

“精准医疗”能带来哪些益处



知“心”话

你想戒掉「朋友圈」吗？

一项有关微信朋友圈的调查显示，在受访的2000人中，有35.8%的受访者想要关闭朋友圈，其中19.7%正打算关闭朋友圈，13.8%曾经关闭过朋友圈，而2.4%已经关闭了朋友圈。

在很多人的生活里，微信朋友圈几乎成为了自己的整个社交圈子，每天必须完成的任务。虽然微信朋友圈中，仍然充斥着各式各样的投票、代购、广告信息，可是似乎朋友圈中的信息成为了现代人与世界连接的主要渠道。如果没有及时更新，总是害怕会错过更好玩更有趣的人和事。即使在和朋友们面对面聚会时，仍然低头翻看手机，更新微信朋友圈，无暇顾及身边的人。

对于想关闭朋友圈的人来说，究其原因，无非是过度的信息已经成为了一种负担，心态需要调整，生活也需要健康地继续下去。每天刷微信朋友圈，你会发现很多一惊一乍的消息，这个不能买，那个不能吃，还有各种各样的阴谋论或所谓内部消息。然而，随着时间的推移，你会发现，这些消息有的被推翻，有的被辟谣，有的纯粹是假消息，目的只是为了夺人眼球，吸引关注度。

因此，天天握着手机的人，请理性对待朋友圈吧！

别人开心与否，其实本与你无关；你每天的吃喝拉撒，也无须向所有人宣告。朋友圈中转发、散布着的消息，也请理性对待，用理智判断，不要轻易被误导，做出损人害己的冲动言行。

至于朋友圈，继续也好，关闭也罢，每个人都有自己的生活和社交方式，选择适合自己的就好。适时减少关注，留些时间给自己、给家人，读一本书，看一部纪录片，和朋友面对面谈心，反而更轻松。不知道一些“新闻”没什么大不了，不必焦虑，做好自己的事情才更重要。

江敏俊(上海市精神卫生中心)

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室

沪医广2016第07-08-019号 证广有效期：2016年7月8日至2017年7月3日止



方位支持。最终目标是使患者最大程度获益。

拿肿瘤的精准医疗来说，其建立在现代检测的基础上，凭经验医学看病时代已经一去不复返了。现代检测技术包括确定分子亚型、肿瘤基因分型以及循环肿瘤细胞(CTC)和循环肿瘤DNA等，不检测就没法找到对应的适合的肿瘤靶向药物，就没有精准医疗。通过基因组技术的测试，已发现80%的肺腺癌亚洲人群患者可以找到适用的靶向药物，而不必化疗，这些口服药物毒副作用小，显著延长中位生存期。

精准医疗，不可抵挡，对未来的肿瘤研究思路和临床科室设置举足轻重。原来的肿瘤研究是按照不同脏器的癌种各自进行，而今，肺癌根据不同基因分型用着不同的药物；乳腺癌、肠癌可能拥有同一种基因，运用同一种靶向药物或免疫药物，这与中医学“同病异治，异病同治”的理念不谋而合。或许，未来的肿瘤内科医生会因擅长某种基因治疗而被称为“ALK”医生、“KRAS”医生，或者因精通免疫药物治疗而被称为免疫肿瘤医生呢。

魏立 图 TP

不管天气热不热，高血压仍在那里 夏季降压用药做到“四个要”

酷暑盛夏对高血压患者来说孰吉孰凶？说法一认为，“天热出汗多，血液黏稠，全身血循环负担加重，血压更需加强控制”；说法二则是，“在夏季血管大多舒张，血压随之回落，是减少降压药物用量的好时机”。对此，在“血压管理·清晨早班车”南京西路街道社区宣讲专场，上海市高血压研究所朱鼎良教授分析道，高血压是全身性血管疾病，意味着患者血管内皮长期受损。高血压受到各种主客观因素的综合作用，天气变化只是血压波动的众多外因之一。高血压具有不加以管控就会逐步进展的特性，患者要重视防暑降温，同时不高估季节的影响。

