

哮喘发作与恶化 压力太易致

过敏和哮喘的发作是越来越值得关注的问题。程度上取决于环境和患者本身的因素,其中,压力导致的遗传因素,但是否发病,何时发病,发病强度如何则很大的哮喘是常见的过敏性疾病,而过敏虽然有很大部分

哮喘患者体内的细胞类型与正常人不同,有一类称为调节性T细胞(减少人群过敏症状的细胞)在哮喘人群中比例是下降的。而近期的动物实验显示,怀孕的小鼠妈妈如果在持续压力(如给予噪音)的刺激下,随着压力反应的增加,其产出的小鼠体内调节性T细胞的比例就会下降,使出生的小鼠更容易患哮喘。在人群中是否有这样的情况,需要进一步的证实。另一方面,哮喘患者如果正处于压力过大的情况下,其哮喘和过敏症状都会加重。流行病学资料显示,压力可导致哮喘的症状更难控制,更多的哮喘急性加重,更长的住院时间,哮喘的用药更多,进一步加重了哮喘经济负担。

压力是生活的一部分。如何正确处理压力显得异常重要。学会缓解和释放压力,可以减少哮喘的发作。

改变自己的思维方式:思考一下大脑中有



什么念头和想法导致自己变得紧张,尝试去改变对这些东西的态度甚至不要让自己去关注这些念头。思考问题的方式、自己的价值期待和自我暗示,常常决定了自己的情绪和感觉,也关系着自己是否能很好地控制压力。

尝试让自己放松:尝试减少外界因素对自己情绪的影响。规划好自己的生活,事先处理好自己的经济问题和人际关系,都可以减少紧急情况的发生。

坚持体育锻炼:参加一些体育活动,是减少精神压力和治疗哮喘的重要措施之一。

获得足够的睡眠:哮喘和其他的慢性病患者,都需要足够的睡眠。当睡眠不足时,往往会引起神经系统功能紊乱,导致精神紧张和情绪改变。养成良好的睡眠习惯显得非常重要。

当然,在感知压力较大,哮喘症状可能不稳定时,应该及时就医并调整用药。吸入糖皮质激素是治疗和预防哮喘发作的重要手段。研究显示,压力可造成人体中与该药物结合的受体(糖皮质激素受体)的功能下降,也就是削减了一部分药物的治疗和保护作用,短期的应对方法可以是加大吸入激素的用量。因此,哮喘患者在一些特殊情况下,比如参加考试等,可以适当增加用药来保持哮喘的稳定控制。但正确面对压力,努力减压是患者和正常人都应该学习并实践的最根本的治疗方法。程齐俭 万欢英(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科) 图 IC

网络自诊招致无病自扰

近日,接待了一位自称患有抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症等六种心理和精神疾病的女性,还要求开具xx药处方。仔细一问才知道,她近来自觉抑郁不欢,上网一查,发现自己“得了”抑郁症;感到心神不宁,在网上做了心理测试,便确定“患了”焦虑症;通过上网,陆续“诊断”出六种心理和精神疾病。由于治疗这些精神障碍的药物都是处方药,无奈之下才来到我院“配药”。

现在网络发达了,许多医学资料都可以通过上网查到,但是,这里有几个问题需要大家注意:

首先,网络上的资料仅仅是“共性”,并不是针对某一个患者。以“抑郁”为例,正常人在特定的情况下也可以出现抑郁,但此时并不能诊断此人患了抑郁症,因为抑郁有正常的抑郁和病态的抑郁之分。焦虑和猜疑也有同样的例子。所以,不能“见风就是雨”。心理测试的结果仅仅是诊断抑郁程度的参考依据之一,并不是唯一的诊断依据。

其次,网络上的知识仅供参考,不能作为诊断依据。对于普通市民来说,很难识别网上疾病信息的真伪。为此,卫生部规定医疗机构和医生不能通过微博进行诊疗。如果网友遭遇“网络问诊”或者“微博看病”,那么遇见的可能只是普通的医生,甚至是医术低劣的庸医、医托。建议大家谨慎对待,不能为了图省事省钱而耽误了正规诊治,最后得不偿失。

