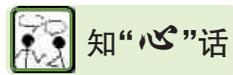


前列腺癌治疗“新航标”

国际泌尿学界主张多学科联合个体化综合诊治



知“心”话

考试焦虑是面临考试时产生的紧张、担忧情绪。任何人在面对考试时都有可能出现,在中、高考这样重大的事关前途命运的考试中尤为常见。

考试焦虑主要有三大类症状:首先是紧张、担忧、恐惧、烦躁不安等焦虑情绪;其次为失眠、头痛、头昏、胸闷、心悸、胃肠不适、尿频等生理反应;最后,也是对学习影响最大的注意力不集中、记忆力下降等认知学习能力下降的表现。

对于“十年寒窗苦”的学子们来说,焦虑是把双刃剑:适度的焦虑是有益的,它能令人的反应更敏捷,思维更活跃,激发学生的潜能,提高学习的效率。而过度的焦虑则抑制大脑的学习功能,轻者破坏考试前学习状态,扰乱复习节奏,严重者会功亏一篑,导致考试发挥失常。所以不要把正常的焦虑反应视为洪水猛兽,认为只要有焦虑就是不好的。只有焦虑过于强烈时,明显影响学习及日常生活时才需要积极处理干预。

每个考生对压力的承受能力不同,产生的焦虑反应程度也不一样。其影响因素大致有以下四个方面:1. 自身的心理特点:比如缺乏自信或目标过高,或压力处理能力欠缺。2. 早期的考试失败经历。3. 学习准备不足或复习不充分。4. 来自家庭、学校等周围环境的压力等。

考试焦虑并非不可控制。当出现明显的考试焦虑影响备考状态时,可以通过以下几种方式来应对:良好的心态和积极的自我暗示,用“我能行、我一定能考好”等话语来增加自信,自我激励,把对考试的担心转化成一种信心。其次,要保持规律的生活起居和适当的户外活动。打球、游泳等体育活动可以去一些引发焦虑的化学物质,同时身体的放松也可以带动精神放松,舒缓考试压力。另外,还可以通过情感宣泄把紧张及焦虑的感受讲给家人或朋友听,或者通过日记、微博、微信的形式抒发、表达,都可以在一定程度上缓解紧张焦虑的情绪。最后,学会自我放松的方法,比如听音乐、深呼吸冥想或渐进式的肌肉放松法,都不失为减压放松的好办法。

面临中、高考,父母的紧张程度不亚于孩子。紧张情绪可以传染,所以父母要管理好自己的情绪,要以平常心看待孩子的考试,多和孩子沟通。父母不需要给予太多的建议和指导,只要站在孩子的角度去理解,不加评判地倾听接纳孩子的烦恼和压力,尽量为孩子营造一个良好的学习、休息环境,帮助孩子减压。当自我调节收效甚微,焦虑症状持续加重,此时要积极寻求心理医生的帮助,必要时辅助药物治疗。

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)

化解焦虑,积极应对考试



前列腺冷冻消融术起步较晚,但在少数诊治中心已经积累了很好的临床应用经验。

前列腺冷冻消融术治疗局限性前列腺癌与根治性手术及放疗相比,其主要优势为:① 微创,损伤小,只需要经皮肤插入冷冻探针;② 手术最大限度地减少了疼痛、出血

等并发症,病人恢复快;③ 仅限于前列腺或前列腺局部,对周围组织和器官并没有过多影响;④ 手术可重复进行,并能用于治疗因为年龄或其他健康问题而无法手术或放疗的患者;⑤ 在适合的前列腺癌患者人群中可获得令人满意的疗效,患者肿瘤的局部控制情况、5年和10

年生存率与根治性手术及放疗相似。因此该治疗方式符合精准医学的特点,能达到以较低的手术风险,获得良好肿瘤消除的效果,为高龄、局限性前列腺癌患者提供了新的治疗方案。

国际泌尿学界主张前列腺癌的多学科联合个体化综合诊治:外科手术联合局部微创及最新靶向药物治疗;诊疗综合影像、病理、放射及肿瘤内外科学专业知识;同时考虑患者生活方式和其他健康问题,为其量身打造治疗计划,确保患者获得适合的治疗手段。国际上对冷冻消融治疗肿瘤的评价主要包含两方面内容:细胞损伤和免疫调控。冷冻消融致肿瘤局部冰晶形成,肿瘤细胞破裂,释放抗原,因此可能激发机体免疫反应,为控制肿瘤复发、转移和进行综合治疗提供了新的思路 and 策略。

薛蔚(主任) 董柏君(上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿科)

生命智慧

佛教医药,是以古印度“医方明”为基础,以佛学理论为指导,吸收和借鉴中国传统医药学的理论和临床特点,从而形成的独具特色的传统医药学体系。今年两会期间,李克强总理在政府工作报告中专门提出支持中医药、民族医药事业的发展,这是贯彻落实党中央关于促进中医药事业发展的具体举措。在国学大发展、国医大勃兴的时代背

传统医学呵护现代人身心

首届佛医研修班探求调理诊治并重之道

景下,日前首届中华佛医高级研修班在北京国子监举办。

北京中医药大学国学院副院长、海峡两岸中医药交流与合作研究所所长李良松教授指出,佛医学是以悟证论治、调理心神、注重饮食为特征,以身、心、灵调理与诊治并重为特色,最终达到人体内外环境

