

让“疾病审判官”从幕后走到台前

泉州市首个病理门诊落户安海医院

“肿瘤是良性还是恶性的?”“中分化是啥意思?”“pTNM分期是啥?”……日常生活中,许多患者拿到病理报告,都看不明白,感觉就像看“天书”。日前,晋江市第二医院(安海医院)在泉州率先成立首家病理门诊,让病理医生从幕后走到台前,接受患者面对面咨询。

据了解,病理诊断是医学界公认确诊病变组织(如肿瘤、结节、囊肿)的准确性最高的检查方法,被誉为疾病诊断,尤其是肿瘤诊断的“金标准”。

家住泉州晋江安海、今年41岁的刘女士是晋江市第二医院病

理门诊的首个咨询者。前不久,因月经紊乱两年有余,到医院妇产科就诊,诊断性刮宫后,病理提示,刘女士患上了子宫内膜癌。得知是恶性肿瘤,犹如晴天霹雳,刘女士内心十分焦虑。得知医院开通病理门诊,她赶紧提前预约前来咨询。

交谈中,接诊的车秋芳副主任医师发现刘女士情绪低落,她从肿瘤类型、术前术中及预后情况等方面为刘女士做了详细解答,让她了解疾病并不可怕,鼓励她积极面对。很快,刘女士的情绪逐渐平静下来。

“以往,患者想找病理医生看

片诊断,需先挂临床专科的号再‘中转’至病理科。而且患者几乎看不懂复杂的病理报告、疑难疾病的诊断、分子遗传学检测结果等,很多疑问难以得到解答。”车秋芳表示,病理门诊以病理诊断为依托,主要开展的服务项目包括病理会诊、病理报告解读和咨询、开具病理特殊检查,以及满足患者其他病理相关知识的专业服务。

目前,该门诊的开设不仅进一



步优化了医院门诊就诊流程,满足患者多层次的就医需求,提升患者就医体验;还为患者与病理医师的交流提供了更直接的渠道,提高患者对疾病的认识、普及疾病的病理知识。

更有意义的是,通过“零距离”接触,病理医生可以直接帮助患者和家属解读难懂的病理报告,了解疾病的发生、发展及预后,为专业化、个性化治疗方案的制定提供可靠依据。

(张鸿鹏 王树良)

年轻人走进医院的“健身房”

□本报记者 陈坤

锻炼了大半年,饮食也相对规律、健康,可体重却纹丝不动,这是为啥?不久前,一位福州大学生在医院的“健身房”找到了答案,随后,他根据医生开具的运动处方锻炼两个月,运动能力有所提高。

这家“健身房”位于福州市第一总医院的心脏康复中心。据了解,近年来,越来越多年轻人走进这里,为的是获得身体健康水平的数据,以更加科学、高效地执行运动健康计划。日前,该中心通过国家心血管病中心、生活方式医学联盟建设中心认证,为市级首家通过认证的单位。



记者观察

高速运转有助于暴露问题 “特殊”健身房定制专属 “运动处方”

在福一总院的心脏康复中心,跑步机、划船机、动感单车等器械间隔排开,俨然一个小型的健身房。

与健身房不同的是,运动开始前,康复治疗师为被测者戴上面罩,贴上电极片,并与右侧的一台设备相连接,被测者运动时的血压、心率、血氧饱和度、呼吸等数据实时传输到设备系统中,系统便能测评出被测者的呼吸代谢、心功能、肺功能等,并对潜在的危险因素进行筛查。整个测评过程只要30分钟左右。

这就是伴有代谢测定的心肺运动试验(CPET)。福州市第一总医院心血管内科主任张彦告诉记者,在日常体检和超声检测中,人处于“静态”,且仪器记录时间短,指标很可能一切正常。而一些隐藏的问题只有在人体“高速”运转时才会暴露。

运动时间不足减脂效率低下 运动要关注心率和时长

小张便是通过心肺运动试验获知自己“运动不足”的。

原来,一年来,小张以减肥为目标,每天坚持做俯卧撑、骑动感



单车,一次锻炼10~20分钟,饮食上也开始控制,但效果却不太理想。一直保持体重80kg,最近锻炼时,他偶尔感到头晕、不舒服,于是来心脏康复中心做检查。

CPET测试显示,小张的心肺功能为中度减退,心功能分级B别,运动时血压递增不良。

为什么每天锻炼却达不到减脂的效果

福一总院康复治疗师程妍解释,对于大基数减脂人群来说,有氧运动最为适合。

“当体内的糖被消耗得差不多的时候,脂肪供能的比例才会上升,这个时候进行有氧训练消耗脂肪的效率会更高,所以对于有减脂需求的人来说,我们建议有氧训练的时间可控制在30~60分钟,或者

你可以先做无氧运动消耗掉一部分糖,再做有氧运动,减脂效率更高。”程妍说。

小张每天只进行不超过20分钟的锻炼,一直没达到最适合的运动量,所以减脂一直收效甚微。

程妍为小张调整了运动方案,把原来的只做俯卧撑及短时间、高强度的运动调整为30~40分钟的有氧运动,运动形式是跑步和踩踏板,心率控制在122~134次/分之间。两个月后的检测结果显示,小张的最大摄氧量从原来的17.9ml/kg·min上升到了23.5ml/kg·min。这一指标的提

升,意味着小张有氧耐力和运动能力的提高。

程妍还为健身新手提供了一个方法,运动时关注心率,可将其控制在有氧心率区间,即(220-年龄-静息心率)×0.4~0.6+静息心

率,以达到最佳燃脂效果。

年轻人走进医院 接受多学科生活方式指导

据了解,在医院,CPET测试原先是为心脏术后患者测试心肺功能的,近几年,也受到不少年轻健康人群的青睐,过去的一年,市一的这家“健身房”接待了100余位40岁以下的年轻人,其中大多是健身达人,因为运动后不舒服来参加测试,还有一些是备战中、高考体育的学生。不久前,一些准备参加马拉松的市民也走进医院接受检测。

“不管是否患病,市民都可以前来健身,定制自己的运动处方。”福州市第一总医院心血管内科主任、心脏康复中心负责人张彦介绍,不同于健身房追求“爆汗”、“燃脂”,在这里,有专业的医生指导居民根据自身心肺情况选择合适的运动方式。

随着中心“升级”成为生活方式医学中心,医生和康复师等为患者提供营养膳食、科学运动、舒缓压力、健康睡眠等生活方式的建议,从而改善他们的生命质量。

张彦介绍,2021年,心内科还成立了运动健康俱乐部,举办沙龙、健康讲座等,为运动爱好者更科学地运动提供指导。