2017年11月13日 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明

高龄生二胎 评估与检查一个不能少

然而备孕期却往往容易被人忽略, 尤其孕前评估和必要的孕前检查。 如果每对夫妇都能够认真对待,积 极配合医生执行医嘱,相信每个家 庭都能从优生优育的各项举措中大 受裨益。在纪念上海市医学会成立 100 周年"健康方向盘"系列科普宣 传活动上,上海市医学会围产医学 分会充分满足百姓对围产期知识的 需求,为准备迎接家庭新成员的夫 妇传经送宝。

上海市医学会围产医学分会副 主任委员、上海交通大学医学院附 属仁济医院产科主任林建华教授表 示, 备孕是从怀孕前大约6个月开 始的,夫妇双方要遵循规律的作息, 注意劳逸结合不熬夜, 注意适时保 暖, 避免感冒, 不抽烟不饮酒。女方 在孕前3个月起开始每天服用叶酸



0.4-0.8mg, 直至孕早期3个月。围 孕期增补叶酸是否规范,直接影响 子代不良出生结局的发生。另外,孕 早期适当补充复合维生素、锌和铁 剂等营养素可能有预防先天性心脏 病的作用。而先天性心脏病已占据

新生儿缺陷的首位。

上海市医学会围产医学分会主 任委员、上海交通大学医学院附属 上海儿童医学中心新生儿科主任孙 建华教授指出, 围产医学是上世纪 70年代发展起来的,是由产科和新

生儿科相结合的一门新型学科,在 诸多的医学专科中具有不可取代的 特殊意义,其工作目标是保障孕产 期母亲和新生婴儿的安全。孕前男 女双方的身体状况直接影响新生命 的健康质量,建议备孕夫妇接受孕 前检查和评估。如果备孕期发现有 泌尿生殖系统感染、慢性乙肝病毒 感染等,需接受合适的医疗处理好 转以后再考虑怀孕。有某些疾病家 族史的夫妻应咨询医生作出孕前评 估,在医生指导下适时怀孕

全面二孩政策实施以后,我国 高龄孕产妇比例显著增高。专家们 强调, 高龄孕妇更需重视合理营养 补充和孕产期检查。和年轻孕妇、头 胎孕妇相比, 高龄二胎孕妇容易在 骨的代谢方面承载更大的负荷,建 议在医生指导下适当补充钙剂、维 生素 D、蛋白质和多种矿物质和微 量元素。高龄孕妇要坚持完成产检, 听从医生的叮嘱,不可马虎大意。孕 妇及家庭成员保持生活节奏一切如 常,把身体状况调整好,不要给自己 额外添加心理负担, 以充分的准备 迎接健康新生命的到来。

本报记者 潘嘉毅

心 情

秋

凉

意

别

压

氧

治

霾

伤

行

身边提示

危害,我们除了戴口罩、帽子、 使用空气净化器 减少有害物 质的吸入以外,还有一种防治 兼备的技术手段——高压氧。

高压氧是一种在高于-个大气压的特殊状态下吸纯 氧的治疗方法。通常可使人 体血氧分压提高 14 倍以上, 迅速改善人体的缺氧状态, 促讲附着干呼吸道和肺泡的 有害物质排出。它可使机体 的新陈代谢加快, 有利于已 吸收入血的有害物质分解和 排泄, 达到以氢抑"油", 以氢 驱"浊"的目的。

从另一个角度看,在雾霾 对机体的各类损害过程中,组 织器官的缺血缺氧是一个具 有共性的病理环节。在治疗缺 血缺氧相关性疾病方面,高压

氧疗法具有普通吸氧、扩血管药物等 疗法难以企及的特殊效应。

建议呼吸道疾病患者, 心血管疾 病患者等易受"霾伤"的人群,合理适 当地接受预防性高压氧保健治疗,减 免疾病诱发因素。

谢荭 (上海市静安区闸北中心医 院高压氧科)

帕金森并发症 "吞噬"自理能力



医护到家

俗话说,家有一老如有一宝, 老人的健康小辈要多加关心。关 心不是停留在口头上的,那么,作 为小辈应该具体关心些啥呢? 作 为中老年人常见的慢性讲展性神 经系统变性疾病, 帕金森病严重 伤害老人的身体健康和自理能 力。小辈对老人的关爱不妨从了 解帕金森病开始。

