

新民健康

5 月养生之旅等你来报名!

5 月,新民健康养生讲堂将为市民带来“春季养生”系列科普之旅,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

本报新民健康工作室主编 | 总第 163 期 | 2017 年 5 月 24 日 星期三 本版策划:吴瑞莲 视觉设计:薛冬锐 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院神经康复中心学科指导专家范薇—— 春夏之交易发脑梗 警惕低密度胆固醇超标

叶雪菲

即将入夏,申城气温开始升高。然而近两周常常下雨,不少地铁、室内更是用上了冷空调,早晚、室内外气温相差较大。对此,复旦大学附属中山医院神经内科副主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)神经康复中心学科指导专家范薇教授表示,如今正处于春夏之交,而季节变换往往容易诱发脑梗。本就患有心脑血管疾病的患者更应小心温差,及时做好防护措施。此外,专家提醒,市民应关注自身低密度胆固醇指标。一旦发现血脂偏高,应及时到医院进一步检查,必要时给予药物对胆固醇进行控制,以防止发展至脑梗等心脑血管疾病。

季节变换易诱发脑梗

62 岁的吴老伯习惯每天早上锻炼,最近天气较热,每次锻炼完吴老伯都是满头大汗。一天,吴老伯锻炼完突然下起了雨,他认为自己体质不错便冒着雨赶回了家。谁知下午就出现了头晕、恶心、心慌的症状,没过多久,吴老伯眼前一黑就晕倒了。所幸吴老伯送医及时,虽突发脑梗,生命健康没有大碍。

脑梗是一种多发生于老年人的疾病,是由于脑动脉粥样硬化,血管内膜损伤使脑动脉管腔狭窄,进而因多种因素使局部血栓形成,使动脉狭窄加重或完全闭塞,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,引起神经功能障碍的一种脑血管病。5、6 月为雨水季节,又处于春夏交替时期,昼夜

温差较大,老年人容易受凉对脑血管产生负性刺激,导致血管痉挛。范薇教授介绍,导致脑梗的一个原因就是寒冷,尤其是老年人对环境温度突变耐受性差,在遇到寒冷刺激时,肾上腺分泌活动会增加,促使血液循环加快以抵御寒冷。但是同时,肾上腺分泌的激素增多会使血管收缩、血压升高,过高的血压会引起脑出血,加速的血流有使动脉粥样斑块脱落堵塞脑血管的危险。

低密度胆固醇超标 “年轻脑梗”多发

5 月是中国“胆固醇月”,我国心脑血管病死亡率上升的原因,主要是因为胆固醇指标异常。范薇介绍,胆固醇分为两种:一是高密度胆固醇;二是低密度胆固醇。前者对心血

管有保护作用;后者的指标若偏高,就会增加心脑血管疾病的危险性。通常情况下,人体血液中的胆固醇含量在每单位 140 毫克至 199 毫克为正常。人体心、脑、肾等器官的血管是互相关联的,如果把血管比作河流,那么血液就是流动的河水,低密度胆固醇就是河里的泥沙。如果泥沙太多,河道就会被堵住,导致水流不畅。同理,如果低密度胆固醇指标过高,则血液流动速度就会减慢,甚至不流动在血管壁上形成小斑块,进而逐渐堵塞血管。一旦斑块破裂或脱落,就有可能导致急性心肌梗死或脑中风,进而危及生命。

自上世纪 90 年代以来,脑梗病人有增无减,且发病年龄普遍提前。过去 45 岁以前得脑梗的人很少,如今 40 岁以前得脑梗的例子屡见不鲜。现代生活节奏快,生活、工作压力大,尤其是各个行业的精英,应酬多、运动少、饮食习惯不合理,都是造成脑梗的潜在因素。由于种种原因,很多人即使身体出现异常,也不引起重视。对此,范薇教授建议,青年人应注意改变不良生活方式,调整饮食结构,多吃低盐低脂肪食物,多运动,保持心情舒畅,并定期进行体检,可使年轻人患脑梗几率大大降低。

