

上海中医药大学附属第七人民医院中西医结合康复专科——

“全科型”康复让患者不必各科“跑”

叶雪菲

由浦东新区 2012 年起推动的康复医疗“大学+医院”共建工程,通过上海中医药大学和上海市第七人民医院的紧密合作,共同打造康复治疗高地。上海中医药大学附属第七人民医院开创了独特的“全科型”康复治疗区,汇聚心内科、神经内科、骨伤科、妇产科、儿科等所有涉及到康复的治疗项目,形成了上海独具特色的康复平台。让需要康复训练的不同疾病患者不必在各科室跑来跑去,能够更专心于康复之路。

平台型康复实现

“医疗 + 康复”双服务

在医院的重症医学科 ICU 里,似乎全都是躺着全身插满各种管子的重症患者。对此,上海中医药大学康复医学院物理治疗学系主任、上海市第七人民医院康复治疗科主任吴绪波指出,长时间静卧本身就会伤害健康。科学数据显示,一个健康的年轻人,连续躺 4 周,肌力就会下降 50%。“老年人长期静卧,哪怕坐起来都会发生眩晕,各种身体机能下降,可以说,静卧一个月以上,死亡的风险就会加大。”为此,在市七医院的 ICU,康复师们会每天到床前为重症患者进行康复训练,对患者进行安全评估后会搀扶重症患者们坐起来甚至站起来做康复训练。康复的早期介入使得患者大大缩短了卧床时间,避免了许多后期的隐患,得到了“医疗+康复”双服务。

“我们现在做的是平台型康复,即整合所有康复力量,为医院全科

病人服务。”吴绪波举例说,怀孕生孩子是喜事,可是,生娃的女人有一个难言之隐:30%到 50%的女人生娃之后会漏尿,也就是憋不住尿。“通过盆底肌训练,可以防治漏尿。以往妇产科有一套康复设备,通过盆底肌训练,解决产妇产后漏尿的问题。但其实,老年人憋不住尿的情况更多,这一康复方式完全可用于老年人漏尿问题的解决。”康复平台整合后,不同科室的康复设备就可以汇集在一起,男女老少都可以进行针对性康复,而不必跑不同科室。

脑中风、心梗患者

应尽快康复训练

脑中风后,患者往往存在着不同程度的偏瘫、失语、吞咽困难以及认知障碍,常伴有精神忧郁、焦虑等心理障碍。世卫组织的统计显示,中风患者经正规康复治疗后,第一年日常生活自理能力可以提高至 60%,在复杂活动中需要别人帮助者仅占 20%。康复治疗对降低中风

患者的残疾率十分重要。如果患者没有进行规范的康复治疗,使用错误的运动方式,不仅恢复时间长,严重者还会发生肌肉萎缩、关节挛缩畸形,降低生活自理能力,也给后期的康复治疗带来很大困难。

而对于心梗患者,不少人都认为必须绝对静卧,运动是大忌。吴绪波主任透露,最新医学研究表明,发生心梗放支架后,20~30%患者半年后会再次发生血管狭窄,大部分患者十年内会再次入院治疗。“这跟运动不足有关,”吴主任说,“尽快进行运动评估,选择合适的康复训练方法,才是最好的选择。”患者需进行运动心肺测试系统,测量运动中的心跳、呼吸、血压等相关数据,评估其各种功能,让康复师能够了解患者在不同动作中的体能数据。通过康复师的专业测试,定量分析患者最合适的运动量、运动方式,制定个性化的康复方案。

说话不利索、穿衣困难

更需康复

与医师重在诊断、治疗疾病不同,康复师更注重解除人体功能障碍。什么是功能障碍?说话、穿衣都是功能,说话不利索了,穿衣有困难了,就是功能障碍,要想办法解决。也就是说,肩颈腰腿疼,即使从医学上诊断不出什么大毛病,但从康复角度看,更需要治疗“防未病”,其目标是

“不影响生活质量”,而非“治病”。

“老年人腰腿渐渐僵硬,自己扣纽扣、系裤子都有困难,通过专业训练,这些问题大部分都可以解决。”吴绪波说,对于老年人来说,跌倒也是严重危害健康问题的重要因素之一。如今,随着科技的发展,康复师可借助仪器从视觉系统、肌肉系统和神经系统三个方面来

准确判断老年人的运动障碍,并以此有针对性地指导风险预防,从根本上防止老人跌倒,并制定个性化训练方案,直至完成功能的康复。同样,对于居家长期卧床的患者,康复师也有办法找到其合适的运动方式,帮助其恢复部分功能,比如,自己吃饭、大小便,减轻家人的照顾负担。



■专家介绍

吴绪波

主治医师、讲师
上海中医药大学康复医学院物理治疗学系主任、上海市第七人民医院康复治疗科主任

七院康复团队拥有 5 名海归硕士、1 名本土硕士,近 20 人的康复团队成员都是本科及以上学历;同时开设了中西医结合康复门诊,由吴绪波主任与中医医师共同坐诊。

擅长小儿脑瘫的诊断及治疗,运动发育落后的诊断及评估,尤其擅长肢体运动功能障碍的物理治疗。

胆结石不可预防? 控制体重是关键

高媛

每年 9 月 1 日为“胆囊健康日”。胆结石,指的是肝内外胆道或胆囊内有结石形成。上海中医药大学附属上海市中西医结合医院微创外科主任金旭文介绍,据统计,胆结石是最常见的消化系统疾病,其患病率高达 10%~15%。其中胆囊结石是最常见的一种胆结石。胆囊结石形成原因复杂,是基因、代谢、环境以及内分泌等因素共同作用而形成,其中大多胆囊结石为胆固醇结石(主要由胆固醇构成,X 线检查不显影)或黑色胆色素结石(主要由黑色胆色素结晶构成,不含胆汁酸)。