从临床反馈看，大多数患者缺乏正确的降压知识和信息，盲目跟随亲友“口碑”用药，用药随意、用药间隔不规律、头晕才服药，没有症状就自行停药等情况屡见不鲜。朱鼎良教授提醒，患者一定要掌握正确的降压理念，坚持规律服药，服用长效平稳的降压药，需要调整剂量时应严格遵照医嘱，最好先做24小时动态血压检

测，了解自身血压波动的谷峰和规律。降压目标是最终控制好血压，远离心脑血管疾病的困扰。

朱鼎良教授特别强调高血压患者持久血压管理的重要性，并提出四项实施重点：

要长效 心肌梗死、心源性猝死及脑卒中等大多在清晨高发，在清晨这个关键时间段要有效地控制血压，所以要服用长效的降压药物，一天一次，平稳控制好24小时的血压。

要规律 血压管理很大程度上依赖患者的自我管理，患者自己要掌握好服用降压药的时间，要尽量固定时间，比如每天早上服药。

要和缓 一般服用了长效的降压药物，一到二周起效这是正常的，四到八周血压降到目标是常态。如果血压突然下降过快，反而可能带来危险。

要坚持 只要确诊了高血压，无论有没有症状，是否感觉到头晕，都要按时服药，更不能随便停药。停药会造成血压波动，而血压波动会造成血管的进一步损伤。

虞睿

肠易激综合征 防治正当时

每到炎炎夏日，李小姐就痛苦不堪，因为不论乘地铁或是逛超市，只要进入有空调的地方，就会腹痛腹泻，夏季在家里也不敢开空调，家人也跟着苦不堪言。她到医院检查，被确诊为肠易激综合征，没有发现器质性病变。

肠易激综合征好发于夏季，值得注意的是，夏季是治疗该病的最佳时期，治疗效果也最好。

肠易激综合征是一种常见的肠道功能性疾病，以20-40岁中青年居多，尤其女性多见，肠易激综合征主要表现为腹痛、腹泻、便秘。腹痛可发生于腹部的任何地方，尤以左下腹居多。腹痛可为胀痛、痉挛痛或跳痛、刺痛，程度各异。腹泻常为粘液性腹泻或水性样腹泻，几乎每天都会腹泻数次甚至十几次，常有便后不尽感。部分患者还会有腹泻和便秘交替出现。此外，患者常伴有烦躁、焦虑、抑郁、失眠、脱发以及尿频、尿急、性功能障碍等。

现正值盛夏，人们免不了要从户外炎热的环境中进入凉爽的室内，常吃冰冻饮料和水果。许多患者在夏季症状会加剧。目前西医暂无理想的药物治疗该病。

肠易激综合征属于中医的“肠郁”“泄泻”“腹痛”“便秘”范畴。中医认为肠易激综合征多因情志失调致肝气郁滞，肝脾不和，从而导致肠道气化不利，传导失司，辨证分为肝脾失和型，阴虚肠燥型，瘀阻肠络型，脾虚湿盛型，脾肾阳虚型，气滞津枯型，寒热错杂型。饮食，劳倦，寒温均可影响病情的加重和发展。

中医治疗该病注重辨证施治，标本兼治。根据多年的临床实践，健脾温阳方在治疗肠易激综合征方面取得了明显的疗效，夏季人体抵抗外邪的能力相对增强，更有利于中草药方剂的吸收。上文中的李小姐，除了遇寒则腹痛、腹泻外，还伴有畏寒肢冷，腰酸膝酸，头暈耳鸣，月经不调，烦躁易怒，失眠脱发，舌淡胖，苔白，脉细。辨证为脾肾阳虚型。后经健脾温阳方治疗，困扰她多年的肠易激综合征终于迎刃而解。

