



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 731 期 | 2019 年 3 月 11 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

医周健闻

1 哪些习惯更伤肾

随着糖尿病、高血压、高尿酸血症、肥胖等代谢性疾病发病率日益升高,继发于这些代谢性疾病的慢性肾脏病也随之增加。然而,等到慢性病丛生才想起防治肾病,为时已晚。防治肾病其实不难,只需从改变不良生活习惯入手,从现在做起。3月14日世界肾脏病日在即,上海交通大学医学院附属仁济医院肾内科倪兆慧教授、牟姝教授汇总了以下伤肾行为习惯,为了防治肾病,上海市医学会肾脏病分会倡议市民早日行动起来,及时改正。

在日常生活饮食中,高盐、高脂、高嘌呤饮食均会导致慢性

肾病患者病情加重。此外,感染、劳累过度、长期憋尿、乱用药物、血糖控制不佳也是导致或加重肾脏病的原因。

在生活中,要保持良好的饮食、生活习惯。不要暴饮暴食,不宜过咸过油腻;避免药物滥用,避免使用肾毒性药物,如减肥药、部分抗生素、消炎止痛药,不可过量使用。

此外,适量运动有助于身体健康,但建议大家不要过度运动。曾有年轻男性盲目健身,在剧烈活动的同时吃大量蛋白粉,结果导致肾衰竭。因此运动要适量,凡事不可过度。 章蓓

2 不可滥用“聪明药”

这学期才开始,被称为“聪明药”的精神类药品再次进入公众视野,对此类药物的报道又多了起来。中小學生遇到学习困难不思进取而是“找捷径”,通过吃“聪明药”来提高成绩,这是万万不可取的。这些所谓的聪明药,医学名称叫做“苯哌啶醋酸甲酯”,属于中枢神经兴奋剂,是国家严格控制的药品,专门治疗儿童注意力缺陷及多动症,服药后的患儿注意力集中,症状获得改善,但药物并不能让人变得聪明。久服中枢神经兴奋剂具有潜在的引起药物依赖的风险,断药后会出现注意力涣散、精神萎

靡、暴躁抓狂等。医生处方要限量,即通常所说的“红处方”,医生还需根据患儿的个体差异来决定用药的剂量。

家长期望子女成才的心情可以理解,但是不可投机取巧,滥用“聪明药”容易引起药物依赖,用药成瘾毁掉的是孩子的健康和前程,更是整个家庭的和谐与幸福。“学无捷径”,老师和家长要用科学的方法引导孩子学习;“学海无涯”,用药后出现成绩上升是短视行为,为了孩子的健康成长和长远发展,培养良好的学习兴趣和习惯,以平常心对待考试,才是正经路子。凌溯

3 视神经一张照 青光眼早知道

今年3月10日至16日是第12个世界青光眼周,主题是“视神经一张照,青光眼早知道”。上海市眼病防治中心主任医师葛玲指出,青光眼导致视神经萎缩,产生视野缺损,视力下降致盲。此次科普目的是提高人群青光眼检出率。随着技术进步,眼底免散瞳数码照相得到普及,在有条件的社区、在体检中心、在基层眼科,拍一张清晰的眼底视神经照片,通过有经验的青光眼医生对视神经照相进行读片,就可以发现可疑体征,再进一步检查就比较容易早期发现青光眼了。也可以通过裂隙灯检查或者眼前节照相,在产生视神经萎缩之前,发现具有原发性闭角型青光眼高危因素的患者,进行激光干预,预防视神经萎缩的产生。乔闽

糖尿病殃及眼底可致盲

提及糖尿病性黄斑水肿,知晓者寥寥,然而糖尿病性黄斑水肿在糖尿病众多并发症里绝非“小众”。中华医学会眼科学分会副主任委员、眼底病学组组长许迅教授介绍,糖尿病患者中大约有 1/3 伴有糖尿病性视网膜病变,这其中又有约 1/3 会出现糖尿病性黄斑水肿。糖尿病性黄斑水肿是糖尿病患者失明的主要原因。



黄斑水肿伤害视力不可逆转

高血糖水平可引起全身血管损伤,黄斑区的微血管自然不能幸免。受损血管渗出的液体和蛋白质积聚在黄斑周围区域,使黄斑增厚、肿胀并受损,就会发生糖尿病性黄斑水肿。患者的视力在短期内明显下降,而且对视力的损害是不可逆的。假设一名 50 岁以下的糖友患有糖尿病性黄斑水肿,其生产力下降,收入减少,日常工作遭受严重干扰,患者不能承担一定的社会角色,生活质量明显下降,心理方面亦存在疾病风险。

糖尿病性黄斑水肿的发病风险,与糖尿病病程的长短以及糖尿病性视网膜病变的严重程度密切

相关。如果高血压、高胆固醇血症长期控制不佳,对视网膜病变的发生将起到推波助澜的作用。

注射还是激光? 需个性化选用

糖尿病性黄斑水肿患者疾病控制和管理对于保护糖尿病患者的视力至关重要。每位患者的疾病特点、治疗时长的状况和期望值都会不尽相同。为了进一步帮助患者实现院内外有效疾病管理,中国红十字基金会发起了中国“糖尿病性黄斑水肿患者优化管理”项目,以教育咨询课堂、引导患者科学自我管理 etc 为主要手段,普及糖尿病性黄斑水肿疾病知识,规范治疗的个体化选择。

