

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众账号网罗近期医
疗科普活动预告、精彩文
章、医疗资讯，一应俱全。
扫一扫就能订制属于
你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 67 期 | 2015 年 6 月 24 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmw.com.cn

很多人都有过关节痛的经历，尤其在初春乍暖还寒的时节，人们常会出现关节疼痛和沉重、肌肉酸楚的症状。但风湿病的概念绝不是人们常说的“阴天下雨关节疼”，更不是简单的“腰腿疼”。为了让读者更好地认知风湿病，尤其是类风湿关节炎(简称类风关)，新民健康走访了第二军医大学附属长海医院风湿免疫科主任赵东宝教授，科普该疾病的危害性和治疗情况，“虽然目前的医学水平尚无法治愈类风关，但是只要实现两大治疗目标，即可极大地改善患者的生活质量，减轻病痛。”

治疗目标之一 缓解临床症状

据流行病学调查，风湿病的发病率呈逐年增长趋势。我国目前有 5-8 千万的风湿病患者。但大部分人对风湿病却知之甚少，相关的科普教育工作还没有得到普遍重视。很多患者因此没有及时到医院就诊，导致关节变形残疾、脏器受损、甚至死亡。

类风关的早期症状有关节红肿且疼痛、天气变冷时双手笨拙僵硬、眼睛视力出现问题，比如眼痛、畏光、流泪、视力下降，这些都是类风湿关节炎的早期信号。“百姓应加强对风湿疾病的了解，提高警惕，一旦出现上述症状，需及早到医院就诊。”赵东宝教授呼吁道。类风关的治疗目的在于减轻关节炎的炎症反应，抑制

风湿病的漫漫康复路

◆ 张筱琳

【名医榜】

赵东宝

教授、主任医师、博士生导师

第二军医大学附属长海医院风湿免疫科主任、教授、主任医师、博士生导师。主要从事风湿病和骨质疏松研究，对类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、血管炎、成人 Still 病、风湿性多肌痛、强直性脊柱炎、反应性关节炎、痛风、骨关节炎、骨质疏松有较深入的研究，对风湿病疑难杂症及内科杂症

的诊治较为熟悉。

上海市领军人才,上海市优秀学科带头人。中华风湿病学会常委,中国医师协会风湿免疫科医师分会常委,中华骨质疏松和骨矿盐疾病学会委员,中国免疫学会临床免疫学会分会委员。上海市风湿病学会副主任委员,上海市骨质疏松学会候任主任委员,上海市免疫学会风湿免疫专业委员会副主任委员。《中华风湿病学杂志》和《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》编委。获国家自然科学基金,上海市新百人基金,上海市科委重大、重点基金等 11 项。

治疗尽量拉长。”

治疗目标之二 达到低疾病活动度

因为治疗周期长，不少类风关病人都有悲观情绪，觉得自己可能治不好了。长期的不良情绪对病情的控制非常不利，甚至可能加剧病情。因此，一定要学会调节自己的情绪，心胸豁达更利于病情的控制。国外有网站提供了一套自测题，类风关患者可根据自身情况来判断疾病活

动度，测试结果的数值大于 5.1,属高活动度;3.2-5.1 为中度活动;2.6-3.2 为低活动度;小于 2.6 即为临床缓解。由此可见，实现低疾病活动度是医生和类风关患者共同努力的方向。

目前类风关的药物治疗主要包括非甾体抗炎药、改变病情抗风湿药、糖皮质激素、植物药和生物制剂。对难治性类风湿关节炎可选用生物制剂、血浆置换及造血干细胞移植治疗等。一般对病情呈进展性或预后不良、重症或难治性患者，可

采用机制不同的改善病情抗风湿药联合治疗。生物制剂、免疫净化治疗、外周造血干细胞移植等方法为常规治疗无效的类风湿关节炎患者提供了新的方案。新型生物制剂的出现，可降低类风湿关节炎的关节侵蚀，为类风关的治疗及病情控制开辟了新的途径。

