

复旦大学附属中山医院徐汇医院康复科主任杨坚——匠心康复 心脑同治

叶雪菲

据 2017 中国心脏病大会上介绍,我国心脑血管病现患人数 2.9 亿,其中高血压 2.5 亿,脑卒中 1300 万,冠心病 1100 万。心脑血管病死亡占居民疾病死亡构成 40% 以上,且居首位。心脑血管疾病不仅威胁生命,其并发症更困扰着患者,大大影响其生活质量,并给家庭带来沉重负担。目前国内外虽对心脏病及脑卒中都分别有成熟的康复治疗指南,但对同时患有这两种疾病的康复方法仍在探索中。上海市徐汇区中心医院/复旦附属中山医院徐汇医院康复科主任杨坚在认识到这一空白领域后,率领其康复团队不断学习、探索,与国内专家共同提出了心脑血管病同步康复的专家经验,造福于患者。

从心内科医生到康复科主任的华丽转身

14 年前,当社会对于康复还很生疏时,身为心内科医生的杨坚虽对康复学科完全陌生,但在医院的支持下,他看到了康复领域极大的前景和目前的薄弱,于是从医院选拔了 2 位医生和 6 位治疗师,开始了漫漫康复之路。2002 年开始,杨坚陆续建立了康复科的康复治疗部和住院病区。在医院的大力支持下,徐中心康复科率先在上海开展并应用了脑卒中的个体化、主动康复方式,取得患者与家属的一致好评。从 2005 年起,科室走上了区、市二级卫生局的脑卒中康复的重点专科建设之路。杨坚也由一名心内科医生转变

为一位出色的康复科主任,开始了科室团队建设、人才培养、康复创新之路。

2005-2011 年是徐中心康复科飞速成长的阶段。在徐汇区脑卒中康复重点专科建设的基础上,徐中心康复科打造出了一支知识结构合理、专业技术娴熟的团队,并在本市脑卒中康复领域也拥有一定的知名度。但杨坚并不满足,将视线转到了脏器康复上,一个国内几近陌生的康复领域。

近三成脑卒中患者合并冠心病 如何应对?

56 岁的老王曾因脑出血被送医救治,但半年后,刚恢复简单说话、行走的老王又突发心梗。虽保住了生命,但老王本就因脑出血导致右侧偏瘫无法正常运动,如今的心梗又需卧床休息。老王意识清楚后十分担心,就怕自己下半辈子只能躺在床上。

对此,杨坚表示,像王先生这样同时身患心脑血管疾病的患者并不少见。数据显示,25%-30% 的脑卒中患者同时患有冠心病、心律失常等心血管疾病;急性脑卒中患者发生心脏事件的概率为 19%,心肌梗死患者住院期间内发生脑卒中者死亡或致残的概率为 65%;脑卒中合并冠心病的在卒中后并发症的发生率是不合并冠心病的 3 倍。

多数脑卒中合并冠心病患者存在不同程度肢体运动功能障碍且其心肺功能又明显低于健康人;同时偏瘫患者运动时对心血管系统的能量

需求高于健康人,这些特殊患者群体的康复怎么办?

传承与创新 提出心脑血管病康复共治专家共识

杨坚带着他的团队,在原有扎实的脑卒中康复团队基础上,2012 年又建立起心脏康复的团队,2014-15 年在国内率先开展了脑卒中合并冠心病康复的临床研究获得成功,成果刊登在 2016 年 2 月的中国康复医学杂志上。然后在上海市康复医学会心脏康复专委会的支持下,由杨坚牵头,组织国内 14 家单位的 22 位专家,在上海市徐汇区中心医院前期应用成果的基础上,历时近一年共同撰写了《脑卒中合并稳定性冠心病运动康复专家共识》,填补了国内在脑卒中后存在肢体运动功能障碍又伴有冠心病康复领域的空白。在针对性的心脑血管康复评定后,患者可从康复医生处获得个体化身体训练处方,即可在进行偏瘫肢体运动训练时,同步进行监控下的身体有氧运动训练,提高其心肺耐力和肌耐力,加上建立起健康的生活方式,大大降低心脑血管病的再发率。

