

康健园

本报专刊部主编 | 第 616 期 | 2016 年 12 月 12 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

乳腺癌中西医结合诊治之路 推进自然医学与对抗医学完美结合

如今,乳腺癌提倡综合治疗,方法多样,各有千秋,手术、化放疗、靶向药物、内分泌治疗等,“逆水行舟”般地对抗癌症。而自然医学涵盖中草药、饮食、睡眠、针灸、音乐等疗法,可贯穿各类型肿瘤治疗全程,方法简单而有效,“顺水推舟”似地缓解病情。如能成就自然医学与对抗医学的完美结合,必将造福更多乳腺癌患者。



在专家门诊,经常会遇到乳腺癌病人来开术后调理的中药。这些病人回避西药选择中药的理由通常是“西药有副作用”或者“化疗我肯定受不了”甚至“我来找你开中药,就是不想化疗呀”……针对乳腺癌的系统化诊治,龙华医院乳腺科走的是中西医结合之路,一手拿“刀”一手拿“草”(药)。

现代医学的主流是对抗医学,不足的就补充,过多的就去除,比如肿瘤是因为细胞生长过快了,对抗的方法就是手术切除或者化疗药物抑制肿瘤细胞生长;又如抑制细菌或其他微生物的药物叫“抗生素”,摆明了也是对抗治疗的一种;而输

液、输血、骨髓移植则是对“不足”的“补充”,也是对抗医学的思路。正是在这些“对抗”手段下,乳腺癌病人的 5 年、10 年生存率大大提高了。但是对抗医学的副作用也显而易见,即便是被认为副作用较轻的内分泌治疗,因为需要服药的年份长,药物可能会带来肝功能损伤、血脂代谢紊乱、子宫内膜病变、骨质疏松等等问题。对此,一部分病人走极端,完全符合内分泌治疗指征却只相信“天然药材”而断然拒绝,错失治疗良机。

自然医学源远流长,之所以在近二三十年重新流行,是因为化学合成类药物大量充斥,合成类药物

的毒副作用大量涌现,导致人们对现代医学的不满和反抗,也是人们对自然医学回归的向往。事实上,自然医学与对抗医学并无矛盾,医学的发生发展都是为了人类的健康。自然医学其实是医学的起源,比如吃了冷风打呃了要喝热水,发热了头上要用冷毛巾外敷,简单而有效。自然医学发展至今,方法流派纷繁,较盛行的有饮食、睡眠、睡姿矫正疗法,温泉、森林(负离子)、音乐疗法,也包括气功、指压、按摩、刮痧、针灸、中草药等多种疗法,同样有很多是简单而有效的。由乳腺癌患者和志愿者自发成立的“粉玫瑰”女性健康行动公益平台通过采用自然医学

的医理指导健康管理,助人助己实现癌症康复。

自然医学与对抗医学如何取长补短、有效结合才是医疗的王道。比较成功的案例是,从红豆杉中提取到“紫杉醇”及其运用。红豆杉被誉为天然抗癌植物,其茎、枝、叶、根都有抗癌作用,但是究竟泡水喝还是煎服,多少剂量有效,多少剂量会中毒?更何况不同产地的红豆杉有效成分很不一致。所以,提炼出有效抗癌成分“紫杉醇”,根据身高体重计算出使用剂量才能解决问题。可见,就合成药物来说,未必劣于天然药物。

中西医结合治疗带给乳腺癌患者更大的益处,比如益气健脾药物能促进乳腺癌患者术后的体质恢复、加快伤口愈合;养阴生津药物或者食物能减轻乳腺癌放疗患者的副反应诸如咽喉不适甚至放射性肺炎;优质蛋白的食物和壮骨生髓的草药能帮助乳腺癌化疗患者减轻白细胞下降;中药热奄包和穴位按摩能减少乳腺癌化疗病人的消化道反应;针灸或耳穴治疗能够在一定程度上减轻乳腺癌内分泌治疗带来的潮热症状,提高患者的生活质量。

如果哪天破解了天然草药的真正有效成分,明确了中药介入的最佳时间点以及最佳应用时长,才能成就自然医学与对抗医学的完美结合,才能造福更多的乳腺癌患者。

秦悦农(上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科主任、主任医师)

『健康管家』助力个人健康管理

在社会飞速发展的大潮下,拥有良好的健康状态是每个人的心愿。但久坐不动、熬夜、吸烟等不良生活习惯给现代都市人群带来健康隐患,个人健康管理势在必行。然而,怎样才能做好个人健康管理呢?复旦大学附属中山医院前院长杨秉辉教授提出“个体”和“专业”相结合的个人健康管理原则。

每个人的身体状况、生活习惯和生活方式不尽相同,因此,需要对不同的个体化特征提供有针对性的信息,并在专业人士的指导下采取相应行动来改善个体健康状况。杨秉辉教授娓娓道来,“个体化”是指通过精准的数据监测了解个体身体状况,寻求适合自己的个人健康管理解决方案。“专业化”,即专业指导支持。所谓专业信息,不是通过网络搜索得来,正确的方式是需要专业健康专家和科技辅助才安全 and 有效。此外,仅停留在了解专业理论的层面上也是不够的,还需要持续坚持和实践。

