

疼痛是可以管理的—— 无痛病房,新管理新模式

长期以来,人们对疼痛的认识都存在误区,认为疼痛是疾病的一种自然过程,能忍就忍,用止痛药会成瘾,且副作用大。但实际上,疼痛控制不佳会带来一系列的问题,世界卫生组织已明确提出:急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。国际上也把疼痛列为继体温、脉搏、呼吸、血压之后的第五大生命体征。面对疼痛,医护人员是否有办法进行更有效更系统的管理?

目前国内不少医院开始借鉴国际疼痛管理先进经验,建立“无痛病房”。这是一种全新的医护管理模式,它通过建立完善疼痛评估体系、多模式镇痛、个体化镇痛等新方法,帮患者舒适度过围手术期和功能康复期。

2011年5月,南京军区总医院骨科就开始了无痛病房的尝试。一年多的时间,主任赵建宁教授和他的团队积累了不少经验。“疼痛控制不佳会带来一系列的问题,对于术后患者来说,将导致运动能力下降、住院时间延长、费用增高,从医患角度来看,这也会直接导致患者满意度的下降。”赵建宁说,骨科门诊有2/3的病人都是因为疼痛来就诊。急性疼痛如不能进行及时治疗,会导致神经可塑性改变,可能逐渐转为慢性疼痛。发展到慢性疼痛,不仅会严重影响患者的躯体功能,还会带来焦虑、抑郁和睡眠障碍等问题,严重影响生活质量。患者和家属不知道,其实多种不同作用方式的镇痛药物联合使用,将按需给药变成按时给药,能达到最佳镇痛效果。在临床上,很多医务人员也只是在患者疼痛剧烈时才为他们使用止痛药。所

以在无痛病房创建的初期,最需要改变的是观念。“病人觉得术后应该多休息,但我们会鼓励他们早日下床活动,通过对疼痛的合理管理,很多病人都能在术后3-5天下床活动,这有利于他们的康复。”赵建宁介绍,对于80岁以上的患者,手术和非手术的风险是一样的,但非手术的患者,长期卧床会带来很多并发症,死亡率更高。

在具体的工作开展中,很多人在问护士的工作量是不是增加了?“没有,反而减少了。假如你手下有8个病人,过去是病人痛了,喊你才过去,如果8个人都在喊,能忙得过来吗?现在在疼痛出现之前就开始管理,每天定时去看病人,一次就能看8个,工作量反而减少了。”赵建宁说,这样也增强了与患者之间的交流,让患者觉得得到了更多的关心。

现代快报记者 李鑫芳

他健康

多少性功能障碍 与心理因素有关?

上半年时,金陵男科医院公布了他们20年来的临床统计数据,结果显示,40岁以上男科患者,五成存在性功能障碍,而近几年来,就诊的性功能障碍患者有年轻化趋势,有些ED(勃起功能障碍)患者只有20岁出头。“总体来看,就诊的性功能障碍患者增多了,这类患者占到门诊总量的50%-60%。原因有几方面,一是现在人们对疾病更加重视,主动就诊的人多了,二是工作压力增大,发生疾病的人也确实增多了。”对于性功能障碍的年轻化,金陵男科医院院长张鹏分析说,除受疾病的影响外,还有约20%左右的患者病根在心理,他们对性有错误的认识,由此带来的心理负担让他们出现性功能障碍。

现代快报记者 张弛

门诊

错误性启蒙害他成早泄病人

门诊中,医生经常会遇到一些年轻人,因为自觉性生活时间不够长而忧心忡忡来就诊,有些小伙子性生活能坚持五分钟,却总坚持说自己早泄。“关于早泄时间的标准,目前并没有定论,而我个人也反对用时间来衡量。”张鹏说,一般来说,能达到两分钟到六分钟,是属于正常的。如果没有进入阴道或刚进入就出现射精,就称之为早泄。

25岁的小刘和这些忧心的年轻人一样,总觉得自己早泄。刚开始他以为是自己是太劳累,结果调整一段时间后并没有改善,他就更焦虑了。到医院检查,也没有发现身体上的异常,但在跟医生的交流中,问题被发现了——原来小刘的所有性知识都是通过黄片获得的,他一直认为正常的性生活至少应该坚持十几到二十几分钟,因而当他发现自己性生活只能坚持五分钟时,感到很害怕,心理负担很重,再到后来连一分钟也坚持不了。小刘说,大学时周围有不少同学都看过黄片,一方面是寻求感官刺激,排遣学习之余的时光,另一方面是大家不知道还能从什么渠道获取性知识,“因为以前不知道什么对,所以也就判断不出什么是错。”医生说,这也是青少年从小缺乏性教育的结果,初、高中时期他们对性就相当好奇,但缺乏了解的渠道。上大学后时间精力都充足了,自然就有机会“弥补”回来。但问题是他们仍没找到合适的知识获取渠道,错误的渠道带来的错误信息可能会让他们对男女关系的理解产生扭曲。张鹏表示,夫妻生活中偶尔出现早泄不足为奇,过度兴奋导致性反应极度敏感,与配偶配合缺乏默契、性生活环境不佳、疲倦不佳、紧张焦虑等都可以成为早泄的诱因。