可能有很多人觉得胆囊结石是不可预防的。但是,金主任指出,维持正常体重,合理的饮食结构,良好的生活规律,适量的运动,是预防胆囊肿胀的科学措施。

对于一般人而言,“胖”是万恶之源。研究

表明,体重指数(BMI)的增加也将增加结石的形成率,结石的生长速度以及结石患者出现症状的概率。因此,预防结石可以从维持正常体重,或在超重、肥胖人群中进行积极减重来实现。

其次,生命在于“运动”。据研究报告显示运动对于结石的预防可以起到积极的作用,能够明显降低有症状结石的发生率。一项纳入 25639 人历时 14 年的研究显示,运动强度较高人群将会把有症状结石的发生率降低 70%。

最后,控制饮食。高纤维素(蔬菜水果)及含钙饮食将降低疏水性胆汁酸的含量,同时规律的饮食习惯也会使胆囊的排空更加规律,这两点都有助于预防胆囊肿胀。此外,减少高卡路里食品的摄入和增加维生素 C 摄入都将会降低结石发生率。

“白露身不露” 老古话还有用吗?

高媛

9 月 8 日恰逢白露节气。中国自古以来就有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体了,这句老古话还有用吗?对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,白露之后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。因此,还是应该注意保暖。

白露时节秋燥耗人津液,因而此时的养生要预防秋燥。周冬青表示,秋天早晚气温低,加上空气干燥,燥邪伤肺,容易让人有咽干、干咳等症状。因此,在秋季润肺降燥将是饮食养生不变的重点。

在饮食上,由于秋季肺功能偏旺,而辛味

食品吃的过多,会使肺气更加旺盛,进而还会伤及肝气,所以秋天饮食还应少食辛味食物。根据中医五行理论,秋属金,肝属木,金旺则克木,使肝木受损,在此基础上多吃些酸味食物,以补肝气。

基于“少辛多酸、润肺降燥”的原则,白露时节可适当食用蜂蜜和醋。周冬青介绍,蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容,根据燥则润之的原则,此时食用为最佳时期;而醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药。中医认为酸入肝,肝主血。醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化淤、疏肝解郁、散淤止痛,同时起到解腻的作用。

上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

固定牙的苦恼与无奈

祖籍宁波的施国良先生是上海夕阳红口腔门诊的创办人。幼年时,外公外婆的悉心照料和陪伴,在他的心里播下了善良和爱的种子。在他的记忆深处,总是浮现出晚年外公外婆患痴呆症时那些对他们所造成的种种困扰,然而要解决这一个问题却非易事。

为此,他先生特设依据老人所需,依托自己 20 多年的丰富口腔保健管理经验,创办了专为老人的口腔门诊。只为向老人们奉献晚年,贡献一份自己绵薄力量,让更多老年人拥有最美的夕阳,更多的口福。

生活中缺牙、少牙的牙齿修复一般有二种方法,一种是固定牙,另一种是活动义齿。固定牙修复体的材料多数用烤瓷和全瓷,在制成成品后的固定牙内冠里涂上胶,粘在备好的基牙上,俗称固定牙。这种固定牙在一般情况下,戴上后很快能够适应,感觉还好,甚至很长一段时间都没什么问题,让人感到自信。

几年过后,不知不觉中部分老年朋友的固定牙开始随着年龄增长、牙龈生理功能的变化逐渐出现问题——崩瓷、断裂、内牙隐痛、牙龈发炎等,但这只是刚刚开始。随着固定牙使用周期的增加,年龄增长、口腔机体免疫力下降,固定牙自然老化等,使用过程中可能出现的问题越来越多、越来越明显。最终或可造成固定牙脱落,完全失去了固定牙原有的、预期的功能。

为什么会出现这样问题呢?其实还有一个原因——固定牙内的金属是和牙龈组织紧密贴在一起,而牙龈生理反应是不接受金属的!医学上叫“排斥”。举个简单例子,人手指头戴上海戒指,完全没有问题,戴上不锈钢戒指就不一样了,没几天,戴戒指的部位就会发红、发痒、皮疹、溃破等,这就是人体组织排斥。所以,牙龈也不例外,同样会出现副作用,牙龈发黑、溃疡、糜烂、肿痛、口臭等,而长期牙龈糜烂,并不是一个简单的现象,严重的还会造成更严重的牙龈疾病和其它口腔疾病。

前些年,确有不少人盲目跟风而选择了自己并不特别了解的固定牙,而当自己日后碰到这些问题时,才体会到苦不堪言。不过,材质优良的固定牙是没有这些问题的,也不会出现以上不适症状,完全可以安心使用。

但是,如果您选用的固定牙在使用过程中已经或多或少地遇到了以上问题,建议您——尽早和专业的牙科医生取得联系,及时寻求牙医的帮助,寻找合适的补救方法!也许牙医并不一定能够完全满足您所有的要求,但一定会给您一个好的、合适的建议供您参考。

【文:石亦华】