

邹强:为姊妹治病三十年

“要做穿刺啊?穿刺我不要做,听说会让肿瘤转移的。”一位小姑娘面带忧虑,看着邹强教授,眼里藏不住慌乱和矛盾。好像看懂了姑娘脸上的矛盾,邹强在纸上画起了图,给她讲起了肿物生长的形态,“从超声看你这个甲状腺结节的形态,要是它是横向的椭圆型,那基本上是偏良性的,如果是纵向的椭圆,就很可能是偏恶性的,而你这个,刚好是圆形,所以你要是不愿意做穿刺,再观察一段时间,看看它未来的形态也是可以的。”纸上三个形状不同的圆,配上短短几句话,顿时减轻了小姑娘的疑虑。

邹强,华山医院甲乳外科主任。每周的专家门诊,在他的诊室门口,总是有很多病人在翘首等待,他们在体检时检查出结节,所以前来找他做进一步治疗。

来甲乳外科看病的患者,以身体长结节者居多,很多需要长期观察,这就需要医生和患者的良好的沟通和配合,“很多影像学上偏良性的患者,通过一到两年的随访,很有可能就避免了手术。”国内的现状是,甲状腺结节常被过度治疗。“有肿块,做个手术更保险。”邹强很反感这种治疗模式,“现在B超已经非常普及,很小的结节都能发现,成年人中不少都有结节,而这部分结节里,很多都是良性的,用一刀切的方法治疗是过度治疗,也是

查出甲状腺结节的人多伴有乳腺疾病。因为无论是甲状腺还是乳腺,它们都是内分泌腺体,自身对各种激素非常敏感,是“一损俱损”的姊妹病。邹强在看病时,常常用“商量”的语气和患者沟通:“你这个情况需要做个微创手术,但手术位置你自己选择,要是不能接受颈部有疤,就从胸部入手,要是接受不了胸部疤痕,那我们就从颈部做。”多给患者知晓和选择的权利,在邹强看来,是医生的职责。

不科学的。”

这些年来,邹强也曾碰到一些因为治疗不当,前来他这儿寻求二次治疗的甲状腺癌患者。甲状腺癌没有切除干净是他们只能选择二次手术的原因,而二次手术会给医生带来麻烦——手术难度变大,带来并发症的概率增高。在邹强眼里,甲状腺治疗的过度或不足,既是医生对疾病的认知不够,也是医生的主观因素导致。“除了基础知识,临床的积累和医生的责任心也是成为好医生的关键。”

从1985年华山医院普外科单独成立甲乳外科这一亚专科到如今,正

好30年。邹强1984年毕业后,一直在华山医院工作,可以说,他的工作史就是甲乳外科的成长史。每年上千例乳腺癌患者在华山医院甲乳外科治愈。邹强专家团队十几二十年前,正是保乳手术作为新的治疗方法开始普及的时候,邹强清楚地记得当时的场景:很多人出于对乳腺癌的害怕,担心保乳手术不能把肿瘤细胞切除干净,宁愿乳房被切除,也不愿选择保乳手术。邹强开始对患者做思想工作。而现在,类似的难题又摆在了他们面前:对于那些不得不做切除手术的患者,术后是否要做乳房重建手术恢复其外观——国外选择乳房重建的比率为60%,而国内不足1%。“做乳房重建有复发的危险吗?”在门诊,邹强不止一次听到这样的问题。其实,治疗和重建是大治疗环境下的两个部分,“如果手术清扫干净,后续治疗及时跟上,重建是不会影响复发的。”邹强仔细地对患者解释。

邹强遇到过很多患者,他们对疾病的普遍心理就是——慌。因为慌,担心甲状腺结节变成恶性肿瘤,要求医生给自己做手术切除;因为慌,本可以保乳的患者选择了乳房切除。而这些过度治疗在邹强看来,都是源于社会上对很多疾病依旧存在着误区,而医生又不能很好地解释到位。就在最近,邹强碰到了一个做了乳腺切除的患



