

长假旅游要给关节减负

出行在外防虫叮咬

春季踏青赏五色鲜花,夏季避暑观翠色苍山,金秋气爽品枫叶银杏,寒冬腊月看雾凇瑞雪。如今旅游业蒸蒸日上,人们四季均有出行感受佳景。登山、涉水之际,也需要注意对关节病的防治。

现代社会代步工具增多,人们平日日常运动量均大为减少。反而出游时,跋山涉水,活动量剧增。特别是去名山大川旅行,爬山是少不了的,又多数背负着沉重的行李。此时双膝关节承受着平日数倍的负荷量。不少老年人旅行归来后出现双膝上下楼时疼痛,难以下蹲,严重的甚至出现关节肿胀、积水。这种疾病风湿科称为:骨关节炎。

骨关节炎是以关节软骨变性、破坏及骨质增生为特征的慢性关节病。同肥胖、关节过度使用、衰老等因素息息相关。多在中年后发生,也是最常见的一种关节病。

诊断骨关节炎需要风湿病专科医生体检,完善必要的摄片和血指标等排除类风湿关节炎等其他风湿病导致关节痛后明确诊断。该疾病早期的物理及药物治疗、合理的关节活动非常重要。既往没有骨关节炎的中老年人朋友,在平日应该注意适度的关节肌肉锻炼,推荐游泳等非负重关节活动,提高肌肉力量和增强关节稳定性,避免短期旅行突然增加活动量导致关节受损。在旅行中避免长时间徒步,注意增加中途休息次数,登山时注意护膝佩戴,并使用登山杖,减少负重,减轻关节负担。下山时最好乘坐代步工具。如果已经确诊骨关节炎的朋友,最好避免参与登山等易损伤关节的活动,即使参与



尽量使用代步工具。同时注意在出行前咨询风湿病专科医生。

骨关节炎大部分患者可以通过理疗和规律用药得到长期缓解,但是部分严重患者,如果正规口服药物及物理治疗效果均不理想,需采用

关节腔内药物注射,甚至人工关节置换术治疗。其他常见风湿病如:类风湿关节炎。该类疾病强调长期规范用药,出行前除了需要咨询风湿专科意见外,尽量避免去寒冷潮湿景点游玩,并不要因为长期在外旅游而停用抗风湿药物,导致疾病急性活动发作。

蔚蓝的大海、白细的沙滩、温暖的阳光、愉悦的心情,对多数关节病患者是非常有益的。但是在海边旅行,多会进食较多海鲜,不少人还喜欢加上啤酒一起饮用。在享受美食、美酒的同时需要警惕风湿病:痛风。痛风性关节炎是一种因为尿酸盐结晶沉积导致的急性关节炎。多有明显的局部关节红肿、发热和明显触痛。可因为进食海鲜酒类等高嘌呤饮食,或者旅行劳累等诱发。如果出行前已有痛风或者高尿酸血症的朋友,应该尽量避免进食上述食品,否则只能“享眼福”,不能“饱口福”了。因为痛风反复发作,慢性病程迁延不愈会导致肾功能不全。所以在外心情放松的同时,也要重视合理饮食与规律作息。

关节有病痛者在国庆长假后还可向风湿免疫科专家进一步咨询,10月16日下午,同济医院同康楼一楼大厅内就有一场本市风湿病专家医学科普咨询活动。

总之,大众除了对高血压、高血糖、高血脂等三高问题格外关注外,还应多加保护关节。有了健康的关节,才能在更多的美景中留下灿烂的笑容。

汤建平(科主任) 房星星(同济大学附属同济医院风湿免疫科)

不久前,“在高铁上发现臭虫”的消息不胫而走,让准备出行的人们多少有些后怕。被虫叮咬固然惹人厌烦,但关键还在于,无论何时何地,人人都需加强个人卫生,做好环境卫生。出行前未雨绸缪,预先多了解一些应急处理办法,才不至于扫兴。

问:为什么臭虫会重现?

答:上世纪五六十年代,随着杀虫剂的发明和使用,臭虫的数量得到有效控制。本市,在上世纪80年代宣布消灭臭虫之后,随着经济的发展、交通运输的发达和旅游的兴旺,臭虫重新出现在人们的视野中。

问:人被臭虫叮咬后会怎样?