上海交通大学医学院附属新 华医院神经内科主任、主任医师 刘振国教授指出,帕金森病一经 明确诊断即需接受长期治疗。据 悉,今年更新的2017全国医保目 录新纳入了一天一次的抗帕金森 病药物,为患者带来切实的福利。

帕金森病刚确诊时, 患者和 家属考虑最多的是怎样才能尽快 控制手抖的症状。在长期治疗中, 大部分帕金森病患者会面临"蜜 月期"的问题。刘教授解释道,"蜜 月期"是指在帕金森病治疗初期 或中期的前几年,患者服用较小 剂量的多巴胺能类药物就可以获 得比较满意和持续的疗效,生活 质量比较高,正常的工作和生活 不受影响。有研究表明,经过5至 10年的"蜜月期"后,约60%-90% 的患者会出现运动并发症。发病 年龄轻(<60岁)的患者更容易出 现运动并发症。倘若运动并发症 得不到及时控制, 患者就会时刻 陷于危险之中。

运动并发症出现的症状比较 复杂,也比较多样,主要分为"症 状波动"(运动过少)和"异动症" (运动过多)两大类。当患者出现 运动并发症时,身体好像被"开 关"控制了,忽而僵直不能动,忽 而又能活动了; 手啊, 脚啊, 不由 白主地無起來……

运动并发症是帕金森病患者

致残的主要因素之一, 患者和家 人都需要引起足够重视。冬天结 冰及雨天湿滑的路面, 厕所及浴 室潮湿光滑的瓷砖地板, 对于帕 金森病患者而言都是危险的场 所,要格外小心,避免摔跌造成骨 折等损伤。

刘振国教授建议,帕金森病 患者和家人要知晓并了解运动并 发症及其危害,早在治疗初始就 要把目光放得长远些, 在医生指 导下选择那些既可以控制运动症 状又能预防或延缓运动并发症发 生的药物,以此来优化治疗方案, 提高生活质量。一旦患者在治疗 过程中出现运动并发症, 要及时 向帕金森病专病门诊的医生反馈 并调整治疗方案。 柏豫

本版图片 TP

乳腺癌患者心态好能防复发

知"心"话

西北风一刮, 秋天 的气息悄悄划过脸颊。 随着落叶一同到来的, 除了孤独与寂寞,还有 一种疾病也悄悄增多了 起来,那就是抑郁症。

抑郁症,或者大众 更喜欢称呼它"忧郁 症",是一种很常见的心 理疾患,曾经被人们称 为心理疾患中的"感 冒"。据世界卫生组织估 计,抑郁症的时点患病 率约为5%,也就是说在 某一时刻, 你身边的普 通人群中,每100人中就 有5人患有抑郁症。很多 患有抑郁症的人都没有 被识别和治疗。

抑郁症与我们亲历 重大生活事件所表现的 正常哀伤是不同的,后 者往往是自然的、合理 的,不会继而认为生活 没有价值、没有希望,而 且在数日至数周时间内 会逐渐心情平复,恢复 到正常生活状态中去。 但是,抑郁症则不同,这 种疾病导致的情绪问 题,往往是过分的、不合 常理的, 更为持久的状 态。它会使患者的生活 能力、工作能力、社会功

能都受到影响, 使患者产生无助 感甚至绝望。部分抑郁症患者出 现酗酒、自我伤害等行为,严重的 抑郁情绪会导致患者采取自杀等 更为极端的方式,对自己、家人和 社会都造成灾难性的影响。不采 取适当的治疗,65%-80%患者都 会出现自杀意念,45%-55%患者 会出现自杀行为。

抑郁症,这种心理"感冒"如 果得到及时治疗,疗效是很好的。 几乎所有抑郁症经过系统的药物 治疗和心理治疗,都能得到完全 康复。那些难治性抑郁症也可以 得到很大程度的缓解。不要再把 "抑郁症"与"精神病"混为一谈了, "抑郁症"已经被改称为一种"心 境障碍",说明学术界对抑郁症本 质的理解也与过去大不相同了。

秋天可以是落寞萧条的丝丝 凄凉, 也可以是缤纷多彩的满满 收获。预防心理"感冒",让即将到 来的冬天变得柔和温昫!

