

观世象

“脑退化长者支持”公益项目开展5年,惠及1.3万余名老人

让老人大脑退化慢一点

台传媒通讯员张鲜红文/摄

“这半年多来,我每天坚持上午下午各玩半小时,记忆力和反应速度比以前好了很多。”日前,在温岭市太平街道老街文化礼堂开展的“脑退化长者支持”项目五周年活动现场,来自卖鱼桥社区的78岁阿婆项英开心地说。项阿婆的改变,得益于温岭益启志愿者团队的“脑退化长者支持”公益项目。

突然健忘,可能是早期脑退化

最近两年来,家住尚书坊社区的俞大妈,明显感觉记忆力和反应能力变差,经常锅里烧着东西,一转身就忘记了,差点酿成大祸,幸亏被邻居发现。还有几次,俞大妈去公园锻炼,走着走着找不到回家的路。像俞大妈一样,随着年龄增长出现健忘、反应迟钝现象的人并不少见。家住月河社区75岁的陈大伯除了健忘外,本来算账又快又准的他,还经常出现买菜时算错账的情况,有时突然连最常见的物品都说不上来。老年人出现的这些反常现象,很可能是由于早期脑退化引起的。

茅新宇是“脑退化长者支持”公益项目的一名专业医生,多年来坚持老年人早期脑退化知识公益普及宣传。他说,早期脑退化主要症状,除了记忆力减退、行动迟缓外,还会出现语言障碍、情绪波动大等一系列症状,在老年人中占比还是比较高的,农村地区达到20%以上。每天坚持动脑、健脑方面的训练,是预防和延缓老年人早期脑退化最经济有效的办法。

现实生活中,人们对早期脑退化症的知晓率并不高。老年人一旦出现健忘、反应迟钝等症状,往往被误认为是年纪大了的原因。这两年,市民陈女士全家被患阿尔兹海默症的婆婆折磨得心力交瘁。她说,4年前,婆婆经常出现一些反常行为,其实这就是早期脑退化症状,可惜全家人都没有引起足够重视。假如及早干预的话,说不定婆婆现在的症状会轻很多。

科学训练,可有效预防脑退化

“脑退化长者支持”是温岭益启志愿2018年发起的一项公益项目,主要通过普及预防早期脑退化知识、早期筛查、认知训练、提前干预等形式,帮助老年人预防和延缓脑退化。益启志愿者团队有专业医生、专职社工,共



老人们在玩健脑游戏。

有20多人。他们结合老年人的特点,设计出一套既能有效刺激大脑运转、减缓脑细胞衰老,又趣味性十足的益智游戏和健脑手指操。他们选择老龄化较严重的村和社区开展公益行动,在广泛宣讲、组织活动、教授益智游戏和健脑手指操的基础上,针对有早期脑退化症状的重点人群,长期跟踪随访。“每一个点位,我们一般会持续推进1年左右,尽量帮助他们养成每日训练的习惯。”项目发起人管晓君说。

月河社区是太平街道老龄化程度最高的一个社区,也是“脑退化长者支持”公益项目首个推广社区。通过一年多的努力,该社区老年人对早期脑退化的认知率,从最初的10%逐渐提高到50%。有20多位老人长期坚持做健脑手指操、玩益智类游戏,来预防早期脑退化。月河社区85岁的蒋大爷说:“每天做操玩游戏,感觉脑子灵活了很多。”

5年来,“脑退化长者支持”公益项目先后走进太平街道月河、方城、南屏和尚书坊等社区,共吸引4000余老人参加。温岭益启社区工作者服务中心还携手温岭市心理健康促进会,将服务触角延伸至泽国、新河等5个镇(街道),先后有1.3万余名老人参与此项公益行动。

长期训练,延缓早期脑退化

在推广“脑退化长者支持”公益项目过程中,筛查出有早期脑退化迹象的老人,志愿者会建议

他们长期坚持益智脑训练,才能真正起到预防和延缓早期脑退化的作用。

只要与工作时间不冲突,每次公益活动,茅新宇医生都尽量参加。5年来,只要筛查出早期脑退化症状老人,他都会耐心地教他们做益智脑训练,并叮嘱他们坚持下去。然而大多老人及其家人都不太重视,真正长期坚持训练的老人并不多。