心理性的ED病人也不少

“性功能障碍包括勃起功能障碍,也就是ED,和射精功能障碍,比如早泄、不射精和逆行射精。”张鹏介绍,ED在性功能障碍中所占比例最大,而且几乎有一半男性出现过阶段性的ED经历。不过这其中相当一部分是心因性原因造成,而由于恐惧、焦虑、紧张、愤怒或受挫等诱发的心理性ED,又是缺乏正确性教育而引起的。“临床多见的部分年轻健康的ED患者其实并无任何器质性病变,完全是因为心理压力而导致的暂时性“假象”。这些患者很少从正常渠道获得ED知识,所以一旦出现ED的症状,就简单地认定自己阳痿了,从而背上了沉重的思想包袱。”据介绍,诱发ED的因素有很多,既有器质性病变的影响,如糖尿病、生殖器官本身的病症,也有心理因素的影响,如工作生活压力过大,焦虑抑郁情绪过重。

很多患者把前列腺炎归咎于手淫

在门诊中,常有患者把自己的前列腺炎归罪于之前的过度手淫。其实,适当的手淫有助于前列腺炎的康复。没有前列腺炎的人,在没有性伴侣的条件下,可以通过手淫来预防。这是由于精液中的前列腺液约占1/3,在排精的过程中,腺液中的部分炎性分泌物也会随之排出,有益于前列腺管道的疏通和腺液的新陈代谢。手淫并不是直接导致前列腺炎的诱因,如果是长期频繁的手淫,会刺激生殖器官经常处于充血状态,引起阴部或膀胱区的不适。充血状态又方便细菌的传播转移,朝充血区移动,容易导致前列腺炎。而受传统思想影响,手淫后产生紧张和懊悔等精神因素也可能加重前列腺炎的症状。

探讨

保护患者隐私和治病一样重要

金陵男科医院男科主任姚金先,曾接诊过这样一个患者:他之前多患有性功能障碍,自认非常难堪、羞于启齿,想去医院看又怕遇上熟人,就在网上买了一些壮阳补肾的药。结果越来越严重。但是去了综合性三甲医院发现一个房间两个以上病人,有的时候里面有好几个病人,所以又没看成。后来再网上预约了姚金先的号,就一个人赶到金陵男科。“之前他一直犹豫,护士把他带到诊室,知道我们是单独一对一交流,他才平静下来跟我讲他的情况。”姚金先告诉他,男性ED的原因不下十种,要先明确是由于疾病因素、心理隐私还是先天性生理因素导致,如果没有明确诊断就胡乱用药,不仅治不好病,反而会出现其他问题。

在大部分人的观念里,患了性功能障碍是抬不起头的,所以在就诊时他们迫切需要隐私保护。“在这里,保护患者隐私是作为医院一项非常重要的制度在检测和执行。”张鹏介绍,在金陵男科,诊疗过程全部采用一人一室一专家的方式,问诊、检查都避开了其他患者,同时检查、换药治疗都有独立的区域,患者可以不用有任何顾虑畅所欲言,在完全放松的状态下配合医生的问诊,也就是私密性问诊,如今能否合理保护患者隐私也是很多患者选择医院的重要依据,因此除了治疗时采用一人一诊室的隐私诊疗外,医院同时开通了网上在线咨询和电话咨询的服务平台,患者可以通过网络和电话咨询相关的疾病问题,解除了面对面阐述的尴尬,同时通过电话网络预约的形式,也可以解除在医院排队挂号的难堪,来院后直接由绿色通道进入诊室不用担心会被熟人看到。

精彩互动

更多精彩内容,在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,在书架上找到本期封面,即可阅读!

8月15日,康美国际即将迎来她的9周年庆典。历经9年风雨,这家医院从一家普通的整形美容医院成长为具有国际视野的一站式整形美容Mall,这个过程离不开社会各界人士的支持与认可。为回馈这份关爱,也让美丽惠及更多人,康美国际推出了不少活动。最受求美者关注的抗衰老中心“动作”也不小,将同时力推四大新品,并邀请钟丽缇来宁与大家一起分享最新鲜的抗衰老体验。

康美国际9周年 抗衰老中心力推四大新品

抗衰老,康美一直走在前列

关于抗衰老,康美国际一直走在技术的前沿。早在2011年,第18届世界美容医学大会上,康美国际发表了8篇涉及抗衰老、无创微整形、五官精雕、形体雕塑、医学美肤等领域的论文,引起26个成员医学美容学会主席及权威们的关注。特别是汇集了康美国际专家团队在抗衰老领域的大成之作——《论爱贝芙、HGH在微整形、抗衰老方面的应用》,更是引来国际美容医学联盟秘书长、瑞士医学美容学会主席、美国医学美容学会主席、加拿大医学美容学会主席等的一致好评,更有专家在大会中表示:“南京将迅速崛起,成为与韩国、瑞士并驾齐驱的全球微整形抗衰老的另一极!”

