

好的心理状态对心脏功能有一定的维护和促进作用,反之坏心情会伤害心脏功能

“双心”疾病要双向诊治



诊室内外

近日,50多岁的蒋先生出现胸闷、气喘、晚上坐立不安、难以入睡、易醒、血压明显升高等症状,在多家医院就诊时,常规药物很难控制。后来到市人民医院内科就诊时,经详细问诊和专业心理量表评估结合前期外院大量检查,他被确诊为“双心”疾病,随后接受了“双心”治疗,很快症状消失了。记者了解到,综合性医院就诊的患者里,心内科就诊患者心理障碍占比最多,占到一半以上。市医学会心身与行为专业委员会主任委员、市人民医院内科主任医师郁志明表示,推动“双心”诊治,还有赖于医患双方认识的提高。

◆大量心内科患者有心理障碍

和蒋先生类似,周先生近期血压突然在原有治疗基础上大幅波动,最高达180/105毫米汞柱,伴胸闷不适,住院后冠脉CT确诊,有冠心病,但血管轻度狭窄,经规范降压和冠心病治疗后,症状仍不能缓解,分析其必另有原因。由于心内科全科医师具备了“双心”诊治的意识,通过问诊和心理量表测试,果然发现患者存在明显心理障碍。经过进一步沟通,原来,今年的新冠肺炎疫情影响了周先生的经营,他经常出现睡眠不好、严重焦虑等表现。在继续血压控制,规范冠心病的治疗基础上,给予抗焦虑药物治疗,结合心理疏导,冥想、音乐放松疗法等物理治疗,患者一周内症状就有明显改善,顺利出院。

临床上,类似的患者很多。有些患者

即使按心脏疾病做了相关的治疗,症状最后也仍然没有好转,其实就可能是心理障碍导致的躯体症状。郁志明介绍,在心内科门诊就诊的患者中,单纯有心脏疾病的患者占了52.4%,心脏疾病合并心理障碍的患者占了27.7%,还有约12.7%的患者完全是单纯心理障碍而无心脏疾病。中华医学会精神病学分会曾公布综合性医院各科室心理障碍发病率的调查,排名第一位的是心内科,肿瘤科才排第二。抑郁症状在所有心内科患者中发生率为20.9%,有高血压患者的抑郁症状发生率为25%。

◆“双心”诊治解“心”病

心理与心脏密切相关,好的心理状态对心脏的功能有一定的维护和促进作用,不良的心理状态就可能对心脏产生不良的影响,甚至危害生命。郁志明介绍,“双心”

是指心理与心脏,“双心”医学是心身医学的重要分支,又称心理心脏病学或行为心脏病学。“双心”医学的目的是将“精神心理因素”作为“心脏病整体防治体系”的组成部分,立足于心血管疾病的学科体系,对心血管疾病受到来自精神心理因素的干扰或表现为类似心脏症状的单纯精神心理问题进行必要、恰当的识别和干预。2019年,由市人民医院牵头创建了无锡市医学会心身与行为专业委员会,委员会成员结合各自的临床专业开展了大量工作。主委郁志明主任医师结合心血管临床工作,定期开展“双心”查房、“双心”门诊以及多学科联合诊疗活动,以期更好地解决患者“心”病。

◆推广“双心”诊治还需医患共同提高意识

“双心”医学概念的提出是在上世纪

90年代中期,经过一段时间摸索,直到2013年,我国心内科和精神疾病科相关专家才共同提出了《在心血管科就诊患者心理处方中国专家共识》,2020年进行了新的修订,医生有了可以依据的行动指南。但是,“双心”诊治的开展还是普遍滞后的,很多心内科医生还是习惯从躯体疾病考虑,忽略了心理问题。而为患者诊断心理问题,又得不到患者的理解。

“不能把躯体症状都归结于心理问题,也不能把心理问题归结于躯体症状。”郁志明介绍,这需要心内科医生不仅要有“双心”诊治的意识,还要多付出时间,和患者多沟通,详细了解病情,熟练掌握一些工具量表。对于患者,也要有相关科普知识,进一步配合医生,共同治疗心脏疾病和心理疾病。

(卫文)

抖起空竹健身防病

近日,新吴区梅村街道空竹爱好者在该街道新建的健康主题公园内进行“空竹舞龙”表演。抖空竹是一项历史悠久的传统体育活动,男女老幼都适合参加,也不挑时间场地。这项运动不仅锻炼肢体,还能练脑练眼,对提高身体的协调性很有帮助,还能有效预防和改善关节炎等疾病。

(崔寿伟 摄)

新技术扫除难言之隐 透明帽辅助内镜下硬化术治疗痔疮

近日,患者吴女士在市二院消化科接受了痔疮微创手术,一并解决了痔疮出血和脱垂两大问题。该科金燕副主任医师解释,这样良好的手术体验感要得益于消化科开展的“透明帽辅助内镜下硬化术”。