类风关发病 2-3 年内致残率较高,3 年内关节破坏达 70%,但如果能够积极、正确治疗可使 80%以上的患者病情缓解。最后,需要类风关患者特别注意的是,当疾病得到诊治之后,一定要定期复查,疾病活动期时至少每月随访 1 次,稳定期至少每 3 个月随访一次,根据病情活动度调整治疗方案。在医生指导下规律科学用药,才能达到治疗的最佳效果。

在医生指导下规律科学用药,才能达到治疗的最佳效果;坚持长期治疗,才能有助于缓解临床症状;对症用药、坚持随访才能达到最佳治疗效果。

科普活动

6 月 30 日下午 2:00-4:00,第二军医大学附属长海医院 (长海路 168 号)科技楼(17 号楼)2 楼会议室,风湿免疫科举行“手握明天”公益讲座,由长海医院风湿免疫科赵东宝教授讲解类风湿关节炎和强直性脊柱炎的疾病知识。旨在通过患教会,增进医患沟通,帮助更多风湿免疫疾病患者坚持规范治疗,促进疾病康复。

治疗胆囊结石也可“无疤痕化”

◆ 解雯雯

胆囊结石与多种因素有关,任何影响胆固醇与胆汁酸浓度比例改变和造成胆汁淤滞的因素都能导致结石形成。个别地区和种族的居民、女性激素、肥胖、妊娠、高脂肪饮食、长期肠外营养、糖尿病、高脂血症、胃切除或胃肠吻合手术后、回肠末段疾病和回肠切除术后、肝硬化、溶血性贫血等因素都可引起胆囊结石。在我国西北地区的胆囊结石发病率相对较高,可能与饮食习惯有关。大多数病人无症状,仅在体检时发现,少数病人的胆囊结石会发生胆绞痛的情况,表现为急性或慢性胆囊炎。

一般来说,治疗胆囊结石时会在腹腔镜的帮助下完成手术,也就

是说,需要在患者腹部开几个小孔。虽说是微创手术,但对于许多爱美人士,特别是女性朋友,对此类手术仍心存芥蒂,觉得终究要留疤痕。

事实上,无需开孔,利用人体自然脐孔通道为手术入路如今已成为可能。对此,同济大学附属杨浦医院肝胆外科汤旻副主任医师指出,目前胆囊切除的金标准是腹腔镜胆囊切除术,通常需要三或四个孔。而最新的单孔腹腔镜胆囊切除术基于多年多孔腹腔镜胆囊切除手术积累,实现了从有疤到少疤再到无疤的飞跃,做到真正的“无疤痕化”。该手术在传统开腹胆囊切除、多孔腹腔镜胆囊切除的手术方式的基础上,结合目前医学

工程学发展的结果,衍生而成的微创胆囊切除手术。可以说是精准治疗理念与微创技术的完美结合。

汤旻副主任医师说:“该手术就是在患者的肚脐上打孔,通过腹腔镜完成手术,术后不影响生活。每周一上午的门诊时间内,我总能听到病人对手术留疤的担忧。现代人对生活质量的要求提高了,既要健康又要美丽。对医生的要求越来越高,技术也必须越来越精湛。”专家提醒,胆囊炎胆囊结石是常见病多发病,反复发作不但会造成肉体和精神痛苦,更会形成肝脓肿、黄疸、胆管炎、胆肠瘘等并发症,严重者可能引起胆囊癌变,所以患者应重视外科医生的建议。

前列腺增生不可怕，可怕的是并发症

◆ 解雯雯

前列腺增生多发生于中老年人。由于前列腺恰好位于膀胱出口处,围绕着尿道的特殊位置,一旦发生增生,便会从四面八方压迫尿道,使膀胱内的尿液排出受阻,引发膀胱炎与尿道结石症等,严重者还会出现急性尿潴留、泌尿道感染、膀胱憩室、结石、肾积水、血尿、肾功能衰竭等并发症。

仁济医院泌尿外科刘炜医生介绍,前列腺增生的早期表现为排尿次数增多,夜里更为明显。但病程一长,可导致膀胱颈充血水肿,排尿更加无力,使排出的尿线纤细、分叉、有时尿不成线,滴沥而出。在后期时,如果残余尿的量与正常的膀胱容量相等时,就会自动溢出尿液。此外,增大的前列腺也会在一定程度上影响性生活质量。

