

术后康复不是回家“躺平”

科学应对才能让身体更好恢复



本报记者 戴虹红
通讯员 吴煜 周莹

家住杭州市钱塘区下沙街道的李大伯今年初做了前列腺癌根治术,术后各项指标都不错。唯一问题是术后尿失禁,李大伯每天都穿着尿不湿,非常不方便,而且担心身上有味道,于是推掉所有社交活动,整日待在家中,闷闷不乐。

为了解决这一问题,李大伯来到浙江省中医院针灸科尿失禁专病门诊。通过电针加中医长针治疗,两个月后,李大伯不仅摆脱尿不湿,还外出旅游了一周。近日,到医院复诊的李大伯向医生竖起大拇指,没想到小小几根针,解决了大麻烦。

省中医院针灸科副主任中医师陈珊介绍,前来就诊的患者中相当一部分是前列腺术后尿失禁,平均年龄在70岁左右,最大的83岁。前列腺术后尿失禁是男性尿失禁的一种类型,常指前列腺增生手术或者前列腺肿瘤根治术后出现的尿失禁。通常以尿垫数量和24小时漏尿量来评估严重程度,尿垫数量和尿漏尿量越少,严重程度越轻,反之则程度越重。如果患者24小时尿垫增重小于4克,则代表痊愈。

陈珊表示,在临床上,有不少

尿失禁患者没有积极进行康复治疗,导致错失最佳时机。陈珊曾电话随访一位前列腺术后数月的患者,患者称自己日常活动时漏尿量较多,一天要用5片成人纸尿裤,但躺着时漏尿较少,所以他大多数时间选择躺在床上,尽量少出门;还有一位术后5年的患者,每天要用保鲜袋或者集尿内裤收集小便,长期如此,尿道口就像浸泡在尿液里,经常引发尿路感染,苦不堪言。

随着“生物-心理-社会”医学模式的提出和应用,一种新的治疗理念术后快速康复兴起。术后快速康复也叫加速康复外科,其作用包括减轻围手术期患者的应激和炎性反应,保护机体免疫功能,促进患者术后器官功能康复,减少并发症发生率等。医生建议,应对前列腺问题,除了日常积极预防,做到早发现、早治疗,做好术后康复也非常重要。

研究发现 观鸟有助改善心理健康

美国一项新研究发现,接触大自然可以改善心理健康,尤其与散步等普通的自然接触相比,观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍,研究团队将112名参与者分为3组:对照组、散步组和观鸟组,其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动,然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感,研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数(WHO-5)。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福感得分,0分代表最差的生活质量,25分代表最好的生活质量。

研究结果发现,所有3个组WHO-5分数都有所提高,其中观鸟组得分开始较低,但结束时却高于其他两组。研究人员表示,观鸟是一项很容易进行的活动,这一研究结果提醒人们,当感觉到压力时,不如到大自然中去看看鸟。据新华社

新基因疗法 或能减缓渐冻症病程

肌萎缩侧索硬化症(ALS)研究取得突破性进展。据瑞典于默奥大学官网日前报道,一种美国研发的反义寡核苷酸(ASO)药物Toferson显著减缓了一名ALS患者的疾病进程。服药4年后,该患者仍可爬楼梯、从椅子上站起来、正常吃饭说话,过着积极而充实的社交生活。

患者来自瑞典南部,患有由SOD1基因突变引起的ALS疾病。ALS俗称渐冻症,是一种累及上、下运动神经元和躯干、四肢及头面部肌肉的慢性进行性神经系统病变。

研究负责人指出,ALS有多种类型,其中2%至6%患者由SOD1基因突变引起。尚不清楚这种药物对其他类型ALS是否有效。而且,并非所有实验参与者都能取得同样的积极结果,这可能与剂量或何时开始治疗有关。他们希望进一步研究以厘清这些问题。据《科技日报》

牙疼为何总在半夜发作

这种疾病能分辨昼与夜

为什么牙疼总是在半夜,而且经常是晚上比白天疼?其实,这是能分辨昼与夜的牙髓炎在作祟。

夜间牙疼很多时候是急性牙髓炎引起。其在临床上的主要表现为发病急、疼痛剧烈,疼痛特点为自发性阵发性疼痛、冷热刺激加剧疼痛、疼痛不能定位(患者可能感到一侧牙齿区域都在疼痛,因此通常分不清楚是上牙痛,还是下牙痛),疼痛往往在夜间发作,或夜间疼痛较白天剧烈,患者通常因牙痛难以入眠,或从睡眠中痛醒。

牙髓炎为何夜间活跃

体位问题。夜间睡觉时人是平躺着,心脏和头部处于同一水平,从心脏注入头部的血液增多,进入牙髓腔内血液及牙髓组织间隙内渗出增多,进而造成牙髓水肿更加严重,加重对牙髓神经压迫。因此,夜间疼痛发作或疼痛加重。

菌群活跃。夜间口腔活动减少,唾液分泌相应减少,导致口腔内细菌繁殖增加,可能产生多种有害物质,侵蚀牙齿,加剧疼痛。

心理因素。白天忙于工作或者其他事情导致牙疼不是那么明



显,容易忽略。一到夜深入静时,人的思维比较集中,对疼痛的感觉更为明显,所以会出现白天不怎么疼,一到夜间牙疼就加重的情况。

缓解疼痛有应对之法

药物治疗。在医生指导下,可以使用消炎止痛药物来暂时缓解疼痛,减轻痛苦。

调整睡姿。尽量避免平躺睡觉,可采取侧卧或将头部抬高的姿势,以减轻牙髓腔压力。

心理调适。保持乐观心态,避免过度焦虑和紧张。

冷敷。当牙髓有化脓或部分坏死时,可口含冷水暂时止痛。

四个方面做好预防

加强口腔卫生。坚持早晚刷牙,餐后漱口,并使用牙线、牙间隙刷等及时清洁邻面。

使用口腔保健产品。含氟牙膏和漱口水能有效预防龋齿。

养成良好的饮食习惯。减少含糖食物和碳酸饮料的摄入频率;避免咬硬物或直接将牙齿当作工具打开容器等,以免造成牙齿损伤。

定期口腔检查。定期到医院进行检查尤为重要,以便及时发现并处理口腔问题。

据健康浙江