

近些年,53岁女强人 体型性情大变样

原来不是更年期作祟,而是得了这种综合征

短短一年半时间胖了足足10公斤,浑身乏力老想打瞌睡,记忆力变差,和女儿也时常吵架……53岁的陈女士(化名)一直以为自己是更年期,四处就医就是治不好。直到她找到宁波市医疗中心李惠利医院呼吸与危重医学科姜静波主任,才发现导致自己各种不适的并非更年期综合征,而是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

陈女士在外地从事服装行业,生意做得风生水起。日常工作思路敏捷,是个干练果断的女强人。但3年前开始,她的状态悄悄发生了变化:体型就像吹气球一样,胖得停不下来,短短一年半胖了近10公斤。尽管尝试过节食等方式减肥,但很快就反弹。更让她郁闷的是白天总提不起精神,明明前一天晚上也睡够了,可白天还是老打瞌睡。时间久了,她发现自己记忆力也变差了,时常忘了客户下订单时交代的细节,好几次返工,费工又赔钱。

与此同时,她对身边人的态度也越来越差,就连她平时最亲密的女儿也和她减少了联系。闺蜜告诉她,可能是更年期到了,去调理调理。可跑了多个医院常规检查

却未发现器质性疾病。

到底是哪里出了问题?终于,陈女士在朋友介绍下来到宁波市医疗中心李惠利医院,找到姜静波主任。在诊室里,饱受疾病折磨的陈女士说着说着就哭了起来:因为身体原因,生意也暂停了。

在姜静波的建议下,陈女士在住院里做了睡眠监测。第二天拿到监测报告时,她自己吓了一跳。报告显示:7小时里,她的呼吸暂停多达60多次,最长暂停90秒以上,夜间血氧饱和度最低只有40%左右。困扰陈女士的罪魁祸首终于找到了——阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

姜静波告诉陈女士,她患的是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,只要在坚持无创通气治疗

的基础上,配合健康的生活方式,不需要吃一颗药,她的不适都能得到改善。

针对陈女士肥胖情况,营养师为她定制可口的减脂餐;运动医学团队根据她的个人情况制定了有氧、无氧运动相结合的运动方案,循序渐进;心理咨询师及时干预,正确引导,为其树立信心;中医师根据体质辨识,为她开具调理的中药茶包,甘甜可口,适合每日饮用。

经过大半年的治疗和干预,陈女士成功减重5公斤,血脂、血压也控制得很好。再次走进姜静波的门诊时,她容光焕发:“姜主任,我的生意又恢复了,一切都好起来了!”

记者 陆麒雯 实习生 杨宁
通讯员 徐颖 陈旭桑



患者送何健(左)书法作品。
受访者供图

“我在的,你现在可以过来。”“你的药吃完了吗?那要及时来配。”“你哪里不舒服?是头晕吗?”……刚到上班时间,患者的电话便一个接一个地打进何健的手机,他总会耐心回答,这样的电话他平均每天要接几十个。

何健是慈溪市逍林镇社区卫生服务中心内科病区负责人,2022年宁波市五星级家庭医生。在家庭医生岗位上辛勤耕耘多年,不仅提升了自己的医术,也收获了患者的口碑。

自从当上了家庭医生,何健就不再“午休”的概念,他几乎把每天中午的2个小时休息时间,都用来走街串巷走访他的签约患者们。

■社区牛医生

别人午休的时候 他却在外奔忙

何健:既要管理好慢病,又要防治好心病

“我一直都觉得,要做好一名家庭医生,就一定要与老百姓拉近关系,这也是我经常上门服务的原因。”何健对记者说,走进患者的家门,也是走进他们的生活,而走进他们的生活,也有利于医生深入了解他们的病情。这几年,他几乎把自己负责片区的每条路、每个巷子都摸透了。

年过七旬的岑阿婆是一名空巢老人,平时不愿跟人讲话,且总是郁郁寡欢。在为她看过几次病后,何健发现她已经表现出了一定的抑郁倾向,如果不尽早干预,情况可能会越来越糟。于是,何健一有空就对她嘘寒问暖,为她排忧解难。随着接触日渐加深,岑阿婆慢慢向何健打开了心扉,人也变得开朗起来。

