

新民健康



扫一扫就能订
制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 98 期 | 2016 年 2 月 17 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

春节放假在家,许多年轻人过着“美国时间”,尽情享受夜生活;而回到工作时间,生物钟却一下子调整不过来了,仍然是晚上睡不着,白天没精神。这种看似时髦的生活方式,却恰恰是“滋生”淋巴瘤的“温床”。上海市徐汇区中心医院血液科主任熊红副教授表示,近年来淋巴瘤的发病率越来越高,并呈现年轻化的趋势,这与许多年轻人的不良生活方式有很大关系,特别是长时间熬夜对身体的伤害极大,也增加了淋巴瘤的发病率。

年轻人长期熬夜易惹淋巴瘤

据世界卫生组织数据显示,目前淋巴瘤是全球增长最迅速的血液系统恶性肿瘤之一,全球每年约有 35 万例新发病例,死亡人数超过 20 万。而淋巴瘤每年发病率平均增长 3%~4%,是目前发病率最高的血液系统恶性肿瘤。熊红介绍,淋巴瘤的早期表现不易察觉。大部分患者主要表现为颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴结无痛性肿大。有的患者早期症状与感冒等相类似;还有一些以长期的不明原因的发热为主要表现;多数伴有体重下降、乏力;少部分伴有顽固性的皮肤瘙痒,出现这些症状时需特别警惕。尤其是中青年出现无痛淋巴结肿大或不明原因发热、盗汗、体重下降时,应及时去医院检查。

肿瘤的产生内部因素主要是人体的基因的不稳定性,但也存在外部诱因。“最主要是免疫系统问题,当人体免疫力下降,产生肿瘤的可能性也会上升。”熊红说,精神压力过大、熬夜、过度疲劳等不良生活方式会影响免疫系统;生活中接触有毒有害的化学物质、工作环境中的辐射等都是潜在的致癌因素。因此,应尽量避免熬夜,作息饮食保持规律,尽量少染发,避免染发烫发剂对身体的影响。

早期淋巴瘤也能靠“摸”出来

许多人都有疑问,当摸到耳后或是颈部有略微肿大的淋巴结,这种情况严重吗?淋巴

放假在家,你熬夜了吗?

专家提醒:长期熬夜是淋巴瘤的诱因之一 本版撰文 叶雪菲

瘤要如何及早发现呢?熊红指出,有时不少淋巴瘤患者发现病情,都是最先无意间摸到皮肤浅表的肿大淋巴结。这种淋巴结质地比较有韧性,没有痛感,但会进行性增大,且不断增多、不会消失。淋巴瘤患者还会有一些与肿瘤相关的高代谢症状,比如不明原因的低热、乏力、消瘦等。

熊红提醒,当同时出现这些症状时,应及时到医院血液科就诊,进行淋巴结 B 超、影像学及淋巴结活检等检查。而一些深部淋巴结肿大或某些发生在淋巴结外的淋巴瘤早期症状不明显,所以健康体检如胸腹部 CT 显得尤为重要。淋巴瘤的确诊,依赖淋巴结活检的病理报告。一旦确诊淋巴瘤,就必须尽早至血液科进一步完善相关检查,并进行全面评估,确定分型、分期,根据国际预后指数评分进行危险度分层。然后根据不同病理类型,分期进行个体化综合治疗。早期诊断和尽可能早的治疗是淋巴瘤患者最终取得理想疗效的基本前提。

肾功能不全还要当心骨髓瘤

多发性骨髓瘤最主要的临床表现为骨痛、肾功能不全、反复感染发热、贫血、高钙血症等。但诊疗过程中,却有超过六成患者初诊时跑错了科室。“有的患者因发现蛋白尿、肾功能不全而就诊于肾脏科;有的则因骨痛或病理性骨折,误认为自己患有骨质疏松症而就诊于骨科或内分泌科,”熊红说,临床上有接近 1/3 的患者在其他科室诊断过,其误诊率很高。患者可因发热、尿改变、腰腿疼被误诊为呼吸道感染、肾功能不全、骨质疏松

