

关注PM2.5,也关注烟草毒物

◆ 潘珏

最近门诊时看见病人戴口罩的多了,有时他们一边喊戴口罩胸闷,一边将口鼻罩得严严实实,无奈他们的呼吸道是有基础疾病,不想再受PM2.5的进一步损害。

的确,PM2.5(即大气中直径小于或等于2.5微米的颗粒物),因粒径小,也称为可入肺颗粒物,虽然只是地球大气成分中含量很少的组分,但与较粗的大气颗粒物相比,富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远,因而对人体的肺脏影响更大。一般而言,粒径2.5微米至10微米的粗颗粒物主要来自道路扬尘等;2.5微米以下的细颗粒物(PM2.5)则主要来自化石燃料的燃烧(如机动车尾气、燃煤)、挥发性有机物等。粒径10微米以上的颗粒物,会被挡在人的鼻子外面;粒径在2.5微米至10微米之间的颗粒物,能够进入上呼吸道,但部分可通过痰液等排出体外,另外也

会被鼻腔内部的绒毛阻挡,对人体健康危害相对较小;而粒径在2.5微米以下的细颗粒物,不易被阻挡。被吸入人体后会直接进入支气管,干扰肺部的气体交换,引发包括哮喘、支气管炎和心血管病等方面的疾病。

每个人每天平均要吸入约1万升的空气,进入肺泡的灰尘可迅速被肺血管吸收、不经肝脏解毒直接进入血液循环进而对全身脏器产生影响。可悲的是,人体的生理结构决定了对PM2.5没有任何过滤、阻拦能力。

再说我们的烟民,每支卷烟燃烧包含除尼古丁外,释放出4000多种化学物质,60-70种致癌物质,上述提到的PM2.5颗粒在每支卷烟燃烧释放的物质中亦占一定的比例,空气污染是你个人不能控制的因素,但主动吸入烟草中的尼古丁、焦油、亚硝胺、一氧化碳、放射性

物质以及其他有害及致癌物质,难道这种危害比PM2.5来得少吗?事实证明,吸烟患者鼻腔内的绒毛,下呼吸道的纤毛系统功能是大大地受损害的,在电子显微镜下,烟民的纤毛稀疏、脱落、功能丧失,好比“秃头”,如此的呼吸道防御机制怎能通过纤毛摆动及其粘膜下的纤体分泌的粘液将有害颗粒黏住并及时输送出呼吸道呢?不吸烟者的呼吸道至少能部分抵挡进入呼吸道的直径在2.5微米至10微米之间的颗粒物,而烟民却束手无策,最终导致肺部结构的破坏,造成肺气肿、呼吸衰竭或者肺癌。

吸烟者在关注PM2.5时,也请关注你吸入的烟草毒物!烟草是“致病于无形,致病于长远”,请三思!

(作者为复旦大学附属中山医院呼吸科副主任医师;中山医院吸烟及其相关门诊:周四下午)



十年“靶向”精准抗癌

◆ 芬红

乳腺癌被称为现代女性的“头号杀手”,其中HER2阳性乳腺癌被认为是凶险的乳腺癌之一。据文献检索显示,HER2阳性乳腺癌患者的比例高达20%左右。

上世纪末期,癌症发生机理慢慢清晰起来,基于致癌相关基因和信号传导通路的高端生物进展不断被开发并应用于医学临床,靶向治疗逐渐成为热点。所谓分子靶向治疗,就是针对肿瘤发生发展和转移过程中的关键大分子进行精确的打击。大量临床研究和实践经验表明,HER2阳性乳腺癌患者对部分传统化疗方案不敏感。在化疗辅助治疗的年代,缺乏更有效的治疗手段成为阻碍HER2阳性乳腺癌患者长期生存的主要原因。1998年,全球首个HER2阳性乳腺癌生物靶向药物——赫赛汀(曲妥珠单抗)问世,10年来,赫赛汀的应用使得早期HER2阳性乳腺癌患者的无病生存率显著提高。