2017 年 9 月欧洲视网膜专家

学会发布的糖尿病黄斑水肿指南已提出专家共识:抗 VEGF(血管内皮生长因子)药物是治疗糖尿病黄斑水肿的一线治疗方案,主要的优势表现在应用之后患者视力明显提高。对于一部分难治性患者而言,激光治疗即全视网膜光凝术,仍然具有一定的作用,特别是局灶性黄斑水肿,渗漏灶位于中心凹外,水肿厚度低于 300um 的患者,需要激光治疗以进行补充治疗或者联合治疗。

“眼睛是心灵的窗户”,糖尿病性黄斑水肿可致盲,糖尿病性视网膜病变更是反映糖友全身血管健康状况之窗。糖友要高度重视血糖监测、视力监测,与医生密切配合,从个性化疾病管理中获益。魏立 图 TP

无影灯下

高新技术让房颤患者回归正常生活

74 岁的张女士患有房颤 2 年了,每次发作时,她感觉头晕胸闷,心跳加快,有落空感,还持续 5 个多小时,虽然服用药物能控制病情,但是不能阻止发病。直至 6 个月前发生脑梗死,这才让她下定决心接受射频消融术根治房颤。接诊张女士的是上海市同济医院心内科副主任医师谭红伟,他专业从事心房颤动等快速性心律失常射频消融治疗。手术后至今,张女士的房颤再也没有发作,自我感觉良好,因为当时脑梗死救治及时、康复治疗到位,后遗症少,张女士的生活基本能够自理。

房颤的方案主要包括药物治疗和非药物治疗,药物治疗的目的包括预防血栓、转复和维持窦性心律及控制心室率。房颤患者需根据血栓风险评估决定是否采用抗凝治疗,对血栓栓塞高风险的患者需要进行抗凝治疗,以减少脑梗死的发作。转复窦性心律的药物大多需要长期服用以维持窦性心律,但这类药物大多副作用明显或增加死

亡率,且维持窦性心律的成功率不足 50%。

房颤的非药物治疗主要是经导管射频消融治疗,是目前药物治疗无效的房颤患者首选治疗方法。经导管射频消融术是通过周围静脉将直径与普通圆珠笔芯直径类似的心导管送入心房,在左心房与肺静脉相连接部位发放高频电波(射频电流),射频能量产生热量使与发放射频电流导管头端相接触的组织温度升高,蛋白变性坏死。沿肺静脉开口部消融一周,形成环形疤痕,可以打破肺静脉与左心房的折返或导致房颤的异常激动限制在肺静脉内,使之不能传入心房,从而达到根治房颤的目的。

近年来,射频消融新型压力感知导管被广泛采用,使阵发性房颤单次消融的成功率升高至 85% 左右,持续性房颤单次消融的成功率升高至 70% 以上。谭红伟认为,像张女士那样的患者,射频消融是真正适合他们的治疗手段,帮助他们重回正常的生活轨道。 柏豫

寻访申城名医

认识脑,精准调控脑,才能更好康复脑

访上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院康复医学中心主任单春雷

触电昏迷的 90 后小伙,苏醒后成了“文盲”“脸盲”。由于康复效果不好,家属联系到上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院康复医学中心主任单春雷教授团队。单春雷利用神经调控技术为小伙进行了精准的定位干预联合临床的言语认知康复训练。三周后,小伙大幅度恢复了认字、写字和相关认知能力,头顶一块电击脱发的头皮也长出了新头发。

“很多常规康复往往‘治标不治本’。做康复要精准,如果搞清楚功能障碍的内在原因即脑神经环路受损和重塑的机制,康复的效果才会事半功倍。”单春雷说,他一直主张

认识脑、调控脑,康复脑,基于多模态脑成像和电生理等技术揭示神经环路受损和重塑机制,利用先进的神经调控技术针对特定神经环路进行精准干预,促进患者脑神经环路的重塑和相应功能的改善。

单春雷对“脑”痴迷,本是康复医生的他到中科院脑与认知科学国家重点实验室攻读认知神经科学博士,接触了很多脑成像、认知加工模型等技术。“如今各种研究已经把大脑从黑箱变成了灰箱甚至半透明,但依然充满奥秘。传统的脑康复训练之路走不通,不妨开辟一条新的道路,从脑出发,自上而下,找到原

因,就有可能找到更精准有效的康复方法。”单春雷说。

单春雷曾遇到一个自闭症青年,具有惊人的日历计算能力,但这名患者害怕与人目光交流、言语表达能力差、有刻板行为,具备典型的自闭症症状。单春雷说,因为他支持镜像神经元发育不良与自闭症的关系,故尝试利用“激活镜像神经元”的方法治疗,即通过以强化动作观察训练为主的康复方法进行干预,几个月后,患者的行为慢慢改善了,他甚至愿意和人开口交流。如今,这名自闭症患者已经找到了工作。

看起来不可思议,但真的就发

生了。单春雷说,目前他还需要更多病例来尝试修复“破镜”,以得到可靠的结论。其实,他很早就开始了对镜像神经元的研究,他发现镜像神经元与左半球的语言网络和右半球空间注意网络重叠交织,故创新性地通过对脑卒中失语症、偏侧空间忽略症患者进行动作观察训练,从而激活镜像神经元及与之重叠交织的语言和空间注意神经环路,改善了失语症和偏侧忽略症状。

在我国,每 12 秒就有一个新发脑卒中病人,每年新发 200 万-250 万,还有帕金森病、阿尔茨海默病、自闭症等,他们都合并各类功能障



碍。3 年前,单春雷应邀来到上海中医药大学,担任康复医学院院长和康复医学研究所所长,同时在上海岳阳医院组建了康复医学中心,探索一条中西医结合的康复之路。他正在尝试把针灸功法与现代康复技术相整合,做到精准干预、提升康复疗效。本报记者 左妍(医院供图)