

分子监测为慢粒患者赢得时间

慢性粒细胞白血病(简称慢粒),由于疾病高发、治疗难度大、医疗费用昂贵而引起社会关注。慢粒属于白血病的一种,白血病是造血系统的恶性肿瘤,也是我国最常见的恶性肿瘤之一,各地区白血病的发病率在各种肿瘤中占第六位。

人类面对这类严重威胁生命的疾病并非无计可施。上海交通大学医学院附属瑞金医院李军民教授指出,目前除了采用靶向药物治疗外,慢粒治疗过程中需严格定期监测。通过分子学监测,及时调整治疗方案,患者最终可获得长期生存。



白血病诊治难点多

白血病是指骨髓中白血病细胞的恶性增生,可进入血循环,并浸润到全身各组织脏器中,临床可见有不同程度的贫血、出血、感染发热以及肝、脾、淋巴结肿大和骨骼疼痛。根据白血病细胞不成熟的程度和白血病的自然病程,分为急性和慢性两大类。

慢粒的早期多表现为非特异性症状,如感觉劳累、原因不明出汗、消瘦、低烧等,很多患者是在体检或其他疾病就医时发现白细胞数增高而被确诊。

慢粒在儿童及成年人中均可发病,其中在成人中占有白血病的15%~20%,发病年龄大多在45~55岁之间,而在年龄小于或等于19岁的人群中少见。慢粒在男性中的发病率略高于女性,其发生率的比值为1.4~2.2:1。

慢粒分为慢性期、加速期和急

变期,疾病一旦加速急变,患者多在数月内死亡,传统化疗治疗效果不佳。同种异体干细胞移植可能是唯一有可能治愈慢粒的疗法。但是在新诊断患者中,能接受该治疗方法的不到20%,而且并发症和死亡率高。

目前慢粒的病因不明,可能与环境因素、放射线照射、病毒感染、化学药物及制剂的接触有关。

治疗需加强监测

李军民教授介绍,目前国际公认的首选治疗是甲磺酸伊马替尼靶向治疗,通过靶向治疗,慢粒患者的5年生存率从60%增至90%。不过仍然有约30%的患者达不到最佳疗效,甚至发生耐药。这部分患者应该尽早换用二代酪氨酸抑制剂来抑制一种名为BCR-ABL的致病基因。

目前国际上最推崇的是国际标准化的分子学监测。接受靶向治疗

的患者,都应该每3个月接受分子学监测,及早发现治疗是否失败,使医生能够更早地做出治疗调整。

根据目前欧美的慢粒诊治指南,患者应该每3个月做PCR(聚合酶链反应)检测,观察BCR-ABL的下级水平。在3个月时,BCR-ABL应该降低到10%以下,6个月降低到1%以下,12个月应该降低到0.1%,就是必须达到分子学缓解(MMR)。如果不达标,医生会综合评估考虑转换治疗,以确保慢粒达到最佳疗效。

李军民教授认为,抽取外周静脉血进行分子学检测更方便,不需要抽取骨髓,患者痛苦小。因此,患者应该提高监测意识,遵照医嘱,按时做PCR检测以监测疗效。通过规范化治疗和监测,可以确保患者的身体状况处在最佳的控制状态,如果发现耐药可以进行及时转换,从而为患者更好地控制疾病进展赢取时间,最终获得长期生存。 柏豫

随着生活水平的提高,疾病谱发生了变化,在上海地区大肠癌多年来处于持续高发状态。早、中期大肠癌患者首选手术治疗,通过手术治疗可以大大提高患者的生存时间和生活质量。肠癌患者术后由于体质不一样,所以恢复情况不一样,有的术后恢复良好,有的术后出现腹泻频繁、不同程度出血、便秘等;因此术后的饮食调理也很重要,对于患者身体的康复,免疫功能的恢复,以及后续的治疗提供良好的保障。大肠癌术后饮食调理不是千篇一律的,要根据患者的实际情况辨证调理。

术后初期

患者常有腹部胀气和疼痛的情况,故饮食中忌用胀气的食物,如纯糖、红薯、豆粉、牛奶、豆浆等。可选用酸梅汤、鲜橘汁、山楂汁、果汁、菠萝汁、面条汤、新鲜小米粥、薏米粥等,以助消化而止痛。术后患者常常厌油腻的食物。为了防止破坏病人的胃口,饮食宜清淡少油。患者术后应根据自身情况及早下床活动,加快肠蠕动。术后1月左右患者即可进行散步、日常生活起居等活动,从而加快血液循环,提高免疫力,促使身体的毒素尽快排出。相反,术后长期卧床很容易导致肠道粘连或肠梗阻等病症。术后早期活动感觉腹部疼痛是正常的,坚持一段时间后疼痛会逐渐消失。

频繁腹泻

患者首先注意饮食卫生和食物的温度。其次应食清淡易消化食物,可配合吃一些涩肠止泻的蔬果,如莴菜、山药、大枣、乌梅等,配合药物治疗,一般均可止泻,恢复正常的排便功能。若腹泻导致低钾,应注意补充含钾多的食品,如橙汁、猕猴桃、菜汤、芹菜等。

肠癌术后饮食辨证调理

失血 患者应注意补血,多吃富含蛋白质和铁质的食物,如猪肝、瘦肉、禽蛋类、鸽子汤、鲫鱼、黑鱼汤、桂圆、银耳、香菇等。术后仍有少量便血患者可食用具有止血、收敛之效的食物,如藕片、藕节、莲子、茄子、蚕豆、三七等。如果大量出血,需要及时就医,采取手术治疗。

