

【专家介绍】



倪畅舆
中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移指导中心主任。著名课程:《癌症不是慢性病》《得癌照样能长寿》《过量运动,等于慢性自杀》

◆ 解雯雯

控制肿瘤转移的时机与方法

本周末有肿瘤防治专题讲座

临床确诊肿瘤是良性和恶性,主要是观察肿瘤内部是否形成了肿瘤新生血管,科学证实原发肿瘤实体面积大于一厘米,往往会在多个重要器官如肝、肺、骨、脑形成多发性的转移病灶,这些转移病灶一旦进入爆发性生长,其危害极大,造成严重的甚至会让人器官功能衰竭导致丧生。

而正在做临床手术、放、化疗的病人担心复发,在治疗后的病人又整天提心吊胆地害怕转移灶的出现或生长,针对肿瘤的转移、复发,本周六、本周日,中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移指导中心主

任倪畅舆将在现场为读者答疑解惑,届时读者还有机会与专家组进行面对面咨询交流。(报名方式见活动信息)

■ 肿瘤转移可防也可治

事实上,原发肿瘤对病人的生命构成的危害并不高,并且以单个瘤体存在。而转移病灶,却以几个脏器,多发性的同时出现,造成的病人器官功能大面积受损,临床治疗难度极大,一旦失控,前功尽弃危及生命。

肿瘤的生长、转移复发,前提都离不开营养和氧气的供给,而供给的通道就是肿瘤的新生血管,新生血管生成一旦被阻止,不论是原发

制。VEGF(肿瘤血管内皮因子)是新生血管生成的关键因素,作为病人定期做 VEGF 检测,根据显示转移结果,及早采取相关对应措施,是保障生命安全的重要环节。

■ 控制转移,阻止新生血管生成,免疫调节缺一不可

肿瘤的发生与自身长期的不良生活方式和饮食习惯造成免疫下降密切相关,而其发展过程中,由于其生长结构发生变化,生成了新生血管系统,其生长速度明显加快,同时形成很多转移灶,但生长速度还是受人体免疫的控制和影响。因此,正在做手术、放化疗临床治疗的病

人及在治疗后吃中药的病人必须在调整自身免疫同时,阻止肿瘤新生血管的生成,为获得五年以上生存打下扎实的基础。

—— 活动信息 ——

本周六、周日(6月13日、14日)上午9时,在上海徐汇区肇嘉浜路青松城大酒店916室,由上海畅舆健康管理公司特邀中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会指导中心主任倪畅舆做《认识转移,战胜肿瘤》的主题讲座,并携专家组面对面交流。需要参加活动的读者请拨打热线电话021-64227525 预先报名。

季节交替鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉高发

鼻炎“铁三角”,到底如何办

◆ 解雯雯

近日各大医院都涌现大批鼻炎、鼻窦炎患者。据专家介绍,正值季节交替,特别容易引起上呼吸道感染,加上早晚温差大及空气中的粉尘等,使鼻炎发病率激增。对于鼻炎,好多人都当回事,往往听之任之,结果却引来了更大的痛苦,甚至影响生活质量。因此新民健康邀请沪上知名耳鼻喉专家,面对面解答患者疑惑,并对相关案例进行分析,并为读者免费做咽喉健康评估,欢迎读者朋友踊跃报名。

鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉病情相互迁延

鼻炎最常见的症状与感冒相似,所以大多数鼻炎患者会自行误诊为感冒。用感冒药或许能暂时缓解鼻塞、流涕等症状,但因不能针对

病因治疗,所以鼻炎一直好不了。鼻炎久治不愈易发展为鼻窦炎,其症状也随之加重,常常伴有头晕、头痛,流脓鼻涕等症状。而鼻腔炎症长期刺激使鼻粘膜高度水肿,使静脉及淋巴液回流受阻,易形成鼻息肉。这就导致一些久拖不治的“老鼻炎”患者到最后都是鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉同时存在的情况,很多临床医生称此为鼻炎“铁三角”。

专家指出,一旦鼻炎发作则尽早到医院做一个专业的详细检查,最好做一个鼻内窥镜检查,可直接窥视到鼻腔内的各个重要部位的细

微病变,获得医生的明确诊断和规范性治疗,以免引起鼻内其他病变,使病情相互迁延。

鼻炎治疗 选择合适的治疗方案

在鼻炎的实际治疗过程中,常见的鼻炎治疗方法主要包括以下几种,具体采用何种方法需要还是需要医生根据实际情况来决定:

1. 药物治疗:主要是对鼻炎的原发病因进行治疗,依据不同的鼻炎,用药有所区别,但一定要在医生指导下用药,自行乱用药易引起药

物性鼻炎。

2. 手术治疗:主要用于药物鼻炎治疗方法效果不明显的鼻炎,可以解决鼻塞。适用于鼻甲肥大、鼻息肉等导致的鼻腔阻塞,或者鼻腔极度干燥的萎缩性鼻炎等。但是这种治疗方案相对来说创伤比较大,恢复慢。

3. 激光或者微波治疗:适用于鼻腔阻塞,并对打喷嚏有愿一定的好处,一般不解决流鼻涕的问题。

4. 冷凝消融鼻炎治疗术:一种高科技微创技术,在鼻内窥镜下实施微创冷凝消融,智能控制温度,精确鼻腔内深部的细小病变,对正常

黏膜的损伤几乎为零,且治疗时间短,并发症少。这对长期受鼻炎、鼻窦炎困扰的人群可以说是一种很好的治疗方案,但这种微创手术对医生技术和经验有很大的要求。

—— 活动信息 ——

邀请对象:鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等鼻疾人群(限50名)

报名方式:拨打新民健康热线021-52920871报名;或编辑短信“鼻炎+姓名+联系方式”发送至15921381608

报名截止日期:6月30日

颈、腰椎疾病别老拿“开刀”说事!