邹强

者,回来做乳房重建。“当时太害怕,虽然医生都建议我做保乳手术,但我身边的小姐妹和家人都建议我切除,现在想想真是可惜。”此番找到邹强,她终于说出了心里的话。

对于病人存在的一些固有观念,邹强这样理解:病人有他的看法,没关系,但至少应该听听现在的一些观念是怎么回事,然后再自己做权衡。有的人可能确实由于种种原因,没有接受,但这至少是自己慎重考虑后作出的决定。

做医生这么多年,邹强说自己常常会有成就感:手术创口小、切口隐蔽,会有成就感;通过努力保下了患者的乳房,会有成就感;为一位乳房重建的患者做了一个连她自己都满意的乳房,也很有成就感……邹强不知道的是,在他的诊室外,几个病人在讨论病情,其中一个说:“挂到了邹主任的号,一下子就放心了很多。”——这应该也是一名医生的成就感。 依文

【医家坐堂】

发现早期乳腺癌

上海桂林东街51弄2号张宗懿:一旦怀疑乳腺癌,该做哪些检查?

华山医院终身教授张延令:乳腺癌在我国5年生存率是73%,乍一看,这个数字很不错,但美国乳腺癌的5年生存率为90%,澳大利亚是89%,欧洲是82%。

筛查是发达国家防治乳腺癌的一大利器。乳腺癌发现得越早,越易专业观察与治疗,存活率越高。

目前筛查乳腺癌,许多单位选择红外线透透检查,因为费用低廉,其实它很难筛查到早期较小的乳腺癌,对早期乳腺癌的诊断意义不大。

相对而言,彩超能发现乳腺的微小病变,能分辨肿块是实性还是囊性,对乳腺癌的及早发现有很好的诊断价值,尤其适用于女性的健康普查。如果能定期做乳腺彩超,就能提高早期发现乳腺癌的概率。

钼靶检查是世界公认的筛查乳腺癌的“金标准”,可以早期发现可疑病灶。但因为钼靶有一定的辐射,如果没有明显的可疑体征,年龄不超过35周岁,不建议将钼靶作为常规筛查手段。孕妇和近半年内计划怀孕的女性,不宜做该项检查。

对于彩超、钼靶不能明确诊断的疑难病例,应考虑做核磁共振。它的优点是检出率高,缺点是假阳性率高,往往把有些不是癌症但看似癌症的肿块也查出来了。不过,对于癌症来说,宁可信其有,不可信其无。信其有,可为观察和治疗赢得时间与先机。通过有经验、有责任心的专科医生的诊断,配合穿刺活检确诊,如果没有问题,则喜出望外。

如果通过以上检查,发现了可疑的肿块,还不能确诊,可做穿刺活检,从而判断肿块的性质,作为下一步治疗的依据。

撑物松腰护腰椎

面向80~100厘米高的扶手或桌子,与之50厘米的距离站立。双脚与肩同宽,脚尖向内。手抓或手扶支撑物,在保持手、腰、腿三直的状态下,臀部向后拉伸,腰部缓缓放松并且下压,在感受到腰椎及四周肌肉有拉伸感觉时,头慢慢抬起,保持5秒后还原。此动作可连续做3次,放松腰部,保护腰椎。 刘玉雯

做颤腹缓解便秘

自然站立,腹部放松,两掌紧贴肚脐两侧,上下抖动腹部,节奏稍快并富有弹性,大约30次。然后两掌向下摩运腹部6次,配合细匀深长的呼吸。做颤腹是为了刺激肚脐两侧的重要穴位——大横穴。经常按摩此穴有助于健脾利湿,缓解便秘。 丁丽玲

巨贪蔡京为何能活到80岁

贪腐损寿,可是,在900年前,北宋奸相蔡京巨贪,却活到80岁,这是为什么呢?