便秘 患者多进食新鲜蔬菜、水果,适量增加含植物油脂较多的食物,如芝麻、核桃、香蕉等,适当增加饮水量,如未得到预期的排便效果,则可在睡前用开水冲服少量芝麻油或次日晨空腹蜂蜜水。也可每日适当进食酸奶,酸奶不仅可帮助肠道菌群恢复正常,还能刺激味蕾,可较好缓解胃口不好或腹胀等不适。需要注意的是,酸奶最好在饭后喝。因为肠癌患者术后大多脾胃虚弱,而饭后进食酸奶可避免脾胃受到太大刺激。养成定时排便习惯,如每日清晨喝1杯凉开水以刺激排便,或者在人工肛门注入少量生理盐水引起排便。

“肠造瘘” 患者在术后的初期尽量少吃或不吃大蒜、洋葱、青蒜、韭菜、豆类、啤酒、羊肉等容易产生胀气和不良气味的食物。可以适当配合中药药膳调理,选用山药、薏苡仁、白扁豆、茯苓、蘑菇等加米熬粥饮食,有助于促进机体及胃肠功能的及时恢复。

大肠癌术后患者应积极配合医生做好治疗,定期复查,防止癌症转移、复发。科学合理的大肠癌术后饮食可以让身体充分吸收营养,更有利于康复。

宋伟祥(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肿瘤介入科)

秋冬交替 心脏检查刻不容缓

◆ 张筱琳



脆弱心脏少折腾

美国前总统克林顿,分别在2004年和2010年,做了心脏搭桥和心脏介入手术。据说克林顿超级爱吃厚牛排,饮食无度,脾气暴躁。他身边的工作人员都喜欢用喜怒无常来评价其性格。再者,用工作狂形容克林顿并不过分。2004年,搭桥手术后的克林顿第三天就出院了,依然熬夜工作。

克林顿的“心脏故事”告诉我们:高血脂、高血压,包括诸多不健康的生活方式和脾气暴躁等等,都可能引起冠心病及心肌梗死。

定时炸弹早发现

据《中国心血管病报告2013》报告,目前全国有心血管病患者2.9亿,平均每5个成年人中就有1人患有心血管病,且患者呈现年轻化趋势。心血管疾病不再是老年人的专利,40岁左右的中青年患者发病呈井喷趋势。但他们往往会因为症状不明显而忽视心脏检查,实则很多人血管内壁已形成斑块,无疑这是点燃定时炸弹的导火线。

张雅君教授指出,心血管病的形成是一个非常漫长的发展过程。拥有健康的心脏才会有健康的体魄,除了要有科学的生活方式

美国前总统克林顿分别于2004年9月和2010年2月接受心脏手术。2009年6月,一代巨星迈克尔·杰克逊因突发心脏病逝世。2014年7月,皇马俱乐部传奇、名誉主席阿尔弗雷多·迪·斯蒂法诺心脏病突发离世……名人的心脏病发,甚至猝死,带给我们的是怎样的思考?

今年世界心脏日的主题是“健康的的心脏环境”。本期,我们特别邀请上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授,来谈谈心脏体检的重要性。

之外,定期做心脏体检必不可少。

高危人群要警惕

针对老年人来说,已经有心血管疾病的老人,一定要每年做血管检查;暂时还没有指征的老人,也建议做检查。因为人的血管只有约2~3毫米粗细,随着年龄的增长,高血压、糖尿病等原因,原本很光滑的血管内壁也会逐渐遭到侵害,就像用久了的水管会有水垢一样。唯一不同的是,血管里的这些“垃圾”(胆固醇、血脂),在损害血管壁的同时,还会钻到血管里面去,沉积在血管内膜下,形成斑块。一旦形成,血管腔就会变细,造成血流受阻、供血不足,从而引发心绞痛。

如果不幸斑块破裂,导致血小板凝集,形成血栓,把血管完全堵塞,就心肌梗死了。所以说,50岁以上的老年人一定要警惕,患病的风险是与年龄成正比的,定期检查也是必不可少的。

了解血管冠脉造影术

一般的体检只做常规心电图,结果正常皆大欢喜。事实上,心电图确诊心脏病阳性率仅在30%。诊断冠心病比较准确的方法是血管冠脉造影,它可以清楚地看到冠脉的状态,还可以为下一步的治疗方案提供依据。一旦冠状动脉血管和心肌的营养血管出现了狭窄、堵塞或完全不通畅,要确诊的话就必须找到堵塞的血管。

秋冬交替是心血管疾病高发季。张雅君教授提醒:“要注意饮食清淡,多喝水能够降低血液粘稠。注意保暖、充足睡眠、适当运动。总之,建立良好的生活方式,定期做好心脏体检是保证我们有一颗健康心脏的基础。”

预防带来心脏健康

国家目前正在做几方面工作,来完善对心血管疾病为主的慢病体系的预防和诊疗。一是协调各行业,用政策控制疾病发展的危险因素;二是在各级医院心血管科做好知识培训,教育民众注重二级预防,纠正不良饮食习惯,倡导早诊早治;三是通过各区疾病预防控制中心的疾病监测,指导实际医疗工作;最后,完善急救系统,致力于降低脑卒中和心血管疾病的致残、致死率。

同时,伴随各级医院与社区医院的医疗联网,掌握心脑血管疾病高危人群的资料,确保在病人病发时,社区医院能够及时输送病人到具有心脏病救援专业技术的医院或心脏病专科医院。

专家简介

张雅君,主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,上海交通大学医学院附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医疗学会心脏监护专家委员会委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。