答:人被臭虫叮咬后,应尽量减少抓挠,防止伤口被抓破进而导致感染,若被叮咬严重,可前往医院皮肤科就诊,严重时可能导致皮肤红肿发炎、痒痛难忍,有些甚至发生丘疹样麻疹。曾在臭虫体内分离出乙肝病毒等病原体。

问:为什么不嗜血的昆虫会叮咬人?

答:除了嗜血的昆虫蚊子等以外,大多数虫子不会主动发动袭击,它们袭击人多是因为受到了人的惊吓。因此,提醒大家野外游玩时最好不要主动招惹某些昆虫。那些五彩斑斓的毛毛虫大多有毒,不要用手去捏,以防被它的毒刺刺伤。如果不幸被毛虫蜇了,千万不能抓,越抓红肿范围越大、皮肤越痒痒难忍。最好随身带些胶布,贴在创面上然后揭下,粘掉皮肤上的毒毛,以减少伤害。

问:旅游者需做好哪些防护措施?

答:金秋是最容易受到各种昆虫叮咬的时节,此时外出一定要做好防护。

一是避免在草地、树林中长时间坐卧。坐卧时要注意脚下身边,不要随意翻动石块土丘,避免蝎子、蜈蚣为保卫家园而主动伤人。去户外,不要穿凉鞋;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里;穿浅色衣服,便于及时发现虫子爬上;针织衣物表面尽量光滑,这样蚊虫等害虫不易粘附。

二是外出时,裸露的皮肤涂抹驱避剂,最好穿着长袖和长裤。当使用防晒用品时,先涂抹防晒用品,再涂抹驱避剂。

三是如果携带宠物去虫鼠聚集地区出行,返回时应仔细检查宠物体表是否有虫类附着。

一旦被昆虫叮咬,可用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热、叮咬部位发炎破溃等症状,要及时就诊。

艾菁(市爱卫办)

社区力量促健康 事半功倍

实现健康的寿命,离不开个体的长期保养,更需要团队力量和社区环境的共同营造。为了让社区居民乐业安居、享有健康,杨浦区长白新村街道开展了积极的探索和创新,积累了丰富的经验,在日前召开的“建设国际健康社区迎检推进大会”上,街道党工委书记钟奕介绍,街道立足社区实际,因地制宜,以人为本确立了“3+6”的干预健康项目,并实现稳步推进,成效喜人。

“3”是指三大核心项目,包括糖尿病自我管理、老年人心理健康干预、工作场所健康促进。“6”涵盖六大重点项目,如来沪人员健康干预、食品安全干预、体卫结合、生活垃圾分类减量、由街道妇联成立的社区女性重症患者康复俱乐部——“关爱之家”、组建“白翼使者”专业医疗志愿服务队伍。

在世界范围内,健康自我管理都是各国卫生工作的短板,长白街道糖尿病自我管理小组的蓬勃开展无疑是“3+6”干预健康项目的亮点。街道组织创建若干糖尿病自我管理小组,让社区内的糖尿病患者测量指端毛细血糖、与社区医生结对并听取健康宣教课,以及组员互动共同学习饮食与运动管理。患者身处良好的健康社区氛围之中,防病保健的技能增进不少,疾病知晓率、小组活动参与率、血糖控制率都得以提升,就医成本大幅降低。

健康建设是民生之本,离不开专业资源的共同参与,长白街道注重挖掘和依托专业力量,实现了有效联动——专业医疗资源全程参与和高校优势资源有力支撑。在多股力量拧成的合力作用下,长白街道的社区居民能主动地参与并推行健康生活方案,人人都可成为健康信息的推广者。社区中有一批虽然身患疾病却能用积极心态面对生活的居民和一批具有良好生活习惯、热心健康公益的先进典型人物还获得了长白街道“健康大使”的荣誉称号。

虞睿

电子血压计同样精准

在各种医疗设备中,血压计与普通人接触最多。随着越来越多的国家和医院推行无汞化,以及无汞医疗设备的不断完善,无汞医疗设备替代含汞产品的进程逐步前行。电子血压计势必将替代水银血压计成为测量血压的主要医疗设备。医患双方最为关注的是,血压计的精确度和适用性,一边希望改善医疗环境而使用电子产品,一边又担心电子血压计不如水银血压计准确,这也是大众面临“无汞化”医疗的矛盾所在。