康复过程往往枯燥而艰辛,很多病人容易中途放弃,而信念和毅力能帮助他们走得更远。杨坚提出,康复医生应具备“五心”,即耐心、爱心、恒心、齐心和匠心,在聆听、陪伴、鼓励患者树立康复信心的同时,还应不断提升自身专业技术,学会与其他团队合作,不断追求科技创新,从而为更多心脑血管病康复的患者服务。

■专家简介



杨坚 主任医师

上海市徐汇区中心医院/复旦附属中山医院徐汇医院康复科主任
徐汇区领军人才;荣获上海市五一劳动奖章,上海第二届“仁心医师”奖
上海市医学重点专科——心脑血管病康复专科项目负责人
近五年荣获 3 次上海康复医学科技奖二等奖,去年获得中国康复医学会科学技术奖三等奖,参编医学专著 3 本,先后在国内外医学核心期刊发表论文近 20 篇;已申请和获得发明专利各 1 项。
擅长脑卒中个体化康复、冠心病康复、冲击波治疗软组织疼痛。



张颖 主任医师

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院康复科副主任
上海市残联神经康复重点学科项目负责人,主持市科委、市局级课题多项,作为第一完成人获得上海市康复医学科技奖二等奖 1 项,参编著作 2 部,发表 SCI 论文 6 篇。
擅长中西医结合的神经康复、痉挛治疗和评估、卒中后肩痛、神经源性膀胱以及下肢生物力学异常的矫治。



李擎 副主任医师

上海市徐汇区中心医院/复旦大学附属中山医院徐汇医院康复科副主任
主持徐汇区卫计委、徐汇区科委重大项目 1 项,作为主要研究者参加上海市卫计委科研项目 2 项,获得上海康复医学科技奖三等奖 1 项,作为主要完成人之一获得上海康复医学科技奖二等奖 2 项、三等奖 1 项,参编专著 1 部。
擅长心血管病康复评估与治疗、脑血管病综合康复治疗。

全市征集静脉曲张患者30名

新民健康特邀韩国金昌洙医疗团队为您答疑解惑

叶雪菲

精准诊疗

时下“精准医疗”成为医疗行业的热词。精准医疗包含诊断和治疗,而精准诊断是精准治疗的前提。纵观下肢静脉曲张的治疗历史,下肢静脉曲张的诊断和治疗可以划分为超声波引进以前和之后。超声波引进之前,无法离开传统开刀手术的方法。直到超声波技术的临床应用,这开辟了静脉曲张治疗的新篇章。引进超声波之后,它不仅在疾病的明确诊断上,更是在治疗上起了非常大的作用。通过正确的诊断、术中和术后随访过程中超声波技术的广泛应用,该疾病的术后复发率有了明显的降低。在韩国和中国,许多外科医生做手术的时候是不看超声波的。手术室里边看超声波边手术是睁眼的手术,而不看超声波就等同于闭着眼睛手术。没有超声波辅助下进行激光手术,容易发生医疗事故。如果激光导管进入深静脉或者术者在不知

道导管的位置情况下进行手术,就会很容易误伤到深静脉,同样也会造成不幸的后果。在超声波引导下进行手术就不会发生这样的事情。所以,超声波引导应该视为微创手术的重要组成部分。

造成静脉曲张治疗后又复发的原因很简单,就是没有做根除治疗,没有去除病根。

这主要是有两个原因:一、由于静脉曲张常常出现在小腿部位,而造成这个疾病的根源大部分在位于大腿部位的大隐静脉,要治愈就必须去除大腿部位有问题的血管。由于大隐静脉在外表是看不出来的,只有用血管超声波才能清楚地显示。所以如果只在小腿部位手术或注射,那只是治标不治本,复发是一定的;二、因为小隐静脉位置深,病变不易被发现,加上常规手术体位难以够及,如果超声检查不能贯穿手术全程的话,很容易被遗漏,做不到彻底清除,从而导致复发。利用血管超声波可以准确地找到患病的根

