市医学 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

石术和腹腔镜取石术等微创治疗技术的不断发展,尿石症的现代治疗改变了长期以来以开放性手术为主的传统治疗方法。“我们需要做的就是根据患者的个体差异,帮助他们选择最适合他们的手术方式。”

### “大数据”分析开具“生活指导处方”

胡阿婆的结石成分分析结果显示为草酸钙结石。出院时,尿路结石专科护士送上了一份详细的出院指导建议书、一张个体化针对性的健康教育处方、一个网兜及结石收集瓶。护士告诉老人,网兜和结石收集瓶是用于帮助患者处理排出的结石。据了解,由于女性患

者生理结构有别于男性,在与患者反复沟通了解后,公利医院泌尿外科护士团队成功研制出女性患者结石收集装置并取得专利,着实减轻了患者的困苦。

而在健康教育处方中,胡阿婆还发现了一张尿路结石饮食指导卡,只见小卡上详细标明了草酸钙结石患者的饮食注意要点,如忌食草酸含量高的食物,如菠菜、豆类、番茄、土豆等。老人不禁感慨:“我这个老病号住了这么多次医院,还是这次的住院经历最让我满意啊!这里的医护人员就像我亲闺女那样贴心呢!”

胡传义主任介绍,尿石症治疗后可能存在较高的残石率和复发率。而久治不愈、反复

发作也给患者身心健康带来极大的痛苦。据悉,有些病人发病与个人生活习性及机体代谢因素相关,而食物和营养对尿石形成也有巨大影响。比如,饮食中摄入过量含有嘌呤、草酸、钙、磷等食物,可引起这些物质在尿液中的含量增加,进而形成结石,大量摄入动物蛋白、精制糖也会增加尿路结石形成的几率。

胡主任表示,过去人们往往只注重诊疗的碎片式管理方式。其实,只有将诊疗、康复、预防有机结合,才能真正提高患者依从性,减少疾病复发率,提高患者生活质量。

为此,公利医院泌尿外科在全国率先建立泌尿系结石全程管理数据库。一旦患者在门诊被诊断为尿石症,无论住院与否都将被纳入数据库内进行管理。据了解,门诊时,医生将给予患者饮食方面指导,病人入院后,数据库还将对尿石症患者进行全面的预防评估,查找可能与结石有关的因素,并在规范化治疗后,结合血液生化代谢分析和结石成分分析,制定个体化预防方案。近十年来,在三代公利医院泌尿外科主任的努力下,数据库已累计病例近万例,惠及周边 120 万居民,早已实现“浦东人看病不过江”这一初衷。

### 一对一随访帮助患者建立健康行为

对于大多数医生和患者来说,离开医院,便等于断了联系。但在胡传义主任看来,这还不是服务的终点。他说道,一旦患者出院回家,由于缺少专业人员的跟踪、指导和督促,不少患者会忽视对结石复发的预防,也不再到医院复诊,这就需要医护人员主动提供服务。

据了解,针对每一位出院患者,公利医院泌尿外科的尿路结石专科护士将定期随访,了解患者的恢复情况,提醒他们复查。如果未到复查时间,病人出现不适,还可与专科护士沟通联系,由护士为其预约医生或解答疑难。这样的服务将一直提供至患者完全康复后,从而真正实现从医院到家庭的全程关爱和服务。

## 营养过剩时代“流行”脂肪肝

中医祛湿化瘀巧应对

◆ 叶雪菲

| 【专家介绍】                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 胡义扬<br>上海中医药大学附属曙光医院副院长、教授、博士生导师<br>中国中西医结合学会第八届肝病专业委员会主任委员,世界中医药联合会肝病分会副会长,中国中西医结合学会理事,上海市中西医结合学会理事,中国科协七大代表,卫生部有突出贡献的中青年专家。 | 迄今承担国家科技重大专项 3 项,自然科学基金面上项目 6 项。发表论文 300 余篇,申请专利 11 项,获国家科技进步奖二等奖 1 项,省部级成果二等奖 11 项。 |
|                                                                                     |                                                                                                                               | 擅长脂肪肝、慢性肝炎、肝纤维化和肝硬化、肝癌等肝病的中医药治疗。                                                     |