最后,专科医生在诊断抑郁症等心理障碍和精神疾病时,是严格遵循“国际诊断标准”和“国内诊断标准”的,并不是单纯凭一份心理测试就下结论。所以,看病还得去正规、专科医院,看“对口”医生,这样,才不至于“没病,却背上了患病的思想包袱”,也不至于“患了病,却道听途说,没接受正规治疗,结果延误诊治时机”。

网络的发展是科技发展的体现。只有正确使用网络,才能使它更好地为人类健康服务。

陈斌(上海市心理咨询中心副主任医师)

从“钥匙孔”里把肠道肿瘤“做掉”

81岁的王女士患有直肠下段癌需要手术,儿女们十分担心老人能否承受手术及由手术带来的创伤。因为按照传统开腹手术,要彻底“做掉”那个距离肛门口6厘米的肿瘤,肚子上的切口足有20厘米长,会阴部也要做一个长约10厘米的切口,并且肛门不能保留,更糟糕的是,王女士身体状况很差。

针对病人的具体情况,外科医生精心设计了微创腹腔镜直肠癌切除术,同时借助先进的肠切除吻合器,在彻底切除肿瘤的同时,计划保住患者的肛门。手术时腹壁上仅有3个钥匙孔大小伤口和一个5厘米长的小切口,更重要的是,小小切口照样能把肿瘤彻底切除干净,肠道功能在术后2天便开始恢复,术后3天病人已经能在陪护的帮助下慢慢下床活动了,术后一周顺利出院。

通过钥匙孔般细小的切口完整地切下巨大的瘤子,还保住了肛门。这样的外科微创手术方式已经进入成熟期,其安全性得到了多项随机临床试验的论证,其治疗优势包括:切口小,但在摄像头放大下术中解剖结构更加清晰、外科医生的操作更加精准、出血更少,同时肿瘤不接触原则、完整切除原则及淋巴结清扫的彻底性得到了最

大保障,并且术后疼痛轻、恢复快,并发症明显低于开腹手术。因此相对于传统开腹手术,腹腔镜结直肠癌根治术具有更加良好的手术安全性。而且最近一项国外研究发现对于Ⅲ期结直肠癌病例,腹腔镜手术后五年生存率、无瘤生存率显著高于传统开腹手术组。

近年来,上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科已将腹腔镜技术作为结直肠肿瘤的首选手术方式,已成功开展数百例该类手术,受到了广大患者的欢迎。结直肠肿瘤的早期症状之一是便血,但很多患者常常误以为是痔疮,不以为然,或者讳疾忌医不敢进行肠镜等检查。目前肠镜技术也已大幅提高,而且还可采用无瘤肠镜,在检查过程中患者基本不会感到痛苦。建议40岁以上人群每2年检查一次肠镜,以早期诊断结直肠肿瘤,早期治疗,取得良好疗效。

杨建军 顾岩(普外科主任、主任医师)

内科普活动力

4月29日上午9:00-11:00,市九人民医院外科在门诊10号楼8楼举办“胃肠道肿瘤的诊治与治疗”讲座及咨询活动。欢迎患者参加。

中年人下尿路问题告急

临床调查填补“下水道”诊治空白

在泌尿外科门诊患者人群中,40岁以上的中老年下尿路症状患者占70%,其中41-60岁占30%,下尿路症状发病呈年轻化发展趋势。这是我国首个泌尿外科门诊患者下尿路症状现状调查的数据结果。下尿路症状对患者而言,最明显的感受就是“尿不出”(尿不尽、排尿费力、尿流变细以及尿流分叉)和“憋不住”(尿急、尿频、夜尿、急迫性尿失禁)。参与此次调查的门诊患者中有65.8%的下尿路症状患者被诊断出患有良性前列腺增生、膀胱过度活动症(即以尿急症状为特征的症候群)或良性前列腺增生伴发膀胱过度活动症。

