

本期导读	B2 空调取暖温度别太高
	B3 软组织劳损切莫混同颈椎病
	B4 乳腺癌生存率提升关键

本报副刊部主编 | 第 470 期 | 2014 年 1 月 13 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

分层管理
防治结合

◆ 陈平

共筑卒中健康防线

在急性脑血管疾病中,脑卒中(俗称“中风”)危害最为严重。我国脑卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高的特点。其中,高复发更是导致患者致残、致死的重要原因。世界卫生组织调查数据表明,北京的脑卒中复发率占27%,我国临床资料表明门诊脑卒中患者约40%是二次以上复发。

由国家卫生计生委脑卒中筛查与防治工程委员会办公室主办、赛诺菲公司支持的“2013年脑卒中二级预防规范化管理临床实践项目”(简称“二级预防项目”),自去年3月启动以来,率先在全国51家医院神经内科(中心)门诊设立卒中患者再发风险筛查/评估工作站,采用ESSEN卒中复发风险评估表对患者进行筛选。2013年5月至11月期间,共筛查卒中患者64438例。根据ESSEN评分,高危患者(3~6分)和极高危患者(7~9分)约占所有筛查人群的57.4%,也就是说,近6成患者面临卒中高复发风险。其中,复发危险因素比重最高前三位分别是高血压(70.1%),既往缺血性脑卒中/TIA病史(51.6%)和年龄因素(49.9%)。

近日,“二级预防项目”工作总结暨经验交流会在北京召开。与会专家指出,针对不同危险分层患者开展有针对性的个体化的降压、调脂、抗栓治疗和生活方式干预,是降低卒中复发率的有效措施。对于ESSEN评分≥3分的高危患者,需要更积极的二级预防措施。抗血小板是治疗和预防非心源性缺血性卒中二级预防的重要治疗手段,有研究充分、证据丰富的一大类药物,患者应该长期甚至终身服用以降低卒中的复发风险。2010中国缺血性卒中二级预防指南提出:抗血小板药选择应以单药为主,氯吡格雷、阿司匹林都可以作为首选药物。而ESSEN评分正是评估诊断高危患者的重要工具。

2014年,为了巩固项目成果,“二级预防项目”将实现全面升级:项目参与医院的数量将从目前的51家扩大至100家基地医院。医院的级别也将从今年的三级医院,扩大至一、二级医院。一方面,希望通过社区医院的力量扩大卒中健康教育群众受益面;另一方面,通过三级医院与所辖社区医院的双向联动机制建设传递卒中规范化治疗理念,提高基层医生的诊疗水平。从评估筛查、制定治疗方案到定期宣教和监测、随访,建立卒中患者的长期管理模式。

此外,项目还计划在全国31个城市51家医院持续开展153场患者教育活动,以此加强患者规范治疗依从性,降低卒中复发率,构建更为广泛、坚固的卒中防线。

【相关链接】

ESSEN 评分(卒中复发风险评估)

年龄65~75岁;年龄大于75岁;高血压;糖尿病;既往心肌梗死;其他心血管病(除心肌梗死和心房颤动);周围血管病;吸烟;除本次事件之外的短暂性脑缺血发作或缺血性卒中。上述各项除“年龄大于75岁”为“2分”,其他均为“1分”。低危:0~2分;高危:3~6分;极高危:7~9分。

服膏方还要重调养

◆ 张殷建

中医言“肝开窍于目”,意为肝气可直接通达于目,肝藏之血含有眼目所需的各种精微物质;“肾主藏精”,眼的形成有赖于肾藏之精,肾精的盛衰直接与眼的视觉功能相关。故冬季膏方可通过补肝肾来明目养眼。

内服膏方是中医中药常见的一种剂型,由中药饮片处方加上胶类、细料、糖或食品熬制而成。眼科膏方则微观辨证,因眼施方,调理注重补肝肾明目。常用的补肝肾明目类药物有:枸杞子、女贞子、桑葚子、楮实子、首乌、地黄、墨旱莲、夜明砂、阿胶、龟板、鳖甲、鹿茸、淫羊藿、补骨脂、沙苑子、菟丝子、覆盆子、山茱萸、怀牛膝、鸡血藤、茺蔚子等。处方兼顾标本、邪正平衡,寒热温凉平衡,动静升降平衡。以求冬三月闭藏养目,以达天人相应之自然道法。

适应于眼科膏方调补者有三:一是慢性眼疾,如慢性青光眼、葡萄膜炎反复、黄斑变性、干眼、糖尿病眼病、视网膜色素变性、视神经萎缩等;二是眼病康复期,如晶状体摘除、青光眼滤过引流、玻璃体切割、视网膜脱离修复等内眼手术后、眼外伤后、眼底出血后、眼底激光治疗后等;三是亚健康眼:平时虽无眼疾,但长期过度用眼或熬夜、压力过大等,导致眼球胀痛、不耐久视、眼干涩、眼不欲睁等,从而难以胜任日常工作。