第三代塑美极:除皱紧肤,无需疗程

什么是塑美极?还记得《美容大王大S揭发女明星》一书的封面吗?那就是塑美极Thermage的“写真”。塑美极是目前全球唯一一项能够通过一次治疗即达到显著提拉、紧肤、除皱效果,并能持续数年的美容术。目前它已风靡欧美、日韩等80多个国家,深受众多国际明星的宠爱。塑美极有别于手术除皱、注射除皱、激光除皱,是一种全新的除皱塑形原理。治疗后让皮肤深层胶原蛋白持续生长一年,效果持久。目前,康美国际已在华东首家引进了第三代塑美极。需要提醒的是,目前塑美极仅发展到第三代,市面上所谓的第四代都是虚假的。另外有些商家会以第一、第二代产品冒充第三代。求美者一定要谨慎辨别,认准第三代独有的特征。

王者之心:一次OPT治疗相当于3-5次传统护理

关注美肤的人对OPT光子嫩肤都不会陌生,如今这项技术已经发展到了第四代——王者之心。新一代技术已获得多项专利,做一次OPT治疗的效果相当于3-5次传统护理。“王者之心”美肤系统出自美国科医人公司,它是在王者风范的基础上改进的一套系统。这是光子技术历经四代的全新突破。它以求同存异的技术原理融合了最流行有效的美肤治疗方法,包括激光磨皮、激光皱纹减少,永久性毛发减少,血管和色素性病变等。此外,创新的专利技术对于雀斑、妊娠纹、疤痕等都有不错的效果。

BOTOX:抚平皱纹的A型肉毒素

BOTOX在“除皱和瘦脸界”可谓是大名鼎鼎。BOTOX的主要成分其实就是高度纯化的肉毒杆菌素A型,它是一种神经传导的阻断剂,用以治疗过度活跃的肌肉。作为美容材料,它主要用于除皱与

瘦脸。A型肉毒素(Botox)治疗面部上1/3皱纹效果最佳,如额纹、眉间纹、鱼尾纹、鼻背部皱纹,适应于不愿意接受手术者、对手术有顾虑者、不适合做手术者、配合面部除皱术后仍有细小皱纹者。除皱手术的适宜年龄为33-60岁。国外报道的适宜年龄为35-75岁。

玻尿酸塑形,比你想象的更神奇

提到玻尿酸,你是不是第一反应就是想到除皱?确实,原本玻尿酸只用于保湿作用,而如今它也被列入除皱整形材料的行列。玻尿酸原来就以胶状形态存在于人体皮肤的真皮组织中,负责储存水分、增加皮肤容积,让皮肤看起来饱满、丰盈、有弹性。但玻尿酸会随着年龄增长而消失,使皮肤失去储水的功能,逐渐变得暗沉、老化,并形成细小的皱纹。

玻尿酸通过针孔注射入人体后,可直接增加皮下组织容积,起到隆起的效果,更能刺激胶原蛋白增生及锁紧肌肤中的水分,注入到需要改善的部位,达到塑形的功效,如丰唇、丰满颊、隆鼻、隆下巴、隆额头、隆太阳穴等。

玻尿酸与肉毒素除皱有何不同

玻尿酸和肉毒素除皱是根据人群的不同和皱纹的不同来选择的。玻尿酸除皱的原理是为皮肤补水保湿,皱纹形成的根本原因是细胞间质的改变,玻尿酸注射通过补充细胞间质的水分,改变细胞的代谢环境和水分平衡,从而达到改善肤质地、增加皮肤的水分和弹性的目的。所以它主要针对静态型皱纹。而肉毒素除皱的原理是阻断面部神经对肌肉的信息传导功能,面部表情纹、静态纹由此被轻轻抚平。所以它主要针对动态皱纹。

提醒:所有刺破皮肤的都属于医疗行为

注射肉毒素、玻尿酸不是一个简单的美容项目,而是一个医疗项目。它对药物用量、注射位置、注射深度和角度都有专业要求,医生要懂人体解剖学,熟悉面部神经、肌肉的分布,经过培训,才能上岗。注射前,他要了解消费者是否对这种药物过敏,要选择正确的注射位置,要控制剂量并指导消费者度过排毒期,这些都是一般的美容院无法做到的。求美者请记住,只要刺破皮肤的都属于医疗行为,都应该在正规的医疗机构开展。生活美容院本来就不具备做手术的资质,所以即使是邀请有资格的医生来做手术也是违法的。在正规医疗机构,除了有专业的从业人员,还要有安全的手术环境,他们有一套消毒流程,注射必须是在无菌室里进行,包括操作台面的消毒都有严格规定,不可能随时随地就帮顾客注射。

资讯

二附院周三有公益讲座

8月8日(星期三)下午2:30-3:30,南医大二附院将在东院大礼堂举办“新生儿呕吐当心消化

道畸形”公益讲座,由该院儿外科副主任医师郭俊斌主讲,欢迎读者前往听课。张稣