【专家简介】



熊红
主任医师、副教授
上海市徐汇区中心医院血液科主任
美国血液学会国际会员,中华医学会上海血液学分会实验血液学组委员,中华医学会上海血液学分会区县血液学组委员,上海医师协

会血液科医师分会委员,上海免疫学会血液免疫专业委员会委员,中华临床医师杂志(电子版)特约审稿人
从事血液病免疫发病机制及血液肿瘤免疫治疗方面的研究,有关论文已在国内核心及 SCI 源期刊发表。曾多次参与获得省部级科技进步二等奖,主持完成市级及局级课题各一项。目前承担国家自然科学基金和上海市自然科学基金各一项。在国内外核心期刊发表论文 20 余篇,其中 SCI 收录 5 篇;参与编写专著《多发性骨髓瘤》第一版和第二版;获得国家专利一项。
擅长各类血液肿瘤及各类贫血、白细胞减少、血小板减少性疾病的诊治,尤其在多发性骨髓瘤、难治性白血病和淋巴瘤的诊治方面有较深刻的认识,并决心致力于疑难血液病的诊治。
专家门诊时间:周四上午

松等,从而延误病情的诊治。

因此,熊红建议,如身体免疫力持续低下,血常规检查有贫血、生化检查肌酐偏高、球蛋白高,并有骨痛的症状,就应到医院血液科排查多发性骨髓瘤了。而一些肾功能不全患者可进行血和尿中的免疫球蛋白检测,就能初步筛查出是否患有多发性骨髓瘤。

人文关怀让治疗效果更佳

熊红坦言,在临床中,体贴入微的人文关怀有效地提高了疾病的治疗效果,缓解了病人的焦虑,更能获得病人的理解和认可。由于血液科病人多数存在免疫缺陷,高

危感染发生率较高。因此,在徐中心血液科的每一间病房都配备了 1-2 台等离子空气净化消毒设备,免费为病人服务;且每日固定时间进行全病房紫外线消毒,大大减少了医院交叉感染的概率。此外,熊红医生团队通过科室小白板每日实时更新病人的血常规结果及温馨宣教,方便病人及时获取相关的信息。而在科室内大白板上,分别建立专区记录医生床位责任区、专用电话区、当日输血记录区、预约住院区,让每位医生对整个病区的病人的情况有一个清晰的了解,以便 24 小时实时应对病人及家属对医生动态及疾病状态、床位和输血等相关问题的解答。

手机就能看病 居民在家门口就诊糖尿病

许多糖尿病患者都经历过这样的事情,平时血糖一有问题就要“千里迢迢”去医院看病,但排了半天队也只得到了医生 10 分钟的看诊;还有的糖尿病患者药用完了就得一大早去医院配药,就怕晚了又得大排长龙……对此,上海市徐汇区中心医院内分泌科副主任刘志文表示,现在,徐中心有了“云医院”,居民只要注册了账号就能实现在手机、电脑上看病,而配套的测量血糖、配药也可以在家门口的社区卫生服务中心完成,极大程度方便了居民。

家门口就有医生“坐诊”

63 岁的王老伯患有糖尿病 10 多年了,习惯在徐中心看病、配药,但因为家住得较远,子女一直不放心其独自来医院,每次陪父亲看病都要事先请假,很是麻烦。在一次看诊中,王老伯听说徐中心有了家“云医院”,通过手机、电脑就能和医生连上线,在家门口就能实现看诊,咨询时间更是比普通门诊时间长,不禁跃跃欲试。在下载了“徐汇云医院”后,王老伯就开始研究起来了。现在,王老伯每天都会去小区对面的社区服务中心测量血糖,通过“徐汇云医院”上传至他的个人档案库。如果有问题就直接咨询值班医生,值班医生通过以往病例、现场血糖及询问近况给出诊断建议,还能就近在社区服务中心配好药,整个过程加起来也不会超过 1 小时,不仅为王老伯省时省力,也得到了其子女的一片赞声。