若不及时治疗,后期可见血尿、尿路梗阻、尿流阻滞,容易并发尿路感染,可出现脓尿。刘炜医生再三强调,切勿轻视疾病,及早治疗可避免严重并发症的发生。

目前治疗前列腺增生药物有 α 肾上腺素受体阻断剂,使前列腺平滑肌松弛,从而减少排尿阻力,迅速缓解排尿困难。另一种为抗雄激素类药物,直接作用于前列腺,使其缩小,减轻患者的排尿困难、尿潴留等症状。除此之外,还可配合中药辅助治疗。

为关爱前列腺增生的中老年读者,新民健康特邀交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科主治医师刘炜为读者咨询,有兴趣的读者可拨打新民健康热线 021-52921706 报名预约。

牙齿缺失危害多，及时修复是关键

30 个烤瓷冠名额等你拿

◆ 张筱琳

牙齿不仅是一个人的门面,更是健康长寿的标志。牙齿在日常工作、生活上都起着举足轻重的作用。为了让更多的缺失牙患者重拾健康,新民健康邀沪上经验丰富,技术过硬的口腔专家免费为市民做口腔健康评估。届时还会送出假牙以旧换新活动。

牙齿缺失的危害:牙齿缺失是人体衰老的重要原因,长期缺牙会导致牙龈和牙槽骨逐渐萎缩,并影响周围相邻牙齿的存活,会造成消化不良,口臭等牙周疾患。牙齿缺失还会令人咀嚼能力下降,导致相关脑细胞衰弱,间接使人记忆力减退。

牙齿缺失后要尽快修复这个大家都知道。可是哪种修复方式最适合自己呢?种植牙?烤瓷牙?种

植牙是将人工牙根,植入牙槽骨中,能够与牙槽骨紧密地生长成一体,就相当于我们真牙的牙根,从长远考虑,种植牙不必像传统烤瓷牙那样以磨损相邻的牙齿,而且预期使用寿命是后者的两倍以上。专业的医生提醒:种植牙虽好,但不是每个人都适合种的。牙齿缺失后要到专业医疗机构,经口腔医生检查后制定最适合自身的修复方式。

活动信息

活动时间:2015 年 6 月 24 日—6 月 29 日

活动内容:

1. 送 30 个烤瓷冠名额
2. 假牙以旧换新
3. 30 个 2000 元的爱牙基金

【医生简介】

江中明

博士,主持国家自然科学基金 1 项,主持上海市自然科学基金 1 项,以第一作者发表 SCI 及核心期刊学术论文 20 余篇。



报名方式:

1. 预约电话:021-52921343
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 1893 0224 117

肿瘤耐药有“解药”

抗肿瘤,手术、放化疗无疑是首选。但目前部分化疗药物毒副作用大,极易出现耐药,致使部分患者的疗效大打折扣。许多肿瘤患者闻之色变,不得不放弃或暂停治疗。增强癌细胞对化疗药的敏感性,为肿瘤化疗找到“解药”显得尤为重要。

国内外研究发现,多药耐药与肿瘤细胞内药物外流增加、药物有效浓度降低及癌细胞表面 P-糖蛋白的过度表达有关。植物提取物以浓度依赖的方式,降低 P-糖蛋白表达,可逆转人宫颈癌、大肠肝癌、人胃癌及人膀胱癌耐药细胞的耐药性。

研究还表明,植物提取物姜黄素 C3PR,能明显抑制化疗药阿霉素、5-氟尿嘧啶、顺铂和紫杉醇等诱导的 NF-κ B 激活,增强癌细胞对化疗的敏感性。以肠癌化疗方案 5-FU+奥沙利铂为例,由于不完全响应导致癌细胞逃逸,添加植物提取物可逆转耐药、增加其对化疗的敏感性。除此还能通过多靶点联合作用,调节细胞周期及基因表达,抑制癌细胞的生长、侵袭和转移,促进肿瘤凋亡、缩小。6月25—30日,科爱生物特邀多名资深肿瘤专家,结合个案深度剖析讲解该技术。预约:64825988;中科院上海生命科学院内清宝路500号9号楼1楼。(021)52921706