“在我负责的林西村和老塘墩社区,像岑阿婆这样的空巢老人并不少。”何健说,这些空巢老人的心理问题很少受到关注,他们自己也很少向别人表达,“一些老人本身就患有各种慢病,心理上又出了问题,而且还没人帮他们化解,只会导致身心疾病一起变得越来越严重。”

所以,何健一直坚持“和老百姓们打成一片”,在为患者一次又一次的悉心服务中,既为他们管理好慢病,又为他们防治好心病。

见到热心、负责的“小何”来敲自家的门,老人们也总是很高兴。“有位喜欢书法的老奶奶,还送了我一幅她写的字,是精心装裱起来的。”何健笑着告诉记者。

记者了解到,何健是杭州临安人,自2006年从临床医学系毕业后,就一直担任内科诊疗工作。2011年,他随妻子来到慈溪,入职逍林中心卫生院,继续践行自己治病救人的初心。

如今,在慈溪工作了12年的何健,已经能说一口流利的方言。很多患者也因此选择了跟他签约。“慢病的管理,是一个长期的过程,需要把服务做得更精细,让效果变得更显著,而不是定期上门‘打个卡’那么简单。”

对于未来如何做好家医工作,何健也有自己的想法,他觉得自己一个人的力量是有限的,所以除了不断提升自我,还要不断提升整个团队。

记者 吴正彬

“终于可以大方地 和人握手了”

小伙手汗症20分钟被治愈

“终于可以大方地和人握手了,想要好好谈一场恋爱!”日前,23岁的小陈从鄞州区第二医院胸心外科病区顺利出院——通过一个约20分钟的手术,摆脱了困扰他10多年的“心病”。

手汗多这件事,多年来让小陈苦不堪言。据他回忆,从青春期开始,自己的双手就总是汗淋淋的,稍微有点紧张或身处密闭空间时,双手更是“滴汗如雨”。考试时,写着写着卷子就湿了;打字时,敲着敲着汗液就滴落到键盘上;工作社交时,他都不敢和别人握手,生怕遭人嫌弃,更别提和女孩子谈恋爱了……

“医生,我实在受不了了,这能治吗?”近日,下定决心的小陈来到鄞州区第二医院胸心外科专家门诊求助。短短一分钟,被他握在手心的纸巾竟然直接变成了“湿巾”!

接诊的吴彪副主任医师详细了解小陈的情况后,诊断其所患的是典型的手汗症。“这是手部汗腺分泌亢进的一种疾病,主要表现为手掌多汗,有些病人也伴有腋部多汗、脚部多汗和面部多汗。”吴彪告诉小陈,关于手汗症的发病机理尚不清楚,可能与交感神经功能紊乱有关,大多是由于交感神经过度兴奋引起的。治疗上,目前还没有有效的药物或局部治疗手段,但是可以通过一个简单的胸腔镜下交感神经切除术就能治愈。

为小陈主刀的是该院胸心外科主任岑浩锋主任医师。术中,岑浩锋在患者两侧腋下分别取5毫米左右的小切口,然后使用超细胸腔镜电钩精准熔断第4胸神经,帮助患者彻底解决“手汗”产生的源头问题。短短20分钟后,手术顺利结束。

岑浩锋表示,手汗症对生命健康一般无影响,但对患者心理和社交的影响不容忽视。大部分手汗症患者很小就已发病,在青春期和日常恐惧紧张时可能加重,严重影响日常学习、工作与生活,甚至变得自卑、不自信。

“最佳治疗时间还是症状最明显的青春期。”岑浩锋建议,手汗症患者在12岁后应尽早接受手术,若在12岁前已经因为手汗症备受困扰,手术年龄可提前至6岁后。选择尽早手术,更有利于保证手术效果,而且年轻患者肺质量好,手术更加安全。

岑浩锋提醒,如果手部异常出汗持续6个月以上,并且符合以下至少2条,就有理由怀疑是手汗症,建议及时到正规医院胸外科就诊:

- 双手出汗;
 - 睡眠时无出汗异常;
 - 发病年龄小于25岁甚至从小就
- 有;
- 有家族病史;
 - 一周至少发作一次;
 - 影响日常工作生活。

记者 陆麒雯
通讯员 周哲静 谢美君