尚书坊社区是推广“脑退化长者支持”项目效果较好的一个社区,参与这个项目的老人中,长期坚持做健脑手指操、玩益智类游戏的老人占30%左右。然而,在更多推广点位,坚持训练的老人不到20%。有一个老龄化较严重的社区,有40多位老人筛查出早期脑退化症状,坚持训练1年以上的老人只有五六人。“如果早期脑退化老人不及时干预的话,有些老人的病情发展会非常迅速,没过几年就会丧失生活自理能力。”茅新宇无奈地说。

“我们开展这项公益行动的目的,除了帮助老年人预防和延缓早期脑退化,还希望通过普及相关知识,来引起人们的足够重视,从而主动干预,让老人的脑退化来得更慢一点,幸福的晚年生活过得更久一些。”该项目负责人管晓君说,针对老年人坚持长期训练难、家人不够重视的情况,该项目团队正在探索村(社区)+专业社工+专业医生+家属参与监督的模式,希望组建更加健全的服务网络,吸引更多力量参与此项公益行动,真正让有早期脑退化症状的老年人受益。

健康直通车

心悸胸闷头疼,竟是一颗瘤子引起

台传媒通讯员朱小敏

肾上腺长了个嗜铬细胞瘤

64岁的郑华(化名)阿婆心悸、胸闷、呕吐、腰腿疼,到当地医院就诊。医生检查发现,她的肾上腺上长了一个肿瘤。

医生追问阿婆的病史,发现她还经常头疼头晕,平时也没有监测血压。医生诊断出这个肿瘤为嗜铬细胞瘤。

短短1天内,阿婆病情变化非常快,肌钙蛋白24.998ng/ml,乳酸9.0mmol/l,BNP1806ng/l,这些专业的数据,都是阿婆的心脏“喊累”造成的,说明此时阿婆的心脏已经超负荷,出现了急性心衰。

当地医院给予了对症治疗,但阿婆丝毫没有好转的迹象,并开始出现意识模糊、呼吸衰竭,生命危在旦夕。医生紧急为其气管插管,用上呼吸机,但只能暂时维持阿婆的呼吸。此时,阿婆的血压也降下来了,用了大量升压药也无济于事。

医生建议赶紧转到上级医院治疗。当天下午,阿婆就被救护车送到台州医院东院区急诊,随后转入重症医学科(ICU)。

心脏呼吸衰竭,阿婆命悬一线

此时,即使用大剂量的升压药物,阿婆的血压也只有80/45mmHg,而且心脏衰竭、呼吸衰竭等,都是嗜铬细胞瘤的典型表现,阿婆随时有生命危险。

重症医学科的郑丹副主任医师向科主任张胜汇报,科室马上开展会诊,大家认为此时只有ECMO技术才能拉阿婆一把。

ECMO(体外肺膜氧合技术)是危重症急救的尖端技术之一,以人工体外循环暂时替代心肺功能,也就是用机器代替阿婆的心脏和肺,让这两样累瘫的器官可以适当休息,这个技术能大大提高各种心脏手术与急救抢救的成功率。台州医院是浙江省地市级医院中较早引入ECMO的医院之一,2017年开始独立开展该技术,目前已经完成200多例的抢救,把很多命悬一线的患者抢了回来。

郑丹团队立即给阿婆用上了ECMO,阿婆的病情稍稍稳定了下来。但是引起阿婆发病的源头是嗜铬细胞瘤,这个不解决,问题永远存在。

张胜向医院医务部汇报,为阿婆邀请了包括ICU、泌尿外科、麻醉科、心内科、放射介入科等多科专家共同参与的多学科联合会诊(MDT),为患者提供最优治疗方案。目前,台州医院共有36个病种的MDT团队,年会诊例次达2500余例。

嗜铬细胞瘤是长在肾上腺的、多为良性、具有功能性的肿瘤,它能分泌儿茶酚胺,但如果儿茶酚胺短时间大量分泌,会导致血压突然升高。泌尿外科主任何莽介绍说,嗜铬细胞瘤手术一般需要提早2周准备,服用阻断剂调节儿茶酚胺,还需要增重、多喝水,提高血管容量,以应对手术中可能出现的忽高忽低的血压。如果没有充分的术前准备,嗜铬细胞瘤手术

死亡率高达24%—50%。而现在阿婆根本没有办法做术前准备,而且上了ECMO,必须用上抗凝药物,术中术后极易出现大出血情况。

经过多次MDT专家团队讨论,并邀请了浙一医院专家共同参与,为阿婆准备了2套方案。一是由放射介入科封闭细胞瘤的血管,让它萎缩,但这个最终被专家组推翻,介入主要堵塞的是动脉血管,而细胞瘤主要走静脉血管。