当然,除了滋补,日常生活也要注重调养,要注意休息、保护视力,否则膏方疗效便会事倍功半。

(作者单位:上海龙华医院眼科)

肥胖也是病 手术来治疗

◆ 吴海福

肥胖和超重人数的迅速增加,伴随的是2型糖尿病、脂肪肝、心血管疾病患病人数的增加。而发生在儿童和青少年期的肥胖和超重,预示着这部分人群在成年以后会更早地发生糖尿病和心血管疾病。有数据显示,肥胖和超重患者中脂肪肝比例高达70%~80%,伴有血脂紊乱和高血压疾病的比例也正在升高。近年来发现,肥胖患者中各种恶性肿瘤的发病风险正在增加,譬如:乳腺癌、大肠癌、胆囊癌和肝癌等。此外,无论男性还是女性,肥胖者的生殖能力均会下降。

相当一部分的肥胖病人,尤其是青少年,尝试减肥药物、运动等多种方法,但仍然没有成效,此时应考虑实施减重手术。手术减重的效果高达100%,尤其是青少年,可增加肥胖患者的生殖能力,其效果可以长期维持。体重指数BMI【体重(Kg)/身高²(m²)】≥35的单纯肥胖患者是手术治疗的指征。需要注意的是,并非所有糖尿病患者都适合手术治疗。医生会根据我国《手术治疗糖尿病专家共识》对患者进行全面评估,符合条件的患者才能进行手术治疗。

复旦大学附属中山医院普外科开展减重外科手术已近两年,类似手术开展500多例。在治疗的患者中,有80%的糖尿病患者通过手术摆脱了药物治疗;20%的糖尿病患者摆脱了胰岛素治疗,只需口服药物。所有单纯肥胖患者术后减重效果明显。同时,中山医院普外科、内分泌科联合对病人进行术前和术后的评估,并进行长期随访管理,使患者终身获益。

(作者为复旦大学附属中山医院普外科副教授。中山医院每周三下午开设内外科联合减重和糖尿病专科门诊)

【相关链接】

中山医院于1月25日(周六)13:30在医院2号楼3楼召开患者咨询会,届时内分泌科、普外科专家将共同为患者答疑解惑。

天冷 急诊流感患者多

◆ 李静

近来,东方医院两个院区急诊量爆满,两院日均急诊量为1300人次,已达近3年来最高纪录。急诊内科主任白建文介绍:来就诊的急诊患者多数表现为头痛、咽痛、浑身酸痛及高热、干咳等。

即使做了30多年急诊内科医生,白主任对此次流感症状还是颇感焦虑。检测表明,前来就诊的患者多数血项并不高,常规来讲不用抗生素,但大多数被诊断为病毒性感冒的患者会在三四天后合并细菌性感染,如果不联合使用抗生素治疗,高热及急性呼吸道症状很难缓解。本次流感,与老百姓印象中的普通感冒有所不同,仅仅喝点水、多休息几天,不接受专业治疗症状很难缓解。

白主任提醒,作为医务人员,每天接触大量流感病人,一定要保护好自己,戴防护性能好的口罩,勤洗手;在给予病人治疗时,尽量不要以输液为主,对于高热时间短、无基础疾病的青年患者以口服药物为主,如疏风解毒胶囊(或莲花清瘟胶囊),口服或冲服大剂量维生素C、板蓝根或双黄连口服液等重要抗病毒药物,必要时联合口服阿奇霉素,以抗常见呼吸道细菌和非典型致病菌;随着天气变冷及雾霾持续,市民必须加强防病意识。



中西医结合治疗恶性肿瘤 如何预防肺癌的复发与转移

1月17日、18日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位主任医师进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

● 现今,中西医治疗恶性肿瘤所占比重越来越大,中医可有效地发挥其灵活、整体调整的特点,能提高疗效,降低化疗、放疗的不良反应。另外,西医手术、放化疗也能发挥自己优势,两者相辅相成,融为一体,更有效地抵御放化疗的毒副作用加速机体康复及预防其复发与转移。

● 肺癌的复发转移在肺癌防治领域是一个长期的难题,常见的转移有胸骨转移与脑转移。运用综合治疗手法进行科学有效的综合治疗是提高肺癌生存率的重要手段,主任医师将针对这一问题详细为大家讲解。

1月17日上午9:00《中西医结合治疗恶性肿瘤》由上海市第六人民医院张家铭主任医师主讲
1月18日上午9:00《如何预防肺癌的复发与转移》由上海市第八人民医院张定昌副主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长泰厅
详情可询:021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdwhw.com