专家简介

范薇 教授、主任医师、博士生导师

复旦大学附属中山医院神经内科副主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)神经康复中心学科指导专家

长期从事神经病学临床、教学和科研工作,对神经内科常见病如卒中等诊断和治疗较有心得,善于将循证医学知识和临床实践经验有机地结合应用,不断提高自身的诊治水准。在研究生期间就开始进行脑血管病方面的研究工作并发表论文。擅长脑血管病、帕金森病、癫痫的诊治。



多学科合作帮助患者康复

范薇教授提醒,脑梗在发生前常会出现一些“小症状”。这些“小症状”虽然有时可以自愈,但是如果任其发展,最终会演变成严重的脑梗。这些症状包括突然一只眼或双眼短暂发黑或视物模糊,突然看东西双影或伴有眩晕,突然一侧手、脚或面部发麻(木)或伴有肢体无力,突然说话舌头发笨、说话不清楚,突然眩晕,或伴有恶心呕吐,甚至伴有心慌出汗等,以及没有任何预感突然跌倒,或伴有短时神志不清。而当脑梗发生时,最好在三小时内送到医院进行救治。如果耽搁,脑细胞出

现不可逆的坏死,会给患者带来严重的后遗症。就诊后,患者应坚持科学服药,避免复发。否则一旦复发,后果往往比前一次更严重。

“脑梗的致残率非常高,临床上因就医不及时等原因导致偏瘫的现象并不少见。而一旦导致瘫痪,患者的生活质量将大大下降。因此,脑梗患者的康复尤为重要,而我国康复医疗资源却远远达不到需求。”范薇教授坦言。为此,中山医院徐汇医院医联体成立了神经康复中心,汇聚了神经内科、神经外科、康复科等多学科专家,为患者量身定制最适合的治疗、康复方案,尽可能帮助患者恢复健康,提高生活质量。

复旦大学附属中山医院徐汇医院康复医学科主任杨坚—— 智能医疗让康复更精准

叶雪菲

脑血管病往往具有较高的致残率,不少患者的瘫痪侧肢体因此而出现肌张力升高乃至痉挛,为患者的活动与生活带来诸多不便。随着医学科技的发展与进步,3D 打印技术、人工智能设备、物联网等新兴技术为医疗康复提供了更多可能。复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)康复医学科主任杨坚表示,目前脑血管病患者对康复的需求非常大且持续时间长,而现有的康复医疗资源并不能满足。为此,中山医院徐汇医院医联体成立了神经康复中心,在多学科合作的基础上,积极探索 3D 打印、人工智能、物联网等新兴技术在康复学科领域的应用,为患者提供个性化、更精准的康复。

3D 打印肢具 实现个性化康复

58 岁的李老伯 2 个月前突发脑梗,所幸送医及时,抢救了回来。但自此之后,李老伯的手就会时不时出现异常痉挛的情况,这大大影响了李老伯的日常生活。对此,杨坚主任指出,脑梗塞是中老年人易发的病症,具有复发率高、致残率高、死亡率高的特点。约有 60%-70% 的脑梗塞病人经抢救治疗后神志可恢复,但一般都有不同程度的后遗症,以半身不遂(偏瘫)最常见,李老伯就属于此种情况。“由于李老伯的后遗症并不严重,康复希望非常大。但以往的康复方式无法做到精准康复,在康复医疗资源紧缺的情况下,患者的康复效果往往‘打七、八折’。”杨坚说道。为提高患者的康复率,徐汇医院联合上海大学机电工程与自动化