吴女士30岁,年纪轻轻却有10年痔疮和便血史。每次排便,痔块都会脱出肛门口外,不能自行还纳,必须用手托回,甚至影响到了活动和走路。金燕为吴女士做了肛门指检,发现内痔已达Ⅲ度,伴活动性出血,结肠镜排除肠道肿瘤后,予以透明帽辅助内镜下硬化术治疗痔疮。患者术后四小时就能下床活动,第三天康复出院了。

金燕介绍,以往外科手术治疗痔疮,往往存在切口过大、组织剥离过多、肛垫破坏较重、术后疤痕多的缺点,患者术后甚至会肛门狭窄,肛门轻度失禁,这也是很多人畏惧痔疮手术的原因。该科开展的透明帽辅助内镜下硬化术,是一种利用透明帽辅助内镜治疗内痔、直肠黏膜脱垂等病变的新型内镜下微创治疗手段。医生在结肠镜顶端安置透明帽,使用专用长针,在痔核基底部注射硬化剂,闭塞内痔血管。待纤维化后,痔核会慢慢萎缩、闭塞,出血症状很快会消失。这一手术的好处还包括可以同期为患者进行结肠镜检查、可见病变的活检及肠道息肉和肛乳头纤维瘤切除手术等。

据了解,二院是全市首家开展此项技术的医院,迄今已完成了60多例。虽然治“痔”手段在不断更新换代,金燕也提醒市民,如果不注意生活习惯,还是会再得痔疮,所以在生活中要注意避免那些能够引起痔疮的诱因,建议多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激食物,多饮水,多运动,一有便意马上排便,排完大便即可起身,不要在如厕时看看手机,平时可以多做缩肛运动。

(钱曦明)

■ 医卫短波

●日前,家住洛社镇的李老伯将一面锦旗送到惠山区洛社镇卫生院。他患有慢性肺部疾病,严重咳嗽气喘,在家门口的医院得到了优质医疗服务,明显好转。据悉,成立于2012年的洛社镇卫生院一直以门急诊基本医疗和基本公共卫生服务为主,去年9月才启用了住院部,目前开放床位数45张,满足了辖区居民住院治疗的需求。

(黄婕、王冬梅)

●日前,在省“优质服务基层行”基层感控网络竞赛中,惠山区堰桥街道社区卫生服务中心获得基层医疗机构第一名。为做好常态化疫情防控,该中心自去年8月起,组织全体卫生技术人员积极参加江苏基层卫生APP中基层感控的“每日一练”答题,加强感控意识和能力建设。

(王晓燕)

●近日,省第五批基层糖尿病并发症筛查工作站建设合格单位公布,我市有锡山区安镇街道社区卫生服务中心等四家单位榜上有名。糖尿病健康管理是国家基本公共卫生服务项目之一,建设糖尿病并发症筛查工作站,是推进糖尿病精细化管理,促进基本医疗与基本公共卫生服务融合,落实基层首诊、双向转诊的重要举措。安镇街道社区卫生服务中心糖尿病并发症筛查工作站以筛促防,促进糖尿病及糖尿病并发症早发现、早诊治。

(安萱)

●日前,惠山区杨市卫生院开展核酸采样、防护服穿脱人员过关考试,进一步巩固疫情常态化防控措施,提高医务人员的防控技术。

(钱冬霞)

更年期是女性健康的多事之秋

抓住治疗窗口期,别把激素当毒药

门诊就诊。同时,要保持一个积极乐观的心态,学会调节自己的情绪。

激素治疗效果较好

绝对对于女性的近期影响和远期危害越来越受到关注。“如果确实是更年期综合征,可以通过激素替代治疗。”陈鸣华说,绝经激素治疗除了补充雌激素,还要补充孕激素保护子宫内膜,因此不必担心有患上子宫内膜癌的风险。补充天然或接近天然的孕激素,5年内明确不会增加患乳腺癌风

险,而肥胖和缺乏运动才是乳腺癌的高危因素。绝经后妇女采用的雌激素治疗都是低剂量的天然制剂,不会引起肥胖。

长了子宫肌瘤要定期随访

对于更年期的子宫肌瘤,如果瘤体小于5厘米,患者无明显症状,肌瘤可能会随雌激素水平的下降逐渐缩小,可以无须处理。陈瑜说,定期随访很重要,要观察肌瘤生长的速度、大小,如果肌瘤突然迅速增长,出现了压迫症状或发生恶变,则要积极

进行药物或手术治疗,多个肌瘤或肌瘤生长靠近子宫腔也可能需要进行手术。

绝经后骨质疏松要科学补钙

龚健介绍,绝经后,由于体内雌激素水平迅速下降,引起骨代谢失调,导致大量骨质丢失,最终导致骨质疏松。因此合理科学补钙很重要,并不是说钙吃得越多越好,我们在科学补充雌激素和孕激素的基础上适量补钙,才是预防骨质疏松比较科学、合理、安全的一个方法。

(刘虹)



保留子宫,做完美女人

医学指导:同济大学附属上海十院妇产科主任,无锡妇幼怡和分院名誉院长、首席医官 程忠平



日前,同济大学附属上海十院妇产科主任,无锡妇幼怡和分院名誉院长、首席医官程忠平教授携其团队,为一名多发性子宫肌瘤患者成功实施了腹腔镜微创手术。要知道,以往这样的患者,很多妇科医生都会建议切除子宫。无锡妇幼怡和分院开诊短短数月,程忠平教授团队通过腹腔镜子宫动脉阻断术替代传统切除子宫术,以有温度的医学人文关怀,为10多名子宫肌瘤和子宫腺肌症患者实现了“保留子宫,做完美女人”的愿望。