江敏俊(上海市精神卫生中心)

根据气温变化安排作息起居



随着秋冬季节更迭,有时昼夜 温差悬殊,有时白天气温骤降,加 之室内外温差大,体质较弱者以及 有慢性疾病的中老年人不能适应 温差机体产生的应激反应,导致上 呼吸道感染、许多慢性病、旧病复 发或病情加重。

针对冬季上呼吸道感染多发 期天气分型后发现,冬季上呼吸道 感染就诊人数与温度、相对湿度、 降水量呈负相关, 降温剧列, 干燥, **晴朗风较大的天气条件下就诊人** 数最多;处于升温过程、较湿润的 天气条件下就诊人数最少,所以气 候和温度预报可以为居民预防呼 吸系统疾病提供一定的参考依据。

舒适的室内温度一般在 16℃-24℃之间,有利于人体健康,也有助 干预防心脑血管疾病的发生。人们 要多关心天气预报,根据预报安排自 己的生活和运动时间。天气骤变时 尽量减少外出,并及时增添衣物,特 别要注意四肢和腰脖部位的保暖。 原有心脑血管疾病的人应时刻留意 气温的突然变化。卧室、卫生间要有 取暖设备,防止室内外温差过大。

素体脾胃阳虚或饮食不节的 人和有老寒腿、风湿性关节炎、类 风关的患者,在温度骤降之际缺乏 保暖,会令症状加重或旧病复发, 难以缓解。

祖国医学"天人相应"的原则就 指出,顺应天时,顺应自然,避寒就 温,才能使自身阴阳平和。

方泓 (上海中医药大学附属龙 华医院中医预防保健科主任医师)



康复有道

指出,不同于短期的手术或放疗,

乳腺癌长期康复离不开定期随访

和功能锻炼。这其中亲友家人的情

感支持和配合照料尤为难能可贵。

瘤,雌激素在大部分乳腺癌的发生

发展中起着至关重要的作用。余医

生表示,保持健康的心理状态和乐

观的情绪,有利于正常内分泌的调

节活动,是预防乳腺癌发展或复发

的重要方面。患者要坚定生活的勇

气和信心,不要把自己和外界割裂

乳腺癌是一种激素依赖性肿

随着医疗手段不断进步,规范 开来,要知道自己的日常生活状态 化治疗不断推广,乳腺癌患者的5 和正常人并没有什么两样. 年生存率和救治成功几率明显提 乳腺癌对于家庭来说,每个家 "乳腺癌是一种需要长期治疗 庭成员都要调整心态,一起面对这 的慢性疾病"的理念逐渐被患者所 场疾病。丈夫的爱和理解给予患者 接受。为了帮助乳腺癌患者享有健 的是亲情支持。丈夫应保持良好心 康的身心状态,复旦大学附属肿瘤 境,坦然放松,不要有心理顾虑,共 医院乳腺外科副主任医师余科达 同营造温馨的家庭气氛。

除了自己和家庭以外,医护人 员、成功康复的病友,都是患者强 大的支持系统的一份子。患者还可 以多多参与病友会活动,如妍康沙 龙、癌症康复俱乐部等,和医护人 员建立良好的互动关系,并从医务 人员那里得到正确的防治指导

抗癌心理防线牢固之后,患 者不要忽视康复训练的重要作 用。手术后的患者须经过适当的 功能锻炼,以恢复患侧的肢体功 能。术后早期可进行肩部运动、局 部按摩、外展运动等简单易行的上 肢功能锻炼。多数人都能恢复正常

的上肢活动,无需过分担心。 在"悦享健康 家满幸福"2017 大型乳腺健康公益宣教活动上,余 科达医生还与患者分享好消息: 随 着乳腺癌筛查及个体化治疗的不断 发展, 符合保乳手术指征的患者经 保乳手术治疗后的复发率正逐步降 低:多项临床数据显示,靶向治疗药 物可将 HER2 阳性乳腺癌早期的复 发风险几率降低一半,实现了病情 "可控"到"治愈"的突破。此类药物 已被纳入国家医保乙类目录。虞睿

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室 沪医广2017第06-02-0160号 医广证有效期: 2017年6月2日至2018年6月1日止 🕏