

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 719 期 | 2018 年 12 月 17 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

精神运动康复 推进医养结合再升级

上海是我国最早一批进入老龄化社会的城市,也是我国老龄化程度最高的大型城市之一。截至 2017 年底,上海 60 岁及以上老年人口达到 483.6 万人,占户籍总人口的 33.2%,其中约有 60 万老年人的日常活动需要照顾。居家康复与社区康复是老年慢性病管理的必然趋势。如何推进医养结合,开展老年慢性病管理和老年健康管理,实现健康寿命的目标,值得医养健康行业乃至全社会深入探讨。



为一段积极轻松的人生旅程。

上海交通大学附属第一人民医院康复医学科陈文华教授是最早将“精神运动康复”理念引入国内的康复专家之一。在 2018 医养结合健康管理论坛上,她介绍,精神运动康复是针对基因、发育或机能紊乱及退变等各种原因引起的精神运动功能障碍,所采取的非药物治疗的理论与方法。精神运动康复与精神病学和老年医学联系尤为紧密。在老年人防跌倒、认知功能障碍等相关疾病的康复中颇有成效。

“精神运动康复”调动老年人积极生活的意愿,引导老年人主动参与各项锻炼项目,其核心是,老年慢性病的康复成效不是以某项医疗指标数据的好坏为衡量标准,而是在老年时期的情感体验为准,老年人是否有尊严地活着、是否有关怀地活着、是否有陪伴地活着;情绪上不因言行不便利而充满无用感。让贯穿老年期的康复成

泰康申园康复医院院长夏国华表示,医养结合下的现代康复医院的医护服务,从过去以看病治疗为主,转变为以长期跟踪、主动维护为主的健康管理模式。在这样的理念指导下,康复医学具体落实在三个方面:一是急救保障,为居民提供 24 小时紧急医疗救助、三甲医院转诊绿色通道;二是慢性病管理,通过健康信息,健康评估,健康干预等“健康管理三部曲”驱动“慢性病管理的五驾马车”,即规范诊疗,膳食干预,运动干预,健康教育,健康监测;三是老年康复,运用专业现代的康复手段,更加有针对性地对老年人实施老年康复管理,形成全程干预的老年康复完整闭环。凌溯 图 TP

康复有道

“孟唇”损伤自愈差 微创修复效果佳

和膝关节半月板发挥的作用类似,肩关节内也有这样的软骨样组织,起着保护和稳定肩关节的作用,这个软骨样的组织叫作“孟唇”。

人类进化以来,肩关节是活动范围最大、体现人类生活与运动灵活性的重要部位,而孟唇就是维持肩部运动时稳定作用的主要结构。由于肩部运动几乎可以达到 360°的环转范围,遭受外伤的机会非常多,而孟唇往往是肩部损伤中首当其冲的组织结构。对于外伤引起的肩关节脱位,一定会发生孟唇的撕裂。

认识孟唇,还有一个很重要的原因,就是我国运动损伤知识普及不足,许多“孟唇损伤”而导致肩关节疼痛的患者都被笼统地诊断为“肩周炎”,甚至采用按摩、冲击波等治疗,结果反而使病情加重,损伤范围增大。不少病人都只在伤后数月,甚至 1-2 年以后才得到正确的治疗。这样不仅增加了病人的痛苦,有的还留下了肩关节功能障碍。这个问题已得到运动

医学界的重视。

实际上,我们在日常门诊诊治肩关节病损时,20-50 岁的中青年孟唇损伤的比率很高,早期未能明确诊断的患者也大多在这个年龄段。因此,中青年人如果有肩部外伤史,尤其是有肩关节脱位外伤史,休息与对症治疗后一段时日,特别是经过理疗、按摩后疼痛仍不见好转,甚至反而加重时,要考虑肩关节孟唇损伤的可能,应及时到运动医学专科请相关专家会诊,及时治疗,避免拖延。

肩关节损伤后早期可以采用关节制动、康复治疗辅以一定的镇痛、消炎、理疗缓解症状。由于肩关节孟唇和膝关节半月板一样,血供较差,受伤后自行修复能力差,只有通过手术缝合来促进其修复。近年来,国际上采用关节镜微创手术治疗孟唇损伤,创伤小,出血少,愈合快,能有效地改善治疗效果。

陈世益(教授) 朱文辉(副教授)
(复旦大学附属华山医院运动医学科)

科普活动

12 月 19 日下午 3:30-4:45,上海交通大学医学院附属瑞金医院泌尿外科高轶、那溶、徐颖等专家在医院科教楼二楼举行“泽被生命 关爱患者”前列腺癌讲座及咨询,欢迎前列腺癌患者携带病历等前往参加。 章葺

公立医院引入“三焦点”人工晶体 推动眼科供给侧改革

蔡司屈光白内障老视手术中心落户复旦大学附属眼耳鼻喉科医院

代表着我国白内障诊疗最高技术水平的“2018 年国家白内障眼表疾病研修班”12 月 1 日在沪举行,同期召开的还有市眼科临床质量控制年会。国内眼科界“航母”——复旦大学附属眼耳鼻喉科医院(上海市五官科医院,以下简称市五官科医院)为本次研修班和年会的承办单位,来自沪上多家知名“三甲”医院的眼科专家济济一堂,共同探讨、展示眼科屈光疾病的诊疗前沿最新重磅技术。

