

“这世上什么最贵？人体组织器官最贵。这些‘零配件’坏了不好配，除了价格昂贵外还没货。”在漫长的等待供体的过程中，越来越多的肾功能衰竭患者依赖透析的方法维持生命，不断革新发展的透析治疗也让患者获得了良好的生活质量以及不逊于健康人的预期寿命。在上海市医学会肾脏病分会主办的“第六届东方肾脏病学会议暨 2016 上海腹膜透析高峰会议”上，上海市医学会肾脏病分会主任委员、上海交通大学医学院附属仁济医院肾脏科主任倪兆慧教授指出，肾功能衰竭后必须进行肾替代治疗，主要有三种方法：血液透析（血透）、腹膜透析（腹透）和肾移植。腹膜透析对延长患者生命起着越来越重要的作用。

糖尿病防治与肾功能保护

腹透新增患者的年龄分布主要是55岁及以上的中老年人群。年龄特点反映了腹透患者的原发病构成里少不了常见慢性病的身影，根据本市的统计数据，腹透适应症目前以肾小球肾炎为主，占据了41%，但这个比例呈下降趋势；占据第二位的是糖尿病肾病，近5年来有逐年上升的趋势，目前占据19.7%；排在第三位的是高血压肾损害，其他的常见原发病依次为梗阻性肾病、多囊肾等。倪兆慧教授指出，糖尿病的防治尤需重视。血糖以及糖化血红蛋白的严格控制，可谓牵一发而动全身，肾脏是最多见发生糖尿病并发症的人体重大脏器。

居家腹透便于自我管理

腹膜透析（腹透）是治疗急、慢性肾衰竭的主要肾脏替代方法之一。倪兆慧教授分析，与血液透析相比，腹透具有对免疫系统的干扰相对少、失血少、透析低血压发生率低、发生血源性传染病的机会少以及医疗费用明显降低等优点，尤其是可以居家进行透析，不占用过多的医疗资源，方便患者开展疾病自我管理，肾衰竭患者的救治率得以大幅提高。除了腹腔有重要脏器手术史、有严重腹腔粘连、局部皮肤感染不愈、视力不好无法进行腹透

家庭医生管健康『全专联合』齐守护

李先生因合并多种慢性病成为了五角场镇社区卫生服务中心家庭病床的一位病人，全科医生定期上门为他做诊治检查。有一次医生在例行上门看病过程中发现李先生上腹胀饱，有轻度黄疸，经化验又发现胆红素升高，立刻通过“1+1+1”平台为他转诊到上级医院的肝胆胰专科门诊就诊。因救治及时规范，目前李先生已恢复如常，回到社区后仍定期随访复查……

慢性病人在病情稳定时把健康问题交给社区卫生服务中心，如果病情有变，家庭医生通过微医平台联系预约转诊大医院专家。等病情稳定后，可以在社区配药，再也不用来回大医院排队挂号奔波了，在社区就能享受便捷优质就医服务。

杨浦区卫计委携手微医推出杨浦区全专团队分级诊疗转诊平台，运用微医平台推进社区全科医生和市级医院专科医生之间的交流学习，通过全专团队在社区居民和市级医院之间架起更为便捷、精准的转诊桥梁。截至目前杨浦分级转诊平台的专家团队数 22 个，科室 17 个，三甲医院医生 132 名，目前 4 个学科领域 7 个病种的双向转诊标准在拟订中。

微医全专团队转诊平台是对国家倡导分级诊疗的大形势下强有力的补充，通过这个平台社区医院能为患者更方便地找到优质医疗资源。原来社区医院向上级医院转诊需要跟患者一样去抢号源，建立全专团队后就可以通过团队之间互动的形式为社区患者转诊。

章葇

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼（8座）1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月7日止

腹透让肾衰患者过上正常人生活



操作者外，均可进行腹透治疗。

随访复查坚持严格规范

居家腹透并不意味着可以不再去医院了，和血透一样，腹透也有严格规范的随访管理方法和程序。仁济医院腹透中心要求腹透病人一个月一次随访，自我管理良好的病人也要做到每三个月随访一次。倪兆慧教授介绍，仁济医院腹透中心至今共治疗腹透患者1455例，目前仍在长期随访的患者501人。最长随访记录是21年，患者生活节律正常，生活质量稳定，年龄最大的腹透患者今年已101岁。随着人们对腹透的期望不断提高，推进腹膜透析的科学化、规范化和标准化是提高腹透质量、不断提高腹透技术的重要环节。