对此,刘志文介绍,自“徐汇云医院”上线后,从上午 8:30 至下午 4:30,每天都有一

名内分泌科“云医师”接诊患者,并且全年无休,的确为一部分患者提供了很大程度上的便利。而接诊的患者需以实名制、会员制形式进行注册,但对于一些年龄大的患者,其子女或照料人员可代替患者本人进行咨询,这也一定程度上提高了患者依从性,对其病情的控制更为有利。

“糖友”泡脚要谨慎,水温不宜过烫

在寒冷的冬季,晚上用热水泡泡脚温暖又舒服。但对糖尿病患者来说,泡脚要十分小心。冬季是糖尿病足的高发季节,糖尿病足作为糖尿病的严重慢性并发症之一,不仅威胁着广大糖尿病患者双腿的健康,甚至有导致截肢乃至危及生命的风险。

刘志文指出,糖友大多并发外周动脉硬化狭窄和末梢神经病变,这些病变可引起下肢感觉神经功能异常。当糖友泡脚时,一方面足部皮肤常因感觉异常而无法感知水温高低,易致烫伤;另一方面因皮肤血管不能正常扩张,没有足够的血液循环把热量及时带走,也可导致局部热量聚集发生烫伤。糖友足部烫伤后,感染组织极易坏死,每年因烫伤引发的糖尿病足约占 14.5%,给病人带来了很大的痛苦和损失。

因此,专家建议,糖尿病患者在泡脚时,水温不能过高,以 40℃(略高于体温 2~3℃)为宜;时间不要过长,10 分钟左右为好,建议不要一边泡脚一边做其他事情,以免分散注意力,不知不觉中延长了泡脚时间。泡完后用柔软的毛巾轻轻擦拭,不要碰破皮肤。注

【专家简介】



刘志文
主任医师、医学硕士
上海市徐汇区中心医院内分泌科副主任
上海医师协会内分泌代谢分会委员,上海糖

尿病康复协会委员
攻读研究生期间师从全国著名糖尿病专家、中华医学会糖尿病学分会副主任委员周智广教授,主要研究方向为糖尿病的大血管并发症。参与“十五”“十一五”国家科技攻关项目 2 项,参与编写了《自身免疫性糖尿病》一书,目前参与国家科技部子课题 1 项,上海生命科学院营养所联合课题 2 项、上海基因芯片公司联合课题 1 项,主持上海市卫计委课题 1 项。
对糖尿病、痛风、血脂异常、肥胖症、骨质疏松等代谢性疾病诊治,特别是对糖尿病及其并发症的防治有深入研究。另对甲状腺疾病、甲状旁腺疾病、垂体疾病、皮质醇增多症或减退症、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、肾小管酸中毒低钾血症、低磷性骨软化症、月经不调等内分泌疾病的诊治方面积累了丰富的临床经验。
专家门诊时间:周四下午

意观察脚部是否出现皮肤皲裂、生癣、灰指甲、小伤口等情况,做到早发现早治疗,以免进一步发展导致双脚溃烂、感染,形成糖尿病足。

发现甲状腺结节可做检查确诊

近年来,甲状腺疾病开始增多,尤其是甲状腺结节更是常见。刘志文建议,当患者发现甲状腺结节时,既不要惊慌失措,也不

可置之不理,建议到正规医院做相关的检查。很多甲状腺疾病可以表现为结节,绝大多数是良性的,恶性者仅占 1%~3%;结节可以单发,也可以多发,多发结节发病率高,而单发结节比多发结节的癌变发生率高。为此,徐中心内分泌科针对性开展了甲状腺细针穿刺活检操作,这是目前用于筛选甲状腺结节是否需要手术治疗的最好检查方法,有助于减少不必要的甲状腺结节手术,并帮助确定恰当的治疗和手术方案。