中医只是大肠癌最后的“救命稻草”吗?

目前,我国大肠癌发病呈不断上升趋势,在大型城市发病率居恶性肿瘤第2-3位,上海地区第2位。祖国医学博大精深,中医和中药在结肠癌和直肠癌的治疗领域有哪些作为,发挥着怎样的作用呢?

早发现、早诊断、早治疗是决定预后的关键

大肠癌发生与饮食因素(高脂肪、低纤维饮食及腌制、霉变食物等)有关,或由大肠慢性疾病、遗传性疾病(家族性多发性结肠息肉等)恶变而成。大肠癌早期无明显症状,病情发展到一定程度才出现便血、腹痛等明显肠道症状。我国大肠癌5年生存率低于欧美等发达国家,尤其是晚期大肠癌,仅为12.5%。大肠癌术后25%会因出现远处转移而进入晚期阶段,并且约1/4的大肠癌在确诊时就已属晚期。晚期大肠癌治疗效果差。因此,早预防、早诊早治是决定大肠癌预后的关键。

便血、腹痛、大便异常、乏力、贫血是肠道肿瘤的主要症状,特别是持续一段时间的排便习惯改变尤其要引起重视。排便异常包括大便时间、次数的改变;便秘或不明原因的腹泻,大便次数增多,但每次排便量不多,黏液血便、黏液脓血便或溏薄的稀便,或伴有里急后重感;或反复交替出现便秘与腹泻;甚至大便出现压痕或变细,同时伴有大便困难和肛痛;鲜血便、绛紫色或黑紫色大便等。出现上述症状应警惕,及时到医院就诊,做大便潜血、肠镜检查等。40岁以上大肠癌的发病危险性明显上升,年龄越大危险性越高。上海是大肠癌的高发地区,即使无明显肠道症状,50岁以上尤其是体胖的男性,体检最好做结肠镜检查。有家族性大肠腺瘤病、大肠癌患者的家庭成员和盆腔受过放疗者,则应提早做检查、及时治疗。

中西医均提倡大肠癌治疗关口前移

癌症面前人人自危,但对癌前病变,多数人还是缺乏警惕的。据统计,80%的大肠癌系由大肠腺瘤演变而成,历时约5-10年。大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、家族性多发大肠息肉、结肠血吸虫病肉芽肿等均是大肠癌的癌前疾病。积极治疗这些大肠癌癌前疾病可有效降低大肠癌发生风险。在城市,由于肠癌筛查工作的普及和肠镜的广泛应用,肠息肉检出率越来越高,肠息肉主要分腺瘤性息肉和炎性息肉,腺瘤性息肉发生恶变的概率较高,炎性息肉长期受炎症刺激,也可能癌变。因此,一旦发现大肠息肉,应当尽可能摘除。而肠息肉不是切一次就了事了,它可能复发,除定期复查外,须针对病因积极干预,预防复发和癌变。

中医素有“治未病”的防治理念,《内经·灵枢·水胀第五十七》:“寒气客于肠外,与卫气相搏,气不得荣,因有所系,癖而内著,恶气乃起,息肉内生。”中医对该病的病因病机有深刻认识,通过调理脏腑功能、卫气营血平衡而预防疾病进展恶变。

扶正抗癌理论指导下的大肠癌中医辨证施治

中医古籍对肠癌相关疾病记载很多,《素问》《灵枢》《诸病源候论》《医宗金鉴》等将其称为“肠覃”“癥瘕”“积聚”“肠风”“肠澼”“伏梁”“藏毒”“锁肛痔”等,描述与现代医学对此病所表现出的腹泻、腹痛、便血、腹部肿块等症状、体征相同;还认识到该病发病与饮食不节、外邪入侵、营卫失调有关,发展可伤及五脏(转移)。《医宗必读》记载“积之成也,正气不足,而后邪气踞之”,《景岳全书》记载“凡脾胃不足及虚弱失调之人,皆有积聚之病”,古代医家认为脾虚正气不足是肿瘤发生发展的主要病因病机。