子宫肌瘤和腺肌症患者越来越多

子宫肌瘤是子宫平滑肌细胞增生而成的女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤,子宫腺肌病是子宫内膜向肌层良性浸润并在其中弥漫性生长。随着社会文明进步,这类疾病呈现高发态势。程忠平教授介绍,以子宫肌瘤患者为例,B超体检,50%的育龄女性能找到肌瘤。究其原因,首先与现代社会婚育模式的改变有关。如今,晚婚晚育已成为普遍现象,很多家庭即便在二孩政策全面放开的背景下也不愿多生,有的家庭甚至选择丁克。而子宫一个重要功能就是生儿育女,改变了这一自然规律,就有可能要付出代价,易患子宫肌瘤、子宫腺肌症。

随着环境污染和食品安全问题的出现,也让女性易患子宫肌瘤和肌腺病。程忠平以农药为例解释,一些农药和女性雌激素的化学结构类似,如果摄入带这些农药的食物,等于间接发挥了雌激素的作用,在过量雌激素作用下,子宫肌瘤和腺肌病会疯增长。此外,生活水平提高后,吃得丰盛了,代谢问题也随之而来,有的高中女生就很肥胖,影响内分泌,

为日后患子宫腺肌症埋下了隐患。

多数女性对子宫肌瘤不当回事

由于子宫肌瘤是良性肿瘤,所以很多女性患上后,往往不当回事,有一拖就是数年甚至数十年。程忠平教授说,子宫肌瘤最大的危害就是导致月经量过多,月经量过多就会导致贫血,面黄肌瘦,浮肿,而一些爱美的女性还往往不知道贫血,反而用更多的化妆品掩盖。贫血还会导致心肌劳损,这是因为血色素每降1克,心跳每分钟增加10次,一天心跳就增加10000多次。有些三四十岁就得子宫肌瘤的患者,到了50多岁出现心衰,其实就与子宫肌瘤放任不管有关。长期贫血还会给女性带来类似高原反应的感觉,不安、烦躁、睡眠不好。没有生育的女性,还可能因为子宫肌瘤出现不孕不育。子宫腺肌症的症状除了月经量多外,还遭遇痛经折磨。此外,由于子宫在女性盆腔里所处的位置,前有膀胱后有直肠,一旦子宫有恙,还会殃及这些人体“垃圾加工厂”,如肌瘤压迫导致排便不畅等。

长期以来,对于这类疾病,保守治疗

没有太大效果,手术切除100多年来大多数是切除子宫。程忠平教授解释,这是因为上世纪四十年代前没有抗生素和输血,单纯切除子宫肌瘤会面临感染和失血风险,所以就选择了相对不易出血的整个子宫切除。上世纪七八十年代后,宫颈癌逐渐高发,让很多女性患上子宫肌瘤后,如果已经生育,为了防止日后出现宫颈癌,索性也把子宫一切了之。切除子宫还有一个重要原因是子宫肌瘤术后3-5年内有30%-50%的人复发。而患子宫腺肌症的患者相比子宫肌瘤患者,子宫肌瘤有边界,腺肌症没有边界,无法精准去除病灶,所以传统手术更是只能连子宫一锅端了。

这类疾病非切子宫不可?非也!

带着人文关怀,程忠平教授潜心钻研。两篇论文引起了他的关注,其中一篇称,子宫肌瘤切除,无异于一次外科手术彻底失败;另一篇又称,子宫肌瘤,就像是一头大象在你的房间(美国谚语,意思对于子宫内肌瘤显而易见,但又无可奈何)。对于子宫肌瘤和子宫腺肌症患者,如果要保留子宫,必须解决容易

复发的问。2000年,随着腹腔镜技术的兴起,程忠平成为首批获此技术的医师。他大胆尝试用微创手术将子宫留下,在国际上第一个提出了“单器官子宫休克治疗机理假说”,应用腹腔镜下子宫动脉阻断术和腹腔镜盆丛神经支阻断技术,为实现子宫肌瘤、子宫腺肌症保留子宫提供了可靠的技术和理论保障。神奇的是,对于子宫肌瘤,动脉阻断90%后,激发肌瘤细胞启动凋亡程序,而正常的手宫供血,却在6小时内形成了侧肢循环,子供和术前一样,不影响月经和生育。该技术在2011年获得上海市医学科技奖,2017年作为上海市先进适宜技术在全国推广。

如今,在长三角一体化背景下,程忠平团队的这一技术也辐射到长三角地区,锡城患者不出无锡,就能享受这一技术。30多年前,程忠平这位身高超过1.80米的魁梧男子极不情愿地入了妇产科,但是他孜孜以求,“女病人将生命托付给我,男医生当竭尽所能让她做回完美女人。”这就是程忠平教授至今不悔的追求。

(晨曦)