对于重视健康的普通人群来说,可穿戴健康产品好比贴心的健康管家,承担身体数据采集和及时提醒的作用。新一代的健康智能手表可以做到持续为主人监测心率,久坐提醒,监测活动和睡眠,若再与健康类 APP 同步,使用者可获得个性化健康指导服务。

相信未来会有更多有意义的创新产品和智能解决方案陆续上市。其目的是帮助人们做好个人健康管理,远离亚健康。杨秉辉教授倡导推进个人健康管理,鼓励人们积极改善生活方式,预防疾病,有效降低医疗成本。虞睿 本版图片 TP



部分置换手术 保留健康组织 功能恢复更佳

通常情况下,膝关节的疼痛局限在一侧,站立或短距离行走即疼痛,通过保守治疗(服药、理疗、支具等)效果不好,X 线片表现为单侧间室关节间隙狭窄,膝关节核磁共振显示膝关节一侧软骨面明显损伤,存在上述情况的患者可能就是膝关节单髁置换术的适应人群。

把握好适应症是取得良好疗效的首要条件,任何先进的技术,一旦滥用只会带来灾难。在欧洲单髁置换手术开展最为成熟的关节外科中心,单髁置换的例数约占膝关节置换手术例数的 25%。炎性关节病诸如类风湿关节炎、痛风等;

超过 15°的膝关节屈曲挛缩;髌股关节严重退变或轨迹不良;体重超过 90 公斤等。这些情况都应慎用单髁置换术。

单髁置换手术成功后,术后的康复锻炼应予重视。在进行膝关节功能锻炼时需注意循序渐进的原则,克服紧张情绪,防止锻炼时损伤;同时家属也要配合医生严格督促患者锻炼,防止术后关节僵直。另一方面,单髁置换术虽然术后患者运动功能比全膝关节置换术更好,但术后仍然不建议患者做过于剧烈的运动,如篮球、排球、足球等对关节产生冲击力过强的运动。恢复运

动也应该循序渐进,一般建议术后 3 个月左右可以游泳、骑脚踏车,而是否恢复慢跑或跳舞等扭转运动则需要手术和康复医生的评估。

汪滋民(第二军医大学附属长海医院关节与骨科外科副主任)

科普活动

12 月 17 日上午 8:30-11:00,第二军医大学附属长海医院关节与骨科外科在长海医院 17 号楼(科技楼)二楼第一会议室举办科普咨询活动,由汪滋民教授领衔,针对膝关节疾病与疼痛、膝关节置换术等问题为市民答疑解惑。

中国 sJIA 患儿将从新适应症中获益

全身型幼年特发性关节炎(sJIA)是幼年特发性关节炎(JIA)中最严重的一种亚型,严重影响儿童的生长发育,致残率和死亡率都很高。sJIA 一般在 16 岁前发病,发病高峰集中在 5-7 岁。我国目前约有 15000 名 sJIA 患儿,男性患儿发病率高于女性患儿。其发病率约为万分之一,

参照国际标准,属于罕见病。sJIA 具体发病原因尚不明确,遗传、感染、自身免疫等都可能导致 sJIA。

典型的 sJIA 表现为发热、皮疹及关节炎三联征,并常常有全身多系统多脏器受累。北京儿童医院李彩凤教授进一步介绍,从“三联征”来看,sJIA 缺乏特异性,也无特异性

客观指标帮助诊断,容易与发热、皮肤病等混淆,易误诊及漏诊。另一方面,部分 sJIA 患儿治疗非常困难,需要较长时间或反复应用肾上腺皮质激素来控制炎症,药物的副作用较大但疾病却不能完全有效控制,在某些情况下可能并发巨噬细胞活化综合征,危及生命。所以,sJIA 是

一种致残甚至致命的疾病,给患儿和家庭都带来痛苦。

北京协和医院宋红梅教授表示,当前在发达国家使用生物制剂治疗 sJIA 已经较为普遍,在全球关键性研究 Tender 中,大量临床数据充分证实白介素 6 受体(IL-6R)单克隆抗体在 sJIA 患儿中的效果和安全情况。这一适应症在我国获批后,医学界将着手进一步规范对 sJIA 的诊治,切实帮助患儿减轻病痛。程梓

如果注定要和罕见病打交道,最棘手的莫过于有效治疗药物的匮乏。作为机体固有免疫异常导致的一种自身免疫性疾病,全身型幼年特发性关节炎(sJIA)缺乏有效药物,现在患儿终于迎来首个在中国获批的生物制剂——白介素 6 受体(IL-6R)单克隆抗体。这是继获批第一个适应证类风湿关节炎(RA)后,白介素 6 受体(IL-6R)单克隆抗体在国内获批的又一个新的适应证。