第二套方案是由泌尿外科在ECMO的加持下做手术切除细胞瘤,但要对手术过程中可能出现的大出血和大幅血压波动提前做好准备,这类手术省内也只有几例成功案例,意味着阿婆的情况必须冒险一搏。

手术惊心动魄,多学科联合作战

在ICU郑丹、麻醉科曹东航团队的保驾护航下,柯莽主任团队为阿婆进行了一场惊心动魄的手术。

阿婆被推入手术室,无刺激时血压最低为76/45mmHg,但她搬动到手术床时,其血压高达162/87mmHg,而手术过程中进行瘤体剥离时,血压更是飙升至198/112mmHg。忽高忽低的血压,对麻醉医生是极大的考验。

曹东航主任麻醉团队时刻关注着阿婆的情况,监测心排出量、脑氧饱和度和经食管超声心动图监测,确保心脑肾等各重要脏器的氧供需平衡。同时建立有创实时动脉血压,多路粗大的中心静脉通路,在保证补充血液容量的同时,确保降压和升压药物能快速、精准地输送至体内。

果然如前期MDT会诊讨论中预想的一样,术中出血较多,虽然及时输入备用血浆,但出血还是影响了手术视野。凭借娴熟的技术,柯莽顺利地将鸭蛋大小的细胞瘤完整切除。在泌尿外科、ICU、麻醉科等多学科的通力合作下,手术成功了!

阿婆被推出手术室时,血压稳定在130/80mmHg左右。医生们长舒一口气。

术后,各个学科接力精心治疗,阿婆的病情渐渐平稳下来。11天后,顺利撤下ECMO,情况好转后转入泌尿外科普通病房。目前,阿婆即将出院。

【相关科普知识】

嗜铬细胞瘤

据柯莽介绍,大部分的嗜铬细胞瘤长在肾上腺,其所分泌的去甲肾上腺素、肾上腺素、多巴胺等儿茶酚胺,会影响人的血压、心脏等系统,还可能引起代谢紊乱,造成人体各种不适。大多数患者的主要症状,是发作性高血压加上三联征(心悸、头痛、多汗)。

目前,嗜铬细胞瘤的发病机制尚未明确,通常认为与基因等因素有关,也存在家族性遗传的可能性。所以,如果有家族病史或者上述典型症状的患者,需要及时就医,一旦确诊,医生会根据病情制定治疗方案,手术切除是当前治疗嗜铬细胞瘤最主要、有效的方法。

温岭精细治理城市退让空间

街景商业市井共融共进 娱乐休闲艺术多元交互

本报讯(通讯员林慧)近日,省风貌办公布了第三批城乡风貌整治提升优秀案例(机制创新类),全省共5个案例入选,“精细治理——温岭市城市退让空间”案例成功入选,系台州唯一。

近年来,温岭市聚焦“城市退让空间”治理,探索多维互动、内外兼修的城市公共空间微更新与协同治理之路,深入实施净化、绿化、亮化、美化工程,规范控新、高效改旧,促进退让空间品质管控和城市风貌提升。

为了实现建筑红线外的“街道空间一体化”,温岭市根据不同的道路功能定位,打造“一街一主题”,以开放更多的街道空间,促进街景商业与市井生活共融共进,营造娱乐、休闲、艺术多元交互空间。如针对新天地商业街区退让空间人车混行、空间无序等问题,通过取消机动车通行及停车功能,重新组织空间功能分区,植入街道艺术装置、城市家具、绿化景观等,打造外摆慢行商业街区,丰富城市夜经济;将温岭四中、锦园小学周边退让空间,改造成长接送等候的景观休闲区,形成更多具有“温度”“精度”的城市

微空间。此外,温岭市还出台了《温岭市建筑退让管理规定》,明确建、构筑物退让城市道路、公共绿地等边界后的退让距离等关键指标,通过统一地上及地下建、构筑物退让标准,形成统一有序的城市退让空间。

针对已建或正在开发的项目,结合项目实际,通过重点强调步行空间的连续畅通及无障碍建设,道路绿化的景观提质、沿街废弃地等拆围透绿、机动车及非机动车的规范停放、附属设施统筹布置等,因地制宜落实退让空间与道路空间协同设计管控要求。譬如在城中村改造中,以打造品质综合样板区为契机,推进老城区东门路ABC区块建设,取消城市退让空间停车位并悉数纳入地下,配建公共停车位350个,退让空间营造从“车行化”向“人行化”转变,让地面生活更加美好。