学院,正在探索将 3D 打印技术应用到康复领域。通过预先立体扫描患者偏瘫肢体的物理形状,使用 3D 打印技术与配属的专用材料来制作更贴合、适宜的个性化康复辅具。杨坚主任介绍:“即使在 3D 打印材料的选择上也会首先考虑患者是否存在过敏史,材料的软硬度也会根据不同人的耐受度进行调整,最大程度上为患者的偏瘫侧肢体康复过程增强舒适性、有效性。使患者感受到康复不仅仅只有痛苦,也能进一步提高其主动意愿,挖掘其康复潜能。”

智能机器人 鼓励患者主动康复

除 3D 打印技术外,徐汇医院还将人工智能技术运用到患者的康复训练过程中。杨坚主任坦言,目前临床上患者多于专业技术人员,故还无法为患者做到每天 1 次以上的

一对一功能训练,这也导致部分患者康复效果不明显、康复疗效巩固不够,一定程度上影响其最后的康复效果。在临床康复上,上肢恢复较下肢难度更大,更需精细对待。加上康复患者的个体差异较大,无法统一进行康复训练。“我们正在与中国科学院宁波材料工程研究所联合研制一种智能化上肢训练机器人,希望能够做到在患者康复时,该机器人可实时反馈患者的康复情况,并在训练中像人一样进行自动反馈与调整。用机器人代替一部分人工,也能缓解康复人力资源紧张的现状,并能做到训练标准化。”

“脑梗患者主要是神经受损,但仍可做一些基础活动。我们希望能够通过智能化上肢训练机器人,诱导病人肢体活动从而反复刺激脑神经发出正确指令,完成一系列正确的动作。而智能机器人根据患者的动作方向分析出其运动轨迹,进行有选择的强化训练来刺激受损脑神经的再生。”为了使康复训练不显得无聊,机器人还可连接 VR 技术,也就是所谓的虚拟现实技术。“比如我们在程序中设定一个‘摘桔子’的康复任务,患者面前将出现多根树枝,桔子会不断变化方位,让患者操作方向摇杆,练习摘取桔子。”杨坚主任说道。此外,除了替代人工,智能康复训练系统在患者接受治疗时,

还可连通电脑采集生理数据,通过分析练习数据,自动优化治疗方案。在康复过程中一旦出现机器人无法解决的问题,也能及时呼叫医生进行处理,为患者多加了一重保障。“目前,这项上肢末端牵引康复训练系统已经投入临床验证,希望在未来能够造福更多康复患者。”

“云康复”让患者 在家与医生面对面

针对部分肢体残疾较轻的冠心病患者,徐汇医院可通过“徐汇云医院”中的“心脏云康复平台”进行远程康复指导与跟踪、监测与随访。杨坚介绍,“这类患者跑到医院来康复似乎有些大费周章,但自己在家中康复又缺乏经验。只要在医院进行精确的心肺运动训练测试后,初步制定康复方案,再通过‘心脏云康复’,患者能经预约上网咨询专科医生,获得进一步的远程康复训练指导。即使是不会用手机、电脑的老年人,也能通过家门口的社区登陆徐汇云医院来寻求帮助。”如此一来,患者无需再花费大量时间、精力来往于家与医院之间。此外,有需求的患者还可在社区,甚至家中通过“徐汇云医院”进行运动与休息时的心电图监控等,大大方便、缓解了患者的看病与康复需求。

专家简介



杨坚

主任医师、教授

复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)康复医学科主任

中国康复医学会理事,上海市康复医学会常务理事,上海市中西医结合康复医学研究所副所长、上海市康复医学会神经康复专委会副主委、中国医师协会心肺康复专委会委员

近五年,主持上海科委课题二项;承担上海市卫生局的医学重点专科建设一项;与中国科学院相关研究所合作主持项目 3 项,完成医药临床验证试验 3 项;2014、2015、2016 年分别三次荣获上海市康复医学科技奖二等奖。

擅长脑卒中康复,脊髓损伤康复,冠心病康复,疼痛康复。研究方向为脑卒中、冠心病康复技术、体外冲击波的综合治疗。