在近日召开的赫赛汀中国上市十年论坛上,与会专家认为,21世纪以来靶向治疗逐渐兴起,赫赛汀在乳腺癌抗HER2阳性治疗方面取得了重要突破,这也为其他肿瘤领域的



研究和实践提供了良好的范本。

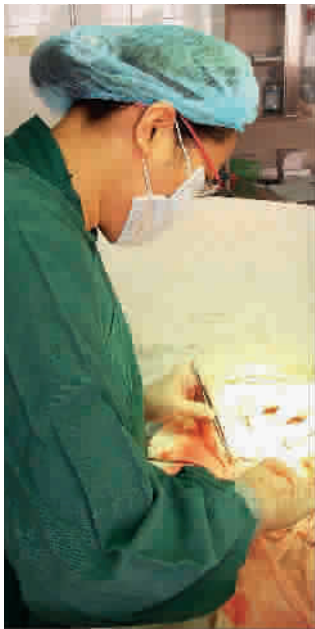
中国临床肿瘤学会(CSCO)主任委员、解放军八一医院副院长秦叔逵教授表示:“随着靶向治疗的发展,作为乳腺癌领域非常重要的生物标记物,HER2已被证实实在胃癌的发生发展过程中也有着重要作用。2010年一项名为ToGA的III期国际临床研究首次证实,大约22%的晚期胃癌患者为HER2阳性,曲妥珠单抗联合化疗产生应答能够为HER2阳性晚期胃癌患者带来显著的生存获益。经过靶向治疗联合化疗,HER2阳性晚期胃癌患者的平均总生存期比单纯化疗多4个月,死亡风险降低35%。因此欧盟及美国食品药品监督管理局(FDA)已经先后批准曲妥珠单抗联合化疗用于HER2阳性转移性胃癌。”

痔疮治疗:无痛、微创

◆ 沈德海

长久以来,痔疮患者所承受的痛苦是常人难以体会到的。而“痔疮手术是天下第一痛”的说法,使得许多患者对痔疮手术望而却步,宁愿继续忍受病痛的折磨,久拖不治延误病情,甚至造成痔疮嵌顿、坏死,或因长期便血引起重度贫血,对日常生活和工作造成严重影响。

其实,随着痔病新概念的诞生和微创外科的发展,痔疮治疗已进入了“微”时代。近年来现代“肛垫学说”理论逐渐为医学界所接受,并对痔病治疗产生了革命性影响。此理论认为“痔”本身为人体正常的组织结构,称之为肛垫,传统理论称之为“痔体”,类似水龙头的垫圈,对肛门锁闭、排便反射有着重要作用。只有当肛垫组织产生病理性肥大、脱垂和出血,才会发展为“痔病”,即民间所说的“痔疮”。如果手术切除肛垫,则会破坏肛管解剖,影响肛门精细控便功能,严重者可导致漏液、漏气。因此,中华医学会制定出痔治疗的新原则:不治无症状之痔,伴有出血、脱出、疼痛等症状的痔,才考虑使用药物或手



术治疗。手术治疗目的是消除或缓解症状,而非切除痔体。根据痔的现代理论,理想的手术方法应该在不改变肛管生理功能的基础上,使

过度肥大、脱垂和出血的肛垫恢复正常。因此,各种微创手术为痔疮治疗开创了一片新天地。

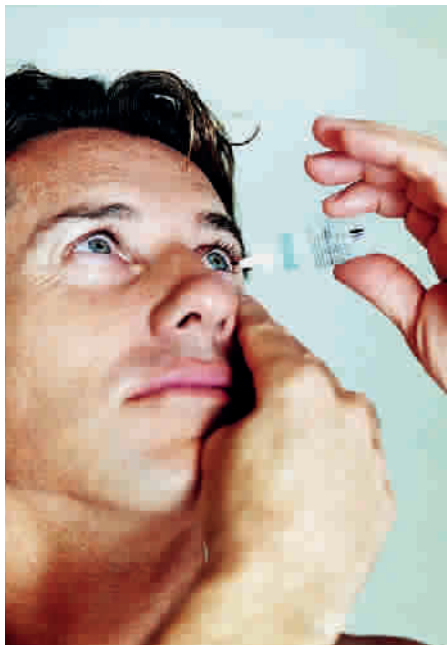
痔疮中最难治的应该是环状混合痔,其手术治疗难点主要是因为病变范围广,存在如何保留肛垫和消除症状的矛盾。手术的最终效果还要视具体术式和术者的临床经验、熟练程度而定。