源,在治疗过程中由血管超声波引导激光或射频准确的针对发病根源进行根除治疗,找到病根并有效清除就是微创治疗不复发的最主要原理。

交流咨询

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金昌洙教授及权赫勉教授来沪为静脉曲张患者答疑解惑。凡成功报名者将获得交流咨询名额,限 30 名。**有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52920871,或编辑短信“静脉曲张 + 姓名 + 联系方式”到 17717640571 报名。**
9 月 10 日教师节期间凭教师证有静脉曲张患者赠送价值 360 元关爱礼包一份,详情请咨询以上电话,仅限前 10 名

交流时间

9 月 9、10、16、17、18 日(周日、周一、周二)

【特邀专家简介】

金昌洙 教授

上海市涉外注册医师:沪卫外医批字(2018)第 270 号;韩国国立庆尚大学医院胸外科主治医生,韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授,亚太血管学会副会长,韩国静脉学会常务理事、前会长。



权赫勉 教授

上海市涉外注册医师:沪卫外医批字(2018)第 238 号;岭南大学医科研究生院毕业,大韩胸部心血管外科学会正会员,大韩静脉学会会员,大韩外科彩超学会会员,岭南大学医疗院胸部心血管外科外来教授,大邱市中区医师会决策理事,金昌洙胸部外科医院大邱分院院长,大韩胸部心血管外科学会正会员。



口腔义诊通告 关爱父母——有好牙享口福

牙齿是人类赖以生存的咀嚼器官。牙齿缺失后,面容会出现凹陷,老态凸显,发音受限,肠胃负担也会随之加重,牙齿担任着身体健康的第一道防线。如果营养摄取不足哪里来的健康?那么问题来了,活动牙和固定牙哪种更适合您呢?
牙齿缺失的福音:生活当中经常有人牙龈肿痛,活动牙容易往下掉,原来装的烤瓷牙已经松动或者不密合了,给生活带来了诸多的不便。经相关部门批准,华驰口腔及多名牙科专家举行口腔义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则,特别开通多项绿色通道。届时专家会针对每个人的实际情况逐一给出爱牙方案。机会难得,请有需要的提前电话报名!

■义诊专家简介

叶雪菲



江中明

原三甲医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文 30 余篇,
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



战根芳

中华口腔医学会会员
口腔世家
擅长全口齿疑难处理,
固定义齿修复
工作经验丰富,有耐心、责任心

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6053 8498

□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”

发送至:189 3022 4117

□义诊时间:9 月 7 日、14 日

□地址:黄浦区西藏南路 758 号金开利广场 4 楼
(近建国新路口)

黄卫登字(2018)第 001114 号 黄卫登字(2018)第 001115 号

生活中如何防止“糖”摄入过多

你爱吃糖吗?你知道“糖”摄入过多也有危害吗?复旦大学附属中山医院青浦分院检验科刘玉伟医师表示,“糖”摄入过多会导致龋齿、引起厌食、降低营养素吸收,引起肥胖、引发糖尿病、引发痛风。

“糖”的过度摄入最容易导致的就是肥胖,也许你的体重屡减不下的主要原因就是摄入过多的“糖”,而肥胖能引起很多慢性疾病,包括心脑血管疾病、糖尿病、癌症等。每天喝 1-2 杯含糖饮料,患 2 型糖尿病的几率就会增加 26%。

有些人觉得糖浆比白砂糖健康,但其实糖浆和白砂糖一样“可怕”!刘玉伟介绍,许多饮料店,如奶茶店、咖啡店或者果汁店用高果糖谷物糖浆而非白砂糖来增加甜

味,其实两者一样可怕,都是高热量、低营养。糖浆和白砂糖都是由果糖和葡萄糖组成的,热量也相当,但糖浆比白砂糖更便宜,所以很多商家更喜欢用糖浆。所以,在提防白砂糖的同时,也不要漏掉了高果糖谷物糖浆,千万别天真地以为糖浆是白砂糖的健康替代品。

很多糖尿病患者会觉得代糖就可以随便吃,但是刘玉伟提醒,面对代糖也要谨慎!代糖就是指有甜味但是没有热量或者热量很低的甜味剂,可以代替高热量的白砂糖或者糖浆。但是有一些代糖可能会带来一些健康隐患,例如糖精就可能导致膀胱癌。因此,为了你的健康请严格控制“糖”摄入,每天大约 25 克(6 茶匙)更益健康!(高媛)

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。