全面协调的医药学体系。可以说,佛医药学是一门智慧医学。

北京中医药大学研究员释忠明法师介绍,古印度佛教文化、医学理论在漫长的历史过程中,与中国传统文化及中医通过不断地交流、融通,迸发出很多智慧的火花,逐渐形成了“佛医”文化。

李良松教授还表示,佛医学在传统中医学理论的基础上,继续深入内在,探求真相,领悟究竟,通达身心,排解、消除痛苦。佛医还借助适量的天然药物以及物理治疗,通过禅定、静修、冥想等方法安定心神,激发人体内在的自愈机制从而达到治疗和康复的目的。 石圆



养生周记

春夏养生当祛湿

每到春夏交替季节,有些人尤其是中老年人常常会出现胃口不好,口苦口腻,头身困乏,精神不振等症状,多认为是天气逐渐变热造成的。其实不然,“热”并非主要原因,“湿”才是罪魁祸首。

饮食养生:清淡为主,少甜少酒,少辣少油

脾胃功能的养护在祛湿方法中占有重要地位。在饮食养生祛湿中,应少吃甜食,少食肥厚滋腻、辛辣刺激的食物,少喝酒。此类食物均会导致脾胃消化功能障碍,导致湿邪内生。饮食宜清淡,多吃健脾利水的食物,如山药、扁豆、薏苡仁、莲子、芡实。

芳香养生:利用芳香化浊除湿

芳香化湿是中医临床祛湿的重要治法之一,适用于湿困脾胃,湿温初起等证,常用藿香、佩兰、紫苏叶、白豆蔻等,并配合淡渗利湿、燥湿的药物。如临床及民间常用的藿香正气水、十滴水等药物即采用了此治法。另外,在家中种植一盆茉莉花或者栀子花,或者用点天然精油熏香,往往能够起到祛除湿邪、清心提神的神奇效果。

精神养生:生活规律,保证睡眠,静养心脾

规律的生活作息,保持健康的精神状态,保证睡眠的时间和质量对于改善湿热体质非常重要。经常熬夜,睡眠不佳者,多伴有舌苔厚

腻,此乃湿气蕴蒸之象;睡个好觉则舌苔薄白,为湿热已祛,这说明良好的睡眠有祛湿清热的作用。湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑,因此湿热体质的人应该注意静养心神。建议经常练习深呼吸,每次呼吸都将气息深吸至小腹腹部。

起居养生:避免潮湿,适当运动

体内湿气的产生,除了自身脏腑功能失调外,很大一部分和外界环境有关,潮湿阴冷或者闷热的环境常常容易导致湿气入侵体内。应尽量避免在潮湿的环境中长期工作和居住,不要贪图凉爽打地铺。不要穿潮湿未干的衣物,经常晾晒潮湿的衣物及被子,沐浴后或者运动出汗后要及及时充分擦干身体和头发。湿热体质的人皮肤特别容易受到感染,最好穿天然纤维如棉麻、丝绸等质地的衣物,不要穿紧身内衣,内衣要勤洗勤换。房间应多打开窗门以通风除湿,同时使用空调时不宜温度过低,建议加用空调的除湿功能。

湿性重浊,所以湿气重的人常常会有身体沉重、四肢乏力等症状。适量运动则可以缓解压力,促进身体器官运作,调理气机,疏通气血,有助于排湿解乏。运动锻炼时应注意舒展筋骨关节,增加身体的柔韧度,建议可进行太极、瑜伽、游泳、健步走等舒缓的运动,锻炼强度以达到微微出汗为宜,锻炼时间建议选择清晨,以便阳气驱逐阴湿之邪。

彭文波(上海交通大学附属第六人民医院中医科副主任医师)

降糖欲速则不达

要降压、调脂、减重三联动

专家点拨

经常有糖友抱怨:“盯死”血糖却不能顺利降糖,怎么办?此时果断采用“迂回包抄”战术方可奏效,锦囊妙计有三条:降压,调脂,减重。

2型糖尿病患者不止是血糖升高,肥胖和高血压常常相伴相随。相关数据显示:72%糖友合并高血压和(或)血脂异常。随着血糖、血压、血脂、体重等控制不佳,糖尿病并发症的发生风险、发展速度及其危害等也显著增加。心血管并发症已经成为2型糖尿病患者面临的最大威胁,心血管疾病导致的死亡占糖尿病全因死亡的50.45%,是糖尿病患者首要的死亡原因。中日友好医院内分泌代谢中心主任杨文英教授认为,糖友需从降糖,降压,调脂,减重等多个危险因素进行综合管理,从而减少糖尿病并发症,拥有更多临床获益。

CVD-REAL结果显示,使用SGLT2抑制剂治疗与降低糖尿病患者心血管死亡风险有关,使用SGLT2抑制剂的患者全因死亡风险降低51%,心衰住院风险降低39%。同时,在临床研究中还发现了体重下降和血压下降等结果。纳入这项真实世界研究的病例数



超过30万例,患者来自丹麦、德国、挪威、瑞典、英国和美国。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授介绍,长期以来,2型糖尿病的治疗大多是通过胰岛素依赖机制来控制血糖。肾脏近曲小管中的钠-葡萄糖转运蛋白对于维持血糖稳定起着关键作用,尤其是SGLT2,它负责90%的葡萄糖重吸收。抑制SGLT2,减少葡萄糖在肾脏的重吸收,从尿中直接排糖来降低血糖,为治疗2型糖尿病提供了创新选择。 柏豫 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医护人员: 2016年7月8日至2017年7月止