这要分析北宋历史。蔡京和宋徽宗都是大书法家,互相由衷欣赏,这种心情浸染政治,君臣犹如朋党,蔡京鼓励宋徽宗“尽享天下之奉”,宋徽宗则对蔡京贪腐视而不见。所以,蔡京贪腐不会心神不宁、夜不成寐、内分泌失调。

蔡京比宋徽宗大35岁,宋徽宗还是皇子、书法还不出名的时候就崇拜蔡京,犹如现在粉丝崇拜明星,当了皇帝以后对蔡京依然葆有心理依赖。但是罢免蔡京的呼声毕竟按

压不住,宋徽宗毕竟也要警示蔡京“不得为非”,所以蔡京在相位四起四落。蔡京每次被罢免,只认罪,不辩解,不久,皇帝又想他了,他又被起用。他因此具有屡败不败的心态,而不损寿。

蔡京是大书法家,书法犹如气功,延年益寿。他的饮食效仿宋徽宗。宋徽宗精于茶道,著有《大观论茶》,于是他也爱茶,而饮茶益寿。宋徽宗爱吃包子,经常用包子招待大臣。包子由唐代的胡饼演变而来,胡饼就是夹馅烧饼,唐玄宗就爱吃胡饼。北宋的包子与现在的包子相同,有肉馅,也

有素馅。素馅的叫菜包子,谐音“蔡包子”,是开封市民诅咒蔡京的,而蔡京的确也爱吃菜包子。这是吃素,于寿有益。蔡京其实也吃肉,但只吃鹌鹑与麻雀,这种小型鸟类与鸡相比,脂肪更少,蛋白质更多,氨基酸更全,更益于健康。

宋徽宗信道,热衷静息、打坐。蔡京亦然。宋徽宗信道,走火入魔。金兵围城,他让妖道出城御敌,金兵乘机攻入汴京,北宋因此而亡。

宋钦宗把蔡京贬往海南,他走到长沙,有钱买不到吃的,谁都不卖给他,活活饿死街头。 康平



均衡膳食 助皓齿

每个人都想拥有一副健康的牙齿。好牙齿不仅可以帮助人们尽享美食,整齐的牙齿还可以给人的形象加分不少。想要拥有一副好牙齿,科学保健、均衡饮食不可少。

认识蛀牙

蛀牙(医学上叫做“龋齿”),是由于长时间收到口腔内细菌的感染,使齿质被溶蚀损坏的病斑。蛀牙产生的原因主要归结起来有三个要素,即口腔内细菌的作用,常吃含糖量高的食物,以及容易形成蛀牙齿质,这三个要素共同作用形成了蛀牙。吃完饭后,如果没有及时地把附着在牙齿上的食物清理干净,就会使食物的残渣和细菌一起存留在牙齿表面。①

科学护理不可少

想要健康的牙齿,熟悉日常常用的护齿工具很重要。目前我们常用的护齿工具主要有牙骨、牙线、牙刷、电动牙刷、漱口水等。定时的用护齿工具清洁牙齿可以有有效的保护我们的口腔健康。远离蛀牙,科学的口腔护理不可缺少。

合理饮食、均衡营养

牙齿健康离不开日常的正确护理,还需要均衡营养!选择一些易于咀嚼和消化的食物,如植物性食物、抑或是鸡肉、鱼肉等。做到不偏食、不挑食;②有人把心喝汽水会引起蛀牙,其实,汽水与蛀牙之间没有直接必然的联系,一般情况下,在保持良好口腔卫生和饮食习惯的前提下,适量饮用汽水不会直接导致蛀牙,因为时间是蛀牙发生过程中的一个重要因素;口腔细菌与可发酵碳水化合物接触的时间越短,细菌产生酸的可能性就越小。而饮料在口腔中停留时间往往很短,加上唾液的中和作用,所以适量饮用汽水不会直接导致蛀牙。



参考资料: ①39健康网《蛀牙是怎样“炼”成的》, ②39健康网《“老”掉牙了,该如何进食均衡营养》