倪兆慧教授强调，腹透效果好不好，能不

能避免并发症，发现了异常能不能早期干预，完全有赖于规范的管理和随访。在仁济医院腹透中心，有专门的医护团队对腹透初治患者进行操作培训，详细告知他们如何在家里进行规范的透析操作，如何消毒、如何接管、如何观察腹水、如何发现异常情况、何时需要到医院复查等。最大限度地减少感染、营养不良、水电解质代谢紊乱、贫血、甲状旁腺功能亢进、心脑血管疾病等尿毒症相关并发症的发生。

日益增长的急慢性肾衰竭患者群体与有限的医疗资源之间存在着矛盾，而现代腹透技术能够缓解和满足需求。本市腹膜透析质量优于全国平均水平，治疗持续时间逐年增加，退出率逐年降低。截至 2015 年，本市腹透中心已发展到 56 家。

魏立 图 TP

呵护衣食住行 记忆与爱同在

随着社会老龄化的加重，老年脑健康的问题逐渐凸显，其中，阿尔茨海默病发生率最高，治愈率为零，被认为是老年脑健康的“头号杀手”。在我国，阿尔茨海默病 65 岁以下人群中的患病率为 5%，65 岁以后，患病率每 5 年翻一番，80 岁以上的人群中患病率则达 50%，成为我国不可忽视的健康和社会问题。

阿尔茨海默病俗称老年痴呆，意味着老年人认知能力的下降。病理学上，阿尔茨海默病的主要表现为沉积在细胞外的淀粉样蛋白斑和细胞内的神经纤维缠结。随着病情的发展，乃至生活能力的丧失，不仅自身失去生活质量，还给家庭带来精神和经济负担。复旦大学附属华山医院神经内科郭起浩教授指出，重症患者的衣食住行时时刻刻都需要家属的管理和照顾。

郭起浩教授提醒，着装上要避免病人自行选择衣物，要从衣柜或抽屉拿走不合季节或者很少穿的衣物，拿出病人以前常穿的衣物。选择简单易穿的衣物，尽可能避免衣物有拉链、

搭扣等。饮食上给患者准备好切碎易咀嚼的食物或者给一些软食，避免病人噎住。为了防止便秘，食物应富含纤维素，食物温度要注意不能太烫。起居上要创造安全的空间避免伤害，去除容易引起病人摔倒的危险因素，如绳索、破旧的垫子、易滑的地板、不平的地面等。有条件的多陪同病人到户外散步，了解病人患病前的爱好，观察病人所能承受的活动，在保证安全的情况下，鼓励病人继续参与。

老年痴呆患者及其家属需要更多关爱和帮助，以维持相对良好的晚年生活质量。每个人终究会慢慢变老，如果有一天我只认识你，请你勿忘我。

柏豫

科普活动

9 月 13 日下午 1:30—4:00，“2016 脑健康月公益宣教活动”在上海市图书馆西 2 楼报告厅（淮海中路 1555 号）举行。欢迎中老年读者及家属参与听讲防治脑疾病知识，有认知功能障碍的患者家属可携带病历资料前往咨询。

补充维生素B₁或许对预防痴呆有益

研究发现，早期失忆的人如果有规律地服用维生素 B₁ 进行治疗，可以更长时间地保持记忆力。最新发表在英国《卫报》上的这篇文章称，牛津大学实验的参与者发现在服用维生素 B₁ 后，他们的神经损害降为原来的一半。这是因为维生素 B₁ 是葡萄糖代谢的关键酶的辅助因子，在维持脑内氧化代谢平衡方面具有重要作用。维生素 B₁ 是维持神经、心脏及消化系统正常机能的重要生物活性物质；维生素 B₁ 缺乏影响了细胞的氧化应激，促进了 β-淀粉样多肽的积累和老年斑的形成；β-淀粉样多肽的积累和老年斑的形成反过来又加剧了氧化应激。这样形成的恶性循