传统含汞血压计因为存在一些主观的人为因素,测量数值难免有一些差异,如环境噪音的影响、医生放气时速度过快以及读数偏好等都会造成血压值的误差。

电子血压计作为一个新兴的医疗替代品已历经三代更新,目前是国际公认的能够准确测量血压的工具,优势在于能够准确测出血压的瞬间变化。《中国高血压防治指南2010》指出使用经过验证(BHS英国高血压学会、AAMI美国医疗器械检测协会和ESH欧洲高血压学会)的上臂式全自动或半自动电子血压计,可以准确测量血压。

如今,最新的医用电子血压计设计了听诊测量模式,可以将其当作水银血压计来使用,相当于一台无汞的“水银”血压计,这样既能满足医生传

统的测量习惯,又非常环保。同时配备了5种不同型号的袖带,可以满足各种临床需求,尤其对儿童患者和超肥胖患者。选择了合适的袖带,才能更加确保血压测量的精确性,这也是传统水银血压计无法实现的。

家庭血压监测与诊室血压、动态血压具有相辅相成的作用。《中国血压测量指南》中建议高血压患者在家庭中监测血压时,也应选择经过临床验证的上臂式电子血压计及大小合适的袖带,并使用正确的测量方法。电子血压计可以把测得的数据打印出来,有的血压计甚至可以自动记忆并可以连接到个人电脑上,自动计算出平均血压,这样就更标准化、客观地反映真实的血压状况。

未来,电子血压计将与无线通信技术相结合,患者在家中测量的血压数据即刻就能被传输到医生的电脑上。这项基于未来远程医疗服务而研发的Medical LINK技术,将通过电子血压计缩短医患之间的距离,让高血压的防范和治疗更为便捷高效。

随着今年10月《关于汞的水俣公约》的正式签署,减少使用水银血压计,改用无汞的电子血压计,则为大势所趋。

柏豫 本版图片 TP

发育评估系统取代“别人家的孩子”

自家小囡吃好睡好,为啥还比“别人家的孩子”开口晚、学走慢、矮一截?生活在“别人家的孩子”的阴影下,孩子不快乐,家长更焦虑,年轻的父母多么希望有一套全面的评估体系能够筛查孩子的生长发育状况,并且指导落后的孩子提升加速度。日前,年龄与发育进程问卷(ASQ)发育筛查系统中文版,由市儿童医院引进,在该院儿童保健门诊开展临床运用。ASQ系统适用于5岁半以内儿童的全面发育评估,家长再也不用拿“别人家的孩子”作为参照系了。

ASQ系统是家长完成的儿童综合发育筛查/监测系统,包括ASQ-3(评估1-66个月儿童的粗大动作、精细动作、语言、解决问题、个人社会能力)和ASQ:SE(评估3-65个月儿童的社交和情绪能力)两个部分,同时还提供早期教育/干预/特殊教育亲子游戏活动。

上海市儿童医院(上海市儿童保健所)下晓燕教授及其团队自2004年起与ASQ系统



的研发团队合作,先后开展了“ASQ在上海市儿童标准化及心理测量学特性”、“ASQ和ASQ:SE的全国常模”等研究,现在基本完成了

ASQ系统产品的引进。

这一系统可应用于社区或医院的儿童保健门诊,适用于5岁半以内儿童的全面发育评估。家长就诊时,根据孩子年龄填写相应年龄段的问卷,经儿童保健专业人士的判断,就能及时准确地了解儿童的发育水平。下晓燕教授介绍,早期识别婴幼儿和学龄前儿童的发育偏倚或迟缓,识别他们的社交和情绪问题是及时获得早期干预或特殊教育的前提,而使用科学、便捷的工具来评估儿童的各方面发育水平和能力,又是早期识别的前提。家长尤其是父母,实际参与孩子的发育筛查、监测、早期干预或特殊教育过程,可有效提高家长的科学育儿意识以及早期教育的参与度。ASQ系统还提供了经研究验证确实有效的亲子游戏等干预指南,帮助家长对发育落后的孩子开展早期干预。ASQ中文版的引进将推动我国儿童发育评估系统的科学化发展,也将为特殊儿童的检查、评估、监测提供更为完善系统的依据。章菁