当今大量临床循证证据表明健脾扶正为主的复方中药对防治大肠癌有效,同时能延长晚期肠癌生存期、改善生存质量。然而,临床上病人症候表现往往是复杂多变的,肠癌患者受体质、病理、治疗、病情发展等不同因素影响,虚证同时多兼夹湿、痰、热、毒、瘀等标实症状,或以实证症状表现为先为主。中医治疗大肠癌不仅要对症下药,还要把握好疾病的发生发展规律,标本兼顾、辨证施治。

大肠癌术后由中医药“保驾护航”

大肠癌的治疗方法有手术、化疗、生物靶向治疗、放疗和中药治疗等,其中以外科手术为最主要的治疗手段,化疗和靶向治疗主要应用于术后辅助治疗和晚期肠癌治疗。临床研究证实中西医联合治疗能延长术后及晚期大肠癌生存期,改善患者生存质量、提高免疫功能,减轻化疗不良反应,其中扶正为主的治法效果明显,延长大肠癌术后总生存期。

肠癌术后病人因肠黏膜变化会出现较明显的的腹泻症状,严重影响工作和生活,令患者非常苦恼,同时由于长期腹泻导致免疫力下降,容易感冒或诱发其他疾病。服用益气健脾、温阳利湿中药可有效缓解腹泻症状、增强抵抗力;放化疗期间,由于药物和射线的毒性作用,患者可出现消化道症状、心肝肾功能异常、骨髓抑制等较严重的不良反应,影响治疗,服用健脾和胃、补益气血为主的中药不仅可以缓解症状,同时对放化疗具有增敏减毒作用。放化疗完成后,可以扶正抗癌中药长期维持治疗。

“正气存内,邪不可干”是中医防病、治病的理论根基,肿瘤患者久病必虚,肠癌患者虚久必积、积久成瘀,长期服用扶正抗癌中药,有助于阻断腺瘤息肉等癌前病变及肠癌的复发或转移。冬令是进补的最佳时期,大肠肿瘤患者在病情稳定的情况下,可服用膏方。肿瘤膏方不同于一般虚证膏滋,其药物配伍比较复杂,糖胶及辅料应用也颇有讲究。在肠道肿瘤中医医治领域,市中医医院肿瘤科每周二、六上午在芷江路总院开设专家门诊、每周三上午开设特需门诊,每周四上午在石门路分部开设专家门诊。建议患者到正规中医院,服用专科医生开具的肿瘤膏方。

任建琳(主任医师) **陈文婷 靖琳**(上海中医药大学附属市中医医院肿瘤科)

防寒保暖从双脚做起 关节冷痛多做盐热敷

节气从小雪到大雪,冬季的气候特点愈加突出了,这一时段天气寒冷。从生理上讲,人体毛孔收缩,出汗较少,而小便量较多,这也是膀胱经主令的表现。病理上,足太阳膀胱经主表,循经路线在背部脊柱两旁,若寒邪侵犯,常表现为恶寒、项背冷、僵直不舒,甚至肩背冷痛,保养的重点脏腑为肾脏。

早睡晚起,去寒就温

起居上,要早睡晚起,等到太阳出来,日光充足时再起床,与天地间阳气的升发相呼应。去寒就温,就是要注意防寒保暖。大家非常容易忽略的保暖部位就是双脚。

俗话说,寒从脚下起。脚也是足太阳膀胱经和足少阴肾经的循行部位,脚离心脏最远,得到的血液输送量最少,皮下脂肪也比较薄,是最容易受凉的。当气温降到冰点后,除了添加厚厚的冬衣之外,还要给双脚加上一双厚棉袜、厚棉鞋,让它们暖暖和和地过冬天。每天坚持用温热水洗脚,按摩和刺激双脚穴位也值得推荐。

培护阳气,温而勿燥

人体的阳气在这个时候孕育萌动,培护阳气随之开始。此时进补的原则是温而勿燥,可以进食一些温养的食品,如大葱、洋葱、大枣、板栗、核桃、萝卜、牛肉等。茴香、花椒、胡椒、辣椒等温燥的调味品应尽量避免。大雪节气饮食忌粘硬生冷,应喝粥进行调养,特别是羊肉粥、糯米红枣粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。当然,此时也可以根据个人情况而配制进补的膏方。