环可能参与了阿尔茨海默病的发生发展。补充维生素 B₁ 对阿尔茨海默型痴呆症患者的病情有改善作用。

最近又有研究者发现吡喃硫胺——一种维生素 B₁ 的衍生物，在体内能容易地转化为维生素 B₁ 的活性形式，效果可能更好，这种药一般药店或医院均容易配到，在日常饮食中多吃富含维生素 B 的食物如鱼、肉和牛奶等，也有一定的帮助。

痴呆的发生是多因素的，对于老年人来讲，每日服用维生素 B₁ 可以推迟老年痴呆症的发作，不妨一试。

罗国君(上海市金山区中心医院神经内科)



知“心”话

思维是我们心理活动的一部分，带有明显的个人标签，如同我们穿衣戴帽的风格一样，在不同人身上，有不同的体现，这种体现就是情绪和行为方式。也就是说思维影响和决定着我们的情绪和行为，有什么样的想法就有什么样的心情状态和做事风格。积极思维的人常常会表现乐观、自信、愉悦、平和；而消极、悲观、自我批评式的思维常常导致抑郁的发生；灾难化和恐惧的思维则是焦虑情绪的始作俑者。在焦虑者的思维里只有一个主题，那就是“可怕的事情即将发生”，因而每天恐惧紧张，寝食难安。

思维有如此之大的作用，但在日常生活中很少有人会刻意考虑研究自己的思维方式。时刻感受到各种不同的情绪，却不知它从何而来。当我们每天重复一些熟悉得不能再熟悉的事情，日常生活和工作变成了一种例行公事，却没有觉察到是思维在引导着一切。如果你足够用心就可以从一些生活小事上看到自己的思维习惯和特点。我们倾向于用经验、知识和情绪来进行判断和分析，形成自我独特的思维习惯，潜移默化中影响着我们的情绪和行为。我们怎样看问题，会影响我们如何去面对问题，作何反应。情绪就像岩浆，蛰伏于地下蠢蠢欲动，思维就是引燃其喷发的能量源。

思维对情感会产生巨大影响，改变思维方式可以重新塑造情感，这也是心理学中常用的认知治疗的理论基础。我们经常意识不到自己的思维，但幸运的是，我们能清楚地感受到自己的情绪。因而，可以通过辨别自己的情绪状态，来认清此时此刻的所思所想，鼓励和调动积极的思维，调节改变不当的消极思维，消除对情绪状态的不利影响，进而排除情绪困扰。

为保持良好的情绪状态，在生活和工作中就要培养积极乐观的生活态度，训练积极的思维方式。比如，换位思考、理性思维、心存感恩、寄情于美好事物、不沉溺于懊悔和失败，与他人分享快乐等。当我们决定要改变或学习新的行为时，思维将决定是否有所改变，且如何产生改变。所以，如果我们相信可能做成某件事，积极的思维会引导我们达成最终的目标。生活和工作中，我们无法控制会发生什么，但可以决定以什么样的方式来思考和感受，这就是思维的力量。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师）

糖尿病个体化管理 进入“O2O”闭环时代

诊室里人头攒动，患者与医生的沟通时间极为有限，患者的一大堆问题医生根本抽不出时间逐一解答……这是国内糖尿病就诊现状。而糖尿病的病情控制 90% 以上的时间有赖于居家自我管理，疾病科普知识的缺乏、药物依从性差、无法养成良好的生活方式是压在患者身上的三座大山。最终导致我国糖尿病患者 7 成血糖不达标，糖尿病防治面临“人数多、血糖达标率低、并发症发生率高”的尴尬窘境。

其实，糖尿病自我管理的缺失反映了患者对个性化医疗的渴求。微糖等专业提供医院内外糖尿病管理服务的移动端平台，深知患者最大的心愿就是实现血糖平稳，防止严重并发症出现。患者的诉求很实在，细致到一顿饭里的荤素搭配、两餐之间吃哪种水果以及摄入量等等，从线上到线下（online to offline，O2O），帮助患者平稳控制血糖，回归轻松生活。线上是糖尿病患者、资深糖友、医生、营养师、护士等人群互相交互的全程管理平台；线下的服务中心能够提供糖尿病并发症筛查、医疗可穿戴设备的试用（国际技术领先的胰岛素泵、动态血糖仪等）以及并发症风险评估报告及解读等线上无法完成的服务，实现糖尿病全程管理服务的闭环。

乔闯