——靶向定位不开刀微创治疗颈、肩腰腿痛 ◆ 解雯雯

科学在发展,而我们的观念还没有改变,这是多数患者还在痛苦中徘徊挣扎的根源。据了解,约有多半患者对颈、腰椎疾病的治疗没有信心,大多面临着“开刀”还是“不开刀”的两难选择,在害怕和失望中盲目求医。在医学科技快速发展的当今,颈、腰椎疾病已经不是什么难题,多半患者经过保守治疗或微创手术治疗就可以很快康复,只有极少数患者需要开放性手术治疗。

技术优势——微创手术不再动刀子

传统开刀手术“伤筋动骨一百天”,往往在床上一躺几个月还恢复不了元气,所以很多患者一听到手术二字立马摇头。“这是对手术的概念还停留在以往。”孙国定主任介绍,如早期病情轻微,能保守治疗医生都会先采取保守治疗,但如规范保守治疗无效,病情又较严重的话,不能一味逃避手术。“现在的微创手术不存在伤筋动骨,甚至不需要动刀子。”

孙国定主任介绍,“靶向定位激光微创”技术通过在C型臂X光机下进行精确定位,同时在数字显影下进行检测,用一根直径仅0.5毫米(细若头发丝)的微针放入人体,通过导航系统的精确引导直接在病变髓核上,对准病灶靶向定位消融,数据精确到1毫米以下。迅速压缩病灶体积,从而缓解致痛神经压迫,使疼痛消失。整个操作精确、严谨,整个过程都是在高科技导航仪监控下进行,不损伤任何正常组织,恢复更快等。

生活小常识——颈腰椎日常保健

记得让颈腰椎适时休息。比如利用休息练习一下颈椎操:端坐,全身不动,单头部运动,分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩;顺、逆时针环绕动作。每次5~10分钟,有酸痛感为宜。

学会自我放松按摩。特别是久坐工作超过2小时,颈腰椎相当疲惫,脖子后面,从头颅底端到躯干上部这一段分布着百劳穴的3个点。在不遗余力工作时,不妨抽出短短几分钟来按摩这

3个反应点,即刻缓解颈椎疲劳,放松全身。

运动医学认为,颈腰椎疾病多因为工作、生活不好的习惯引发,等出现损伤时再治疗为时已晚,最好的办法是日常生活注意保养。所以多多了解关于颈腰椎日常保养的方法吧。

—— 活动信息 ——

新民健康免费送出骨科专家咨询号

活动时间:2015年6月10日至6月17日

报名方式:拨打热线021-52921500,也可发送短信“骨科+姓名+联系方式”至152 2115 8362报名。送出200个专家免费咨询号

【医生简介】



孙国定 副主任医师
自1970年毕业后,一直工作在骨科疾病临床第一线,曾长期在医学院附属三甲医院骨科工作。在工作之际,还积极在上海医科大学、华山医院、瑞金医院、第六人民医院等进修,谦虚钻研的态度和求真务实的精神使得他能及时了解骨科新进展、新动向,并能引进新知识,开展新技术。

擅长:治疗颈椎疾病、腰椎疾病、股骨头坏死、各种类型骨折、四肢畸形矫正术、骨关节病等各种骨科疑难重症,特别在微创手术治疗颈、腰椎疾病和各年龄段骨科矫形手术等。

呼吸困难 胸闷窒息 睡不安寝 猝死隐患

哮喘:冬病夏治事半功倍

每年夏季,中医的“冬病夏治”又掀起了高潮,其中的“主力军”就是众多的哮喘患者。这是由于哮喘是典型的“冬病”,入夏后随着自然界和人体阳气上升,病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法,即是充分利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律,为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”,有效控制哮喘在秋冬的反复

“缓解”不等于病好了

中医将哮喘俗称为“痰喘症”,已有长达千年的防治经验。中医指出,哮喘患者往往体质虚寒,中医谓阳气不足,也就是自身热量(能量)不够,产热不足,寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损削弱,导致“痰饮伏于内,胶结不去”。每逢冬天,阳气不足的哮喘患者还极易受外寒邪侵扰,“内外夹攻”,使“宿痰”为内邪引动,脏腑为外邪侵入,就会引起反复发作。而到了夏季,由于气温升高,导致哮喘复发的诱因“寒邪”减少,哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”,只是处于病情

利用夏天补阳扶正

哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医学

学“天人合一”、顺势为主的防治理念,即将季节及气候特点和人体自身特点相结合,将两者优势最大化。夏季是一年中最温暖、阳气最盛的时节,此时人的经络相对通达,气血也较充沛。顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机,加上中医“补阳”的推动作用,就能最大限度的给虚寒体质的哮喘患者补充足够的阳气,驱风祛寒,调整人体的阴阳平衡,修复因寒邪受损的脏腑,并同时为秋冬复发的“根因”提供足够的抗寒抗病能力,使哮喘患者在秋冬“正气内存”,不易为寒邪所侵,不再受哮喘复发之苦。

“冬病夏治”解决病根

不少患者冬天发作就跑医院,夏天缓解就掉以轻心,这是哮喘反复发作根本原因。当前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”,因此,除了早发现早治疗,夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的既是“急则治其标,缓则治其本”的原则,指出在夏季哮喘缓解期,从补肺、润肺、健脾入手,结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势,改善病人体质,调节免疫功能,针对的是哮喘秋冬复发的“根因”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治,才能真正起到防复发的作用,这是从根本上控制哮喘的重要保证。

文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:021-62940057