在运用中医中药治疗的同时，生活要有规律，积极锻炼，增强体质。应避免精神刺激，消除紧张情绪，保持乐观态度。应少食或不食生冷油腻、刺激性及可能过敏的食物。以腹泻为主的患者应酌情限制粗纤维的蔬菜和水果；以便秘为主的患者，不要滥用泻药，适当补充富含纤维素的食物，以增加大便容积，缓解便秘，减轻腹痛。

徐伟祥(上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任医师)

呵护调养到位才能巩固“夏治”疗效

这段时间，那些饱受呼吸系统“冬病”困扰的孩子，纷纷来到医院接受“夏治”。家长要知道，“夏治”也是一项系统工程，在“三伏贴”的同时，许多夏令生活细节同样可以左右“夏治”的效果。

保护阳气勿近寒凉

夏季气候炎热，人体毛孔开泄，腠理疏松，阳气处于外泄状态，即盛于外而虚于内，若过度凉饮伤脾胃，脾虚则易生痰，久服则伤脾胃阳气，导致脾胃阳虚。而且，初夏黄梅期间和夏末秋初往往出现温度高、雨水多、湿度大的“湿热交蒸”状态，最易伤及人体脾胃，脾阳虚则生寒痰，助长哮喘“夙痰伏邪”为患。因此，一定要守护阳气，顺应四时变化。注意空调温度不宜过低；少吃冷饮，减少“冷”刺激。

合理营养清淡饮食

儿童在炎热环境中学习和玩耍时，代谢增强，出汗增加，因此宜选择富有营

养的食物，如豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类、蛋类、粮食、蔬菜、水果等，合理分配于一日三餐或四餐的膳食中。多吃一些润肺化痰的食物如百合、白木耳、柑橘、萝卜、梨、藕、猕猴桃等。镁、钙有减少过敏的作用，可多食海带、芝麻、核桃、绿叶蔬菜等含镁、钙丰富的食品。

敷贴同时“治养结合”

敷贴后不要马上洗澡，不要吹空调，不要卧凉席；不要吃生冷寒凉之品，防止伤及脾胃阳气，否则轻者泄泻腹痛、恶心呕吐，重则造成阳虚宿疾。慎食肉桂、花椒、茴香、羊肉和桂圆等辛燥之品，以防燥热内盛，暗耗津液。

通过这一系列综合调整机体防病抗病能力并提高免疫力的措施，增强机体耐受力，最后达到巩固远期疗效的目的。

吴敏(主任医师) 周亚兵(副主任医师)
(上海交通大学医学院附属新华医院中医科)

特色专科

新华医院中医科开展“三伏贴”治疗

三伏贴，俗称冬病夏治敷贴。据中医“春夏养阳”理论，夏季机体阳气充沛，腠理开泄，利用中药敷贴相关穴位，通过药物透皮吸收、刺激穴位，温阳利气，调整机体免疫功能和内在平衡，既可散肺中留伏之邪，又可补益肺气，扶正祛邪。现代研究证实，中药敷贴能有效增强机体非特异性免疫功能。

作为国家临床重点专科、国家中医药管理局重点专科(儿科)，新华医院中医科开展小儿“三伏贴”已近30年，并已获国家专利保护，每年近万人次接受治疗，该敷贴特别针对小儿体质配置，皮肤刺激温和适度，敷贴时间较短，每周敷贴两次，大量临床实践证明能明显增强小儿体质，改善过敏症状。

需强调的是“冬病夏治贵在坚持”。由于治疗的大多是冬季易发疾病，在夏季症状不明显，或者根本就没有症状，所以治疗后的效果也要等到冬季才能显现，坚持治疗才会收获良好的效果。建议儿童需连续敷贴3年。同时，建议冬季三九期间巩固疗效，从冬至开始敷贴，使药力循经络直达病所，激发阳气，扶正驱邪，助邪气外出。