来越多。现在的孩子是全家的宝贝,上下学要接送、家务事不让参与、遇到雾霾取消户外运动、周末补课、爱吃油炸食物等因素都造成了脂肪肝的患病人群越来越年轻化。

### 痰瘀互结型患者可祛湿化瘀

研究发现,脂肪肝患者中 10%—20% 会发展为脂肪性肝炎,其中又有 15%—25% 的患者会发生肝硬化。脂肪肝同时也是肝癌的危险因素,因此,脂肪肝的治疗不可忽视。胡义扬指出,这部分患者进行控制饮食、加强运

动与减肥后,多数能得到控制,但一部分脂肪性肝炎患者还需要进行药物治疗。而中医将脂肪肝患者分为痰瘀互结、肝郁脾虚、湿热内蕴、气滞血瘀、肝肾亏虚 5 个常见证型,其中痰瘀互结型患者最多。经多年的临床实践发现,由茵陈、虎杖、片姜黄、田基黄等组成的经验方治疗痰瘀互结型脂肪肝,疗效不错。

少部分脂肪性肝炎反复的肝损伤可通过肝纤维化的病理过程向肝硬化发展,脂肪性肝炎的治疗除促进肝脏脂质的降解,抗肝损伤之外,阻止肝纤维化的进展也是重要方面。

近年来,随着人们生活水平的提高,各种“富贵病”越来越常见。在这个营养过剩的时代,脂肪肝的发病率逐年攀升,且发病率趋低龄化和大众化,从患病率而言,脂肪肝已经成为包括中国在内的全球第一大慢性肝病。为什么现在如此“流行”脂肪肝?上海中医药大学附属曙光医院副院长、上海中医药大学肝病研究所胡义扬教授表示,最主要的诱因是不良生活方式,尤其是不良饮食习惯及缺少运动。目前,西医在治疗脂肪肝上并无针对性的高效治疗方法,而中医临床实践表明,中医药治疗脂肪肝,有良好的治疗效果。如针对痰瘀互结型脂肪肝患者,可以祛湿化瘀来治疗。

### 多吃少动致脂肪肝“流行”

胡义扬介绍,上世纪末在全国各地的流行病学调查显示,脂肪肝患病率一般在 10% 左右;但也有文献报道四川省十个寺庙的和尚患病率只有 0.27%。“这说明生活方式对于脂肪肝的发病非常重要。”2004 年上海对 3000 多例成人进行调查,有 17% 的患病率;而到 2012 年北京对 3000 多例居民调研,脂肪肝的患病率竟已达到 30%。为什么现在“流行”脂肪肝?胡义扬解释,最主要的诱因是不良生活方式:现代化的工作环境,久坐少动,高脂肪、高热量的膳食结构,过量饮酒,导致肥胖人群逐渐增多,脂肪在肝细胞内逐渐沉积,形成了脂肪肝。脂肪肝还与肥胖、糖尿病、高脂血症、高血压病等密切相关,在肥胖人群中脂肪肝患病率大于 50%。尤其值得警惕的是儿童脂肪肝患者也越

胡义扬介绍,直到今天,国际上仍然缺乏有效的抗肝纤维化的化学药物和生物药物,我国目前已有抗肝纤维化的中成药。如由上海中医药大学肝病研究所研制的由丹参、桃仁、虫草菌丝等六味中药组成的扶正化瘀胶囊,在完成抗慢乙肝抗肝纤维化临床研究成为国家新药的基础上,现已完成在美国开展的抗难治性丙肝肝纤维化的国际临床 II 期试验,后续可能针对脂肪性肝炎肝纤维化开展研究。

### 部分脂肪肝患者也能进补膏方

与常见的肥胖型脂肪肝不同,脂肪肝还可以被“饿”出来,如快速减肥性脂肪肝等。不过,胡义扬指出,此类脂肪肝患者目前极为少见,居民不必太过惊慌。而根据中医辨证的情况,部分脂肪肝患者是可服用膏方的。如表现出来的虚证,包括气血亏虚、肝肾阴虚、脾阳虚,表现为没力气、面色黄、怕冷、头晕、眼花、腰酸、脉细、舌苔红等患者,可考虑服用相应的补益膏方治疗。部分虚实夹杂的患者,可服清补的膏方。但属实证患者,一般不建议服用膏方。胡义扬提醒,应根据临床体质、病情辨证具体情况来用药,虚证患者根据中医辨证有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚等不同类型,可选择相应的膏方进行调补。