局部热敷,保护关节

骨关节炎、类风湿关节炎患者在冬季多复发加重。患者应佩戴手套围巾,可以增加护膝、护肩,勤晒太阳,避免在阴暗潮湿的环境下生活或者工作。推荐慢走、游泳、太极拳、广播体操等中等强度的运动项目;避免做快速跑、跳跃、急转的动作;避免参加爬山、爬楼梯和长距离行走等运动。

关节冷痛可热敷,最简单的就是盐热敷,将食用盐200-300克用铁锅炒热,放入缝制好的沙袋中局部关节或是肌肉处热敷。也可加入捣碎的生姜或大蒜各100克同盐炒热后局部热敷。取材简便易得,具有使局部的毛细血管扩张、血液循环加速、局部肌肉松弛,起到消炎、消肿、驱风散寒止痛、消除疲劳等作用。 本版图片 TP

田雨(上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师)

知“心”话

追求完美是把双刃剑

在我们的身边总是可以发现这一类人:他们希望自己生活中的每一件事情都尽善尽美,事事力求做到最好、在工作和生活中严格要求自己,不容许有过失和遗憾,我们称这样的人为“完美主义者”。完美是人皆向往的理想状态,亦是人生追求的极致。可以说,追求完美在某种程度上是达到幸福的必经之路。完美在前,令人对未来充满向往,专注于自我实现,始终保持积极向上的动力,发挥自身的优势,逐步实现自我价值。

的确,古今中外,许多优秀的人是比较追求完美的,他们不轻言放弃、不断完善自我、最终获得成功。他们并非完美,而仅仅是在追求完美的过程中强化并充分发挥了自身的优点而已。但他们展现在世人面前的光环效应免不了给人以误导:完美即是成功。很多人想当然地认为:不断追求完美,愿景终将实现。因而,将人生投入到无限的追求完美的努力中。殊不知,追求完美是把双刃剑,它既可以让人生的旅程丰富多彩、充满希望和活力,也会令人陷入沮丧、焦虑、自我否定的情绪中无法自拔。

完美主义者总希望能保持不断进步以达到更高的目标,其本质在于高于一般人的自我要求及价值观念。他们往往会对自己或者周围人的要求非常高,甚至求全责备,在生活和工作中无法接受自己和他人的不足之处及错误,在他们身上很容易找到非黑即白、全或无的绝对化思维及谨小慎微、固执、挑剔、缺乏灵活性等个性特征。完美主义者事事要求完美,却因此束缚了自我。

他们因为害怕失败,不愿冒险,生怕任何瑕疵损害自己的完美感;总是担心事情未臻完美,在紧张焦虑的状态下自我否定;因为过高的期望很容易导致行为受挫,产生失望痛苦的情绪,容易形成拖延和逃避;因为对他人吹毛求疵,周围人唯恐避之不及,导致人际关系紧张。而部分完美主义者表现出强烈的自我为中心,他们只能接受自己希望发生的,要求一切尽在掌控之中,如果事情没有如其所愿,难免掉进“烦恼抱怨”的流沙中,越陷越深,以至于把生活和家庭弄得“天昏地暗”。

许多强迫症患者就是完美主义者,为了追求尽善尽美,避免错误,不断重复和回避产生强迫思维及行为。而在人际交往中追求完美,过分在意自己在人前的表现,害怕暴露自我的缺点,很容易产生社交恐惧。完美主义者在面临压力时,容易消极、情绪低落、对自己不满意,甚至怨天尤人,引发抑郁、焦虑等情绪问题。

追求完美是一种行为取向也是一种人格特征。其形成与遗传有关,更多受早年的成长环境、过程和家庭教育方式的影响。父母期望过高或以挑剔、批评教育为主,都容易促成孩子追求完美的性格。

当意识到有过度追求完美的倾向时,首要的是改变苛刻、十全十美的认知模式,修改内心的严格标准。要知道“金无足赤,人无完人”,保持一颗平常心并知足常乐,才是完美的心境。善于接纳自己,从容面对不完美,增加积极的思维,设立多个容易达成的小目标,甚至反其道而行,有意尝试不完美都是调整完美主义倾向的有效方法。

金海燕(上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师)