截至目前,温岭市已结合道路综合提升改造,对主城区中华路、三星大道、万泉路、南屏路等主干道沿线退让空间进行系统性改造提升。2023年以来,共完成退让地整治16处,整治面积73088平方米。

民间达人

王杏春:情有独“钟”



王杏春在修理手表。

工具箱,方寸之地,便是王杏春的日常舞台。30多年来,她见证了钟表修理行业的繁荣和衰落。

王杏春打小性格内向,不爱说话,但很喜欢手工制作。“我小时候爱拆东西,到后来,能拆开也能装上。”王杏春的丈夫会修理钟表,每天看丈夫给人修表,渐渐地,王杏春也对手表里精密的部件来了兴趣。

从20多岁开始,王杏春跟随丈夫学习修理钟表,她做事认真用心,仅仅一年,就学会了丈夫的修表“绝招”。

一个眼部放大镜,几把镊子,还有各种精致细小的手表零部件,这些便是王杏春营生的标配,也成就了她的做个手工艺人的梦想。

后继乏人的老手艺

想当年,修理钟表是个很光鲜的职业,也正是依靠这门手艺,王杏春一家人的生活有了着落。每天,王杏春沉浸在自己的修表世界里。她低着头,左手拿着一块表盘,右手平稳地捏着一把磨得发亮的镊子,小心翼翼地粘合着。至今修复了多少只钟表,王杏春已经记不清了,但对于钟表的基本构造,她如数家珍。

修理钟表是一个非常精细的活儿,钟表的内部结构复杂,手上的动作稍有闪失,就有可能损坏表芯原有的结构。修理钟表的这30多年,王杏春养成了细心认真的习惯。与王杏春相识已久的人都知道,她很实在,熟人修表,小毛病从不收费,除非是换零件。修个钟表,少则30分钟,长则需要好几天。为了保证钟表不会再出问题,通常王杏春都不会立刻将钟表还给顾客,而是对修过的钟表,观察测试其时间是否准确、防水性能是否达标等,达到合格标准后,再通知顾客取走。“以前修的大都是国产上海表,现在修的很多都是进口的。”王杏春说,她从未停止探索和学习,不断熟悉新的手表款式,逐渐将对修表的热爱,变成了对一件件“工艺品”的打磨。

随着时代变迁,修理钟表这一行当,与人们的生活渐渐渐远了,成了流淌在旧时光里的一门老手艺。如今,蓬街镇蓬街街、杨府庙居、高坦居等村(居、社区)附近,只剩下修表匠王杏春还在坚守。

虽然有一身的修理技术,但让王杏春苦恼的是后继无人,想传承给女儿,可惜女儿对此没什么兴趣。“两个女儿都叫我不要干了,但是我修了这么多年,还有那么多老顾客,不能说丢就丢。”王杏春笑着说。

台传媒通讯员罗永祥文/摄

在路桥区蓬街镇青龙浦河岸边,有一家钟表修理摊,摊主是乡村钟表匠王杏春。

做个手艺人

59岁的王杏春,是路桥区蓬街镇新阳居人,修理钟表已有37年。一张桌子,一把椅子,一个

平安家院,我们一起守护

本报讯(通讯员陶雨晴)为进一步丰富营文化,凝聚警心,日前,椒江区人民法院邀请司法警察家属代表走进警营,零距离感受警营生活,进一步增强警属对人民法院司法警察职业的理解和支持。

在警务指挥中心、警控训练室等场所,警属们详细了解警用器材的使用方法,法警提醒被告人出庭受审的日常工作,亲身感受紧张有序的警营生活。

通过观摩司法警察队列和技能训练演示,警属们对司法警察承担维护审判秩序、保障审判工作顺利等进行职责,有了更深刻的认识和理解。

椒江法院党组成员、副院长周林光向警属们表达了衷心的感谢和崇高的敬意,并鼓励司法警察珍惜“沃土”,赋能成长,以德传家,以廉治家,家院共建,培育良好家风。

近日,路桥区路北街道南官小学举行“展风采 迎新年”第三套全国小学生广播体操七彩阳光展演活动,全校49个班级2243名学生参加。台传媒通讯员王保初摄



展风采 迎新年