尽管下尿路症状给患者的心理、工作和生活带来了沉重负担,甚至可能进一步引发更为严重的疾病,如抑郁、跌倒导致死亡等,但很多患者受传统观念的束缚羞于启齿,常容易贻误最佳治疗时机。

该调查还显示,就医意识弱、就诊时间晚是阻碍患者治疗的两大因素。而药物治

疗和规范用药是缓解和消除下尿路症状的首要措施。据欧洲泌尿外科学会(EAU)《2012年男性下尿路症状诊疗指南》推荐:储尿期症状为主的中重度下尿路症状患者要考虑使用M受体拮抗剂治疗;中重度男性下尿路症状患者推荐使用α-受体阻滞剂,如果α-受体阻滞剂和M受体拮抗剂单药治疗均没有很好的缓解症状,可考虑联合应用这两种药物。

下尿路症状现状调查首次的相关人口学特征、治疗方案和用药信息等方面收集了临床客观数据,为提高患者下尿路症状诊断率和治疗率提供了有价值的参考。

袁纁



“宅”着的骨头不经使

(安怡—上海大众卫生报健康服务日专家顾问团成员 张峻)



坚持运动,沐浴阳光,合理的营养是预防骨质疏松的重要途径

骨质疏松跟年轻时的生活习惯有很大关系,现在人最主要的问题就在于长期缺乏足够的运动,很少暴露于阳光中。骨质疏松要提早预防,长期坚持合理的钙质摄入和适当的户外运动,保护骨骼健康,任何时候开始都不晚!

首先选择合适的运动方式

我们在日常生活中常常听到无氧运动和有氧运动的说法。无氧运动需要非常剧烈急速的爆发,对体能和身体素质的要求很高。而有氧运动运动量相对不大,以有氧代谢为主供应能量。像慢跑、步行都属于有氧运动,不容易造成运动伤害,既锻炼了身体,同时又帮助消耗掉多余的脂肪,是非常适合普通人群的运动方式。

对于既想要健康骨骼又不希望有过大运动量的人群来说,建议可以每天步行1万步,也可以起到很好的锻炼的效果。

充足的钙质摄入,保证骨骼营养

运动和营养是一对孪生兄弟,保持骨骼强健需要充足的钙质摄入。牛奶含钙丰富,是人体最佳的钙质来源之一。一杯200mL的普通未经强化牛奶的钙质含量是208毫克,一片15克奶酪的钙质含量是120毫克,而一杯200mL的豆浆的钙含量是20毫克。

中国营养学会推荐成人(孕产妇除外)每日钙质的适宜摄入量是800毫克和1000毫克,也就是说如果要摄入充足的钙质,一天需要饮用近4杯(200mL/杯)的普通牛奶。但是要注意的是未经强化维生素D的牛奶基本上是不含维生素D的,而维生素D是帮助钙质吸收的关键营养素,因此我们需要沐浴阳光合成维生素D或食用特别添加维生素D的奶粉以帮助钙质吸收。高钙奶粉一般都特别添加了维生素D和额外的钙质,一天2杯(2杯含900mg钙质的奶粉)就可以帮助满足成人一天的钙质需求了。

据了解,上海老人当中患有骨质疏松症的比例逐年在增加,腰背酸痛是老年骨质疏松症最常见的症状,患有老年骨质疏松症,容易引发骨折、脊椎病,并可能引发骨质疏松并发症,因此,应引起老年人重视。另外,多吃蔬菜、水果,保证足够的维生素C摄入。适当补充维生素D,改变日常不良的饮食习惯,是帮助改善骨质的良好方法。除此之外,还需要均衡的摄入各种其他的营养,蛋白质、锌和镁对人体骨骼的构造、生长和维护都很重要。