

事事代劳还发脾气 老伴生病后“难服侍” 全市首个老年精神专科护理门诊来帮忙

陈老伯的妻子孙阿姨被诊断出轻度阿尔茨海默病，尽管陈老伯悉心照顾，家里事情大小都由自己代劳，生怕老伴累着加重病情，可老伴动不动就发脾气，焦躁不安，令陈老伯感叹“难服侍”。上个月，市精神卫生中心在全市开设了首个老年精神专科护理门诊，张瑞芬护士长针对孙阿姨的病情，给了陈老伯三剂“良方”，解决了他的难题。目前，已有数十名家属通过这一门诊，提高了护理技巧，增进患者及家属的身心健康与生活质量。

张瑞芬介绍，阿尔茨海默病目前尚无特效药物治疗，专业、科学的护理是延缓患者病情和提高其生活质量

的重要方法。孙阿姨护理评估显示，目前尚处于轻度阿尔茨海默病阶段，主要表现为记忆力下降、性格变化的症状，而日常生活和社会交往能力尚可。针对孙阿姨的情况，张瑞芬一是建议陈老伯换位思考，体谅妻子患病后的心态，给予妻子尊重与鼓励；二是建议陈老伯一改以往事事代劳的做法，合理安排妻子生活，包括共同完成一些简单的家务劳动，如拣菜、浇花、洗衣服等，闲暇时陪她一起读读报纸、翻翻老照片、看看老电影，回忆曾经的美好过往；三是建议陈老伯带孙阿姨去报名参加社区合唱团，因为孙阿姨退休前就是单位工会积极分子，平

时喜欢唱歌。陈老伯回家后照着上述方法做，不但自己“减负”，妻子情绪稳定，脸上也有了笑容。

张瑞芬介绍，随着社会老龄化的加剧，不仅是阿尔茨海默病患者，像高血压、糖尿病、冠心病等慢病患者，家属在长期护理患者的过程中，由于对疾病认识不足，缺乏科学护理知识，无法预见风险，以致患者出现一些危险状况时不能有效应对。家属在费尽心思护理的同时，也感到心力交瘁。市精神卫生中心开设的老年精神专科护理门诊，正是针对家属的这一难处，从而为广大老年患者及家属提供全程、专业、精细的居家护理指导服务。（卫文）



昨天是医师节，联勤保障部队第904医院医师们用义诊的方式过节。一上午，近千位患者享受到义诊服务。（王欢欢 摄）

九成颈肩腰腿痛不必手术 高温天 颈肩腰腿痛要趁“热”治

连续高温天，很多市民都喜欢躲在空调房间里，但对于部分颈肩腰腿痛患者来说，他们最怕吹空调。在三个上海名医开的医院——易可中医院“谭氏筋伤”中心，就有不少怕冷的患者。他们不仅不能吹空调，在空调房里还要“全副武装”。专家表示，颈肩腰腿痛趁热治更明智。

空调房里戴围巾贴暖宝宝

颈椎病患者刘女士总觉得脖子和背后发凉，在空调房里会更凉，一到空调房里她就只能脖子戴围巾，后背贴暖宝宝。

此外，刘女士还感到双手又酸又麻。每次到易可中医院就诊，她总是“躲”在角落处，她说角落处的空调要稍微好点。

颈肩腰腿痛怪筋不怪骨 不手术特色治筋大大降低手术率

“谭氏筋伤”中心主任王杰说，颈肩腰腿痛怪筋不怪骨，九成不必手术。经过多位大咖研究，谭氏筋伤中心形成了不手术特色治筋三阶段防复发体系，内外治结合，囊括：36个谭氏筋松系

列秘方内外治；通过熏蒸给药法、敷贴给药法、高频电火花等中药透皮给药系统(TTS)让药物直达病灶，深入深筋，促进药物吸收率更高更快更透，做到“药透病所、靶向治疗”，大大降低手术率。

颈肩腰腿痛夏治是最佳时机

高温天，不少患者要痛得忍无可忍才会到医院，不过，王杰说，中医认为夏季人体阳气是最旺盛之时。人体阳气在夏季越升越旺，体内寒气便容易消解，运用补虚助阳或温里散寒的药物，最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态。

王杰表示，夏季之所以是治疗颈肩腰腿痛的最佳时机，是因为高温让血液循环加快，肌肤腠理开泄，有利于带走局部“垃圾”，消除水肿和炎症。这时对患者进行治

疗，能较好地调节人体脏腑功能，行气活血，改善体质，祛除风寒、湿热等。同时，关节、韧带与肌肉变舒展，将有利于椎间盘髓核的回纳及关节软骨损伤的修复；神经复苏活跃，能消除疼痛、麻木。夏季治颈肩腰腿痛还讲究“内外兼修”毛孔舒张时，利用熏蒸给药法、敷贴给药法等多种给药手段，使药物经穴位经络直达病灶，由内而外地调理，使其内在基础得到巩固。（江南）



易可中医院通过和爱心车队开展爱心大行动，打通健康最后一公里。如果家中有瘫痪在床、出行不便的帕金森、褥疮、老烂腿、颈肩腰腿痛等病症患者可以联系爱心车队或该院，医生、护士会提供上门就诊服务。（木子 摄）

中暑患者多，补水还要补盐

本报讯 日前，一名30多岁的女士因头晕、恶心、手脚抽筋、胸闷被家人搀扶着送到锡山区安镇街道社区卫生服务中心，经过补液、降温等治疗后，症状改善。

近日连续高温天气，安镇街道社区卫生服务中心本周已陆续接诊了5名中暑患

者。该中心急诊科副主任医师王勋杰介绍，这名患者从事高温作业，虽然知道尽量多饮水，但不注意补充盐分，导致水电解质紊乱，加上感冒，很快就有了中暑症状。按照程度的不同，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑三类，中心接诊的多

为前两类。

医生提醒，如果在高温环境中时间过长，出现口渴、头晕、恶心、呕吐、浑身无力等情况，需警惕中暑可能。此时首先要将患者移到阴凉通风处，同时给予降温处理，同时拨打120，及时将患者送医救治。（安轩）

医讯

8月21日上午，上海中医药大学硕导谭德福教授，在易可中医院为强直性脊柱炎、风湿类风湿性关节炎、痛风患者服务。

8月22日上午，上海曙光医院周围血管科主任柳国

斌，在易可中医院为老烂脚、静脉曲张术后烂脚、丹毒、糖尿病足、慢性淋巴水肿患者服务。

8月23日上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在易可中医院为帕

金森、三叉神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕患者服务。

8月23日上午，易可中医院“谭氏筋伤中心”主任王杰为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等患者服务。