作为本次研修班和年会的亮点,可实现老花、白内障、近视、远视一站式解决的“三焦点”人工晶体获得了广泛关注。而首批引入这一尖端技术的公立医疗机构之一——市五官科医院,拟将自身品牌、技术以及管理优势与“三焦点”人工晶体深度融合,引领建立老年屈光白内障诊疗的权威范式,实现眼科屈光疾病诊疗的供给侧改革。

白内障——视力杀手欲说还休

由于经年累月的阳光中紫外线照射、炎症、退行性变等因素影响,“一般到 60-70 岁左右,50%以上的人都需要做白内障手术”,市五官科医院眼科研究所所长卢奕教授给出了惊人的数据。他还带来了超越一般人认知的资讯——五六十岁人群中受白内障困扰的已不是少数,倘若本身就患有高度近视等疾病,白内障发病年龄还可能更加提前。

以今日技术来看,避免白内障致盲早已不是问题。只要患者眼底与黄斑等“感光部件”不出问题,通过成熟的矫治手术,患者可完全摆脱致盲危险。唯一遗憾的则是植入普通的单焦点人工晶体后,由于不像天然晶体那样可自主“变焦”,故而中程和近程视力依然模糊,术后仍需戴眼镜来矫正屈光。

总而言之,传统的白内障手术只解决“看得见”,至于“看得清”,则需戴眼镜,造成的不



便可见一斑——“这正是市五官科医院引入‘三焦点’人工晶体的意义所在。”卢奕教授如是说。

老花眼——生活不便麻烦不断

除了白内障,老花眼则是影响中老年人视力健康更为常见的疾病。45 岁之后人群普遍会遭遇老花,比例高达 95%以上,只有程度轻重的差别。

卢奕教授指出,老花眼的发生始自 45 岁,到 60 岁则发展到“完全性”老花。因此从 45-60 岁,患者的近视力能力将逐渐减退。

我国近视发病率很高,这部分人群一旦步入老花年龄,两种性质恰恰相反的屈光不正便互相“纠缠”,最终导致近视与远视(老花)同时存在。一旦陷入此困境,一副眼镜解决问题就成了奢望,在极端情况下甚至需要随身携带三副眼镜——开车、旅游(远程视力)一副,操作电脑、看电视(中程视力)一副,

使用手机、阅读写字(近程视力)一副,个中的不便与麻烦足以令人崩溃。

三焦点——远中近程一次搞定

白内障矫治手术的关键一环便是人工晶体的植入,传统的“单焦点”人工晶体,实现的只是基本的视觉功能,患者术后的视距调节能力基本丧失,只能根据日常用眼需求在近程和远程两个视距中选择一项。尽管后续有“双焦点”人工晶体的问世,但也无法覆盖“中程”这一十分重要的视距(以操作电脑和做家务的距离为代表)。

作为突破性技术的代表,此次市五官科医院引入的蔡司的“三焦点”人工晶体,可帮助患者同时拥有清晰的远、中、近全视程视觉体验,同时解决老视、近视、远视、白内障等问题,真正实现了摆脱眼镜带来的困扰。

据卢奕教授介绍,蔡司的“三焦点”人工晶体技术已在欧洲广泛使用了近 7 年时间,

如此长的时间跨度和可观的手术例数,充分证明了该技术的有效性与安全性。此次正式引入“三焦点”人工晶体之前,市五官科医院已完成了近两年的临床试用,患者普遍反映基本可以实现视力的“返老还童”,术后可恢复到接近年轻时的视觉体验和感受。

“三焦点”人工晶体植入后的近期效果如此显著,远期效果的稳定性又如何呢?面对这一略显“尖锐”的问题,卢教授以实例作为有力证据——大多数患者在术后几年中的视力是稳定的,极少数会遭遇视力的略微下降。而这下降是由后发性白内障造成的,此时只需简单的激光手术就能矫治,无需再接受标准的白内障矫治术。且只需要门诊激光小手术,操作非常简便,无痛苦和后遗症。

定指南——行业翘楚社会责任

蔡司“三焦点”人工晶体技术问世近 7 年,进入中国市场也已近 3 年,此前多在外资或社会办医疗机构使用,此番引入以市五官科医院为代表的公立医院,会带来怎样的影响?未来相关技术将如何发展?

卢奕教授从公立医院社会责任的角度给出了掷地有声的回答:“作为公立医疗机构,作为长三角眼耳鼻喉科专科领军者,首先要考虑的是一项技术能够带来的社会效益,以及给公众带来的健康福祉。为确保手术质量和患者安全,我们会严格把握适应症,对拟采用该术式的患者作严格、规范的综合评估。与此同时,将我们在大量手术中积累的经验上升到理论高度,将围手术期处理中的成功做法升级为规范和指南。充分发挥上海市眼科临床质控中心的平台效应,针对性地开展‘三焦点’人工晶体植入术的专项培训与继续教育,以使这一技术能造福更多患者,实现从‘看得见’到‘看得清’和‘看得好’的升级。” 生星

「蔡司屈光白内障老视手术中心」启动仪式