近十年来,我院以追求减轻患者痛苦(全程无痛)、减少手术创伤(微创术式)、提高手术疗效(快速恢复)为理念,开展了痔上黏膜血管结扎悬吊术治疗环状混合痔的新技术,该术式以肛垫下移学说为基础,传承中医结扎法,一针一线,选择性结扎痔上血管,悬吊下移肛垫,使病变肛垫减流、悬吊、复位,受损肛垫得以重塑和再生,外痔同步萎缩。手术不损伤肛管,肛周皮肤无切口,无组织坏死脱落,最大限度保留了肛垫、肛管的生理功能。

(作者为上海市黄浦区香山中医医院肛肠科主任、上海市中西医结合学会大肠肛门病专业委员会常务委员;每周三下午专家门诊)

如何提防干眼症侵袭

◆ 刘新泉



干眼病,一般症状是眼睛有干涩,异物感、畏光、视力模糊或波动等不适,灼痛感,眼屎较多;眼酸、眼痒。其他症状还有头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中,在检查时可以看到有眼结膜充血。严重干眼者可引起视力明显下降而影响工作和生活,甚至导致失明,所以不容忽视。

干眼病的原因除了泪液分泌随年龄增长而减少之外,引发干眼症的外在因素相当多,主要有:①中老年人以后泪液分泌减少;②眼睛本身的病症,如角膜退化、睑缘炎、沙眼等;③各种免疫性病症和结缔组织病,如类风湿关节炎、红斑狼疮、口眼干燥、关节炎综合征(多发生在中老年或老年妇女)等;④因某些药物引起,如避孕药、安眠药、镇静剂、咳嗽药、胃药或长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,抗青光眼的药水等也很容易形成干眼病;⑤也可因维生素A缺乏所致;⑥LASIK手术后引起(损伤角膜组织及

角膜的神经,使角膜的知觉减退,引起泪液的分泌反射性的缺乏所致);⑦近年来干眼病的年轻化趋势明显,主要是由于现代生活中,青年人的工作和娱乐与电视、电脑接触得越来越多、长时间面对荧光屏,缺乏适时地眨眼或让眼睛休息,影响了双眼的泪液分泌。

在临床治疗上目前主要有泪液成分的替代治疗(不含防腐剂的人工泪液)、保存泪液法(通过小手术,泪小点栓塞阻止泪液流入鼻腔)、药物增加泪液分泌法,以及使用抗炎和免疫抑制剂、抗生素等对症治疗等。而我院眼科采用中医药治疗干眼病效果也较为明显。名中医专家邹菊生经过数十年的临床努力,认为干眼症主要与肺阴不足、目失濡养,肝肾亏虚、阴血不足(不能营养眼部)有关,摸索总结出了有效治疗干眼症的经验方。近年我院眼科临床治疗实践证实药灸结合效果更佳,运用中药雾化配合针灸治

疗干眼症,是根据不同的证型,分别用自制药剂进行局部蒸汽雾化配合针灸治疗以及中药的离子导入治疗,取得了比单纯西药药物更佳的治疗效果。

怎样有效预防干眼症呢?在平时的日常生活中,应做到以下几点:

(1)避免眼睛疲劳。戴眼镜者配一副合适的眼镜为宜,工作的姿势使视线能保持向下约30度。

(2)为预防角膜干燥和夜盲,应多吃富含维生素A的食物和新鲜的果蔬,如豆制品、鱼、牛奶、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等。每天适当饮绿茶,可以改善肌体造血功能,防止辐射损害。

(3)电脑不应放置在窗户的对面或背面,环境照明要柔和,电脑操作者每隔一小时至少让眼睛休息一次。

(作者为上海龙华医院眼科主任,主任医师;专家门诊:周三上午)