复旦大学附属中山医院徐汇医院康复医学科——

站在学科前沿 深耕心脑康复 历时7年探索出心脑康复新方法

叶雪菲

随着我国经济的发展和人民生活水平的提高，尤其是人们饮食结构和生活方式的改变，我国心脑血管疾病的患病率呈现明显上升趋势。有报告显示，中国心脑血管病死亡率居疾病死亡构成的首位，高于肿瘤及其他疾病，每5例死亡中就有2例死于心脑血管疾病。总体上看，中国心脑血管病患病率及死亡率仍处于上升阶段，今后10年心脑血管病患病人数仍将快速增长。

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医学科主任杨坚表示，同时患有心脏病及脑卒中的患者越来越多，对康复的需求也随之增大，如何建立起适合脑卒中合并冠心病康复的方法是目前学科建设的重中之重。徐汇医院康复医学科在杨坚主任的带领下，历时7年终于探索出了一条新的心脑康复之路。

一步一个脚印
总结凝练心脑康复的“上海方法”

56岁的老王因脑出血被送医救治，由于送医及时，恢复得不错。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了右侧偏瘫，如今的心梗又是伤上加伤。

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%。

类似王先生这样的患者一方面是偏瘫无法正常运动，一方面又是心梗后需要卧床休息，这些特殊患者群体的康复怎么办?

“目前国内外虽然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然是个空白。与之相对的是，这样的患者却越来越多。”杨坚知道，寻求心脑康复新方法势在必行。

2012年，在原有扎实的脑卒中康复团队基础上，杨坚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月在中国康复医学杂志上，然后在上海市康复医学会的支持下，由杨坚主任牵头，组织国内14家单位的22位专家，在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发表了《脑卒中合并稳定性冠心病运动康复专家共识》，这一“上海方法”的提出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。在进行了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，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，提高了其心肺耐力和日常生活活动能力，加上建立起健康的生活方式，使得心脑血管病的再发率大大降低。

而在今年，《脑卒中合并冠心病运动康复》专著的出版，为从事这一领域的专业康复人员提供指导与帮助，也为该类患者在社区与家庭进行持续康复所借鉴参考。

康复如同下残局
加速建立三级康复网络体系

“在我看来，康复就是从下残局开始。”杨坚认为，康复患者就如同一副象棋残局，如何让这幅残局越走越精彩，就是康复医生的使命。但这幅残局往往无法在医院走完，甚至需要更多的时间在医院之外继续走下去。

为此，徐汇医院康复医学科联合康复医院、社区卫生服务中心，建立起三级康复网络体系。“康复是一个长期工程，并且每一个阶段都需要进行调整，才能获得最好的成效。”杨坚坦言，医院无法让所有患者走完所有的康复历程，但中途放弃不仅会让康复前功尽弃，更可能提高患者的疾病复发率，甚至造成生命危险。如何在目前的医疗资源下，让患者能够持续进行康复?三级康复网络体系的建立，让患者能够在医院之外，甚至可在家中享受到同质化的康复训练。

激发患者康复潜能
探索更广阔的5G与人工智能康复

“康复学科与全科十分相似，需要康复的患者往往涉及的学科非常广，这就对康复医生的要求提高了许多。”杨坚提到，“康复医生与患者就像老师与学生，不仅需要康复医生教导患者如何康复，还需要患者更主动地去进行系统性训练。康复医生则要像老师一样尽最大可能激发患者的潜能，才能最大程度让患者找回丧失的功能。”

徐汇云医院的建立，让康复实现了从线下到线上的可能。“但受限于目前的4G网络，视频指导很可能受到网速的影响而出现卡顿，这对需要精确动作标准的康复过程而言，增大了患者的风险，也影响了康复的效果。而5G的出现，则为这一方法提供了更多可能。”杨坚说道。“立足三级康复网络体系，引入5G网络与人工智能，今后有智能康复机器人的参与辅助，未来的康复医学科将在有限的医疗资源下，逐步实现康复服务的无限复制和供给，这也是徐汇区中心医院康复医学科正在探索的将来。”

■专家简介

杨 坚 主任医师 硕士生导师

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医学科主任

上海市卫健委医学重点专科(心脑血管病康复)建设负责人;中国康复医学会理事;上海市康复医学会常务理事;上海市康复医学会神经康复专委会副主委;中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会上海分联盟副主委

近五年主持上海市科委课题2项、市卫计委课题1项,获国家发明专利二项;发表论文(含SCI)10多篇,主持编写、发表“脑卒中合并稳定性冠心病运动康复专家共识”,主编“脑卒中合并冠心病运动康复”专著。先后荣获中国康复医学科技三等奖、上海康复医学科技一等奖、上海第二届“仁心医师”奖

擅长脑卒中个体化康复、冠心病康复

别让牙周病烂光牙齿危害全身

上海港华医院口腔科忻勤芳主任谈牙周病防治

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛小病”，却不知道这极有可能是“危险信号”。上海港华医院口腔科忻勤芳主任指出，口腔疾病更容易被大家忽视，而在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手——牙周病，可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

忻主任介绍，牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、咀嚼无力甚至疼痛难忍，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成伤害，更会影响心脏、肺、肾等脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化等各种疾病。

牙周病必须接受系统治疗

忻主任指出，很多牙周病患者有这样的误区，以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些辅助手段并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

忻勤芳主任提醒广大患者，牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，加上早期症状并不明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这些现象就应立刻前往医院检查治疗。

此外，平时日常生活中，除了保持正确的刷牙习惯，更应定期为牙齿做“体检”，如每半年去医院洗一次牙，预防牙周疾病的发生。

专家介绍

忻勤芳

中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师，从事临床二十余年，擅长各类美容牙的修复、牙周病防治、种植牙和高难度义齿的修复治疗。

Q:有说法称“嗜糖之害，甚于吸烟”，是真的吗？吃甜食有哪些不良影响？

上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏教授:世界卫生组织曾调查了23个国家人口的死亡原因，得出结论:嗜糖之害，甚于吸烟，长期食用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短。过量摄入糖类，易使血脂、血糖升高，不仅增加患糖尿病的风险，还会增加患心血管疾病等其他慢性病的几率。

据了解，“糖”的概念有广义和狭义之分。广义的糖指各种可消化的碳水化合物，包括有甜味的糖和没有甜味的淀粉；狭义的糖则指精制后的白糖和食品、饮料加工中常用的糖浆。而糖对人体的危害主要是后者。

甜食吃多后，人体会因摄入能量太多而产生饱腹感，影响对其他富含蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维食品的摄入。长此以往，会导致营养缺乏、发育障碍和肥胖等疾病。世界卫生组织因此指出:“长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年。”

因此，每天吃糖最好不要超过40克。如果有一天吃两块蛋糕或是喝两瓶汽水(可乐)，糖的摄入量就可能超标了。不过，运动医学研究证实，运动员在剧烈运动前如果补充少量含糖饮料，可以帮助他们提高运动成绩;运动之后及时补糖，可以消除疲劳。

本版块活动为公益活动，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。