

关节痛警示衰老来临

疼痛是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第五大生命指征”，疼痛与否也是衡量一个人生生活质量的主要指标之一。当前，疼痛不仅在中老年人群中高发，也波及年轻人，其中关节疼痛尤为明显，其已成为众多年轻人疼痛的罪魁祸首之一。为了引起大众对防治疼痛的重视，国际疼痛研究学会发起了——“世界镇痛日”，我国设立了“中国镇痛周”科普周。上海市医学会疼痛学分会的专家专门就老百姓关心的关节疼痛问题作出解答，并给出防治建议。

“要风度不要温度”伤及膝关节

关节疼痛并非“老人病”，中老年人常常因关节炎、风湿类疾病等原因导致关节疼痛。而年轻人因不良的生活习惯、运动关节损伤和职业相关性关节损伤等原因导致关节疼痛。近年来关节疼痛的年轻患者逐年增加，其中以女性居多。

很多年轻女性为了“风度”不要“温度”导致关节疼痛。膝关节脂肪含量少，受寒冷刺激，使腿部血管痉挛，膝关节周围供血减少，导致关节抵抗力下降。当寒气入侵，身体的自我保护机制启动，与侵入的寒气发生对抗，身体随之出现不适状态。不少女性为了漂亮，特别爱穿短裙，这样就容易造成膝关节受凉损伤，长期如此，关节疼痛就会找上门来。

某些膝关节的疼痛通过减轻体重，症状很快获得缓解。超负荷的体重重要靠关节来承载，一经减负，疼痛问题自然疏解。

鞋跟太高易导致踝关节损伤

关节扭伤最为常见，其中以踝关节最多。在外力作用下，关节骤然向一侧活动而超过其正常活动度时，引起关节周围软组织如关节囊、韧带、肌腱等发生撕裂伤，称为关节扭伤。轻者仅有部分韧带纤维撕裂，重者可使韧带完全断裂或韧带及关节囊附着处的骨质撕脱，甚至发生关节脱位。

爱美女士喜欢穿高跟鞋，往往在下楼或不平稳的地面行走时就会不慎摔倒扭伤脚踝，导致踝关节损伤。如早期对踝关节损伤未能给予正确诊断和处理，常会遗留踝关节慢性疼痛，肿胀，产生踝关节不稳。

有的受伤病人习惯用热敷，或用酒精搓揉患部；有的则认为是小毛病，坚持行走。专家提醒，如果只是轻度扭伤，可自行处理；如果是较严重的扭伤，则应马上去医院治疗。

年轻人饱受三大关节痛之苦

白领一族、低头一族常常因错误的姿势导致严重的关节损害，其中颈椎、腕关节、手指关节等都是常见的损害部位，或因不恰当的运动方式导致膝关节损伤。专家告诫，任何一个体位维持较长时间均可导致肌肉劳损。而慢性软组织损伤其实是完全能够预防的，一是姿势正确，二是定时活动。

人体最易暴露衰老的不是容貌而是肩颈部位的关节疼痛，所以终身维护关节健康是至关重要的保健理念。此外，疼痛引起的是身心多方面的连锁效应，有研究显示，持续疼痛三个月未解决，70%-90%的人可产生抑郁情绪乃至抑郁症。

关节疼痛找准门诊早诊早治

关节疼痛是关节炎的一种发病信号，刚开始时为轻至中度的间歇性钝痛，疼痛多在活动时发生，休息



后可以缓解，如膝骨性关节炎患者的疼痛多在负重或上下楼时较为突出，而手骨性关节炎患者随手的活动过多而痛。

随着病情进展，症状逐渐加重，受累关节活动范围逐渐减小，直至固定于某一姿势。如果是上肢的关节炎，患者可能会感到穿衣、扣纽扣、梳头、拿碗筷、执笔及家务操作等动作难以完成。而下肢的关节炎则会使

患者起身、站立及行走均感到困难。

治疗疼痛的手段很多，除药物以外，还有神经阻滞、针刀治疗、微创射频、椎间孔镜、电刺激疗法以及硬膜外或蛛网膜下腔植入镇痛泵等。专家建议，出现关节疼痛等不适情况，要通过专业正规的就医渠道进行诊断，不少医院开设疼痛专病门诊或疼痛科门诊，在那里可以获得及时和有针对性的治疗。 凌溯

糖尿病会导致男性不育吗？



如今，糖尿病患者人数仍不断上升，同时，育龄夫妇中不孕不育症的发生率也在向上爬坡。我们不禁提出疑问：这两者之间有关联吗？糖尿病会不会导致男性不育？答案是肯定的，原因有以下三个方面：

糖尿病会导致男性精液质量下降。糖尿病患者的高血糖和低胰岛素状态会影响精子的供能，糖尿病患者体内氧化损伤反应增加会影响精子质量。轻度精液质量下降可以通过控制血糖，改善全身状况来调节，而中重度少弱畸精子症往往不能自然受孕，需要通过体外受精-胚胎移植技术（“试管婴儿”）来达到生育目的。

糖尿病会导致勃起功能障碍。糖尿病的多数并发症和血糖升高导致神经和血管的慢性病变有关。糖尿病会导致阴茎勃起神经病变，导致勃起困难或勃起不能维持；糖尿病还会引起小血管硬化，影响海绵体充血，从而导致勃起不坚。如果是因为勃起功能障碍而导致不育的糖尿病患者，多数可以通过服用PDE-5抑制剂类药物来改善勃起，完成性生活，增加受孕几率。少数严重患者需要通过真空负压吸引装置或阴茎假体来帮助勃起。

糖尿病会导致逆向射精。有些糖尿病患者虽然勃起功能正常，但是发现精液越来越少，有射精动作和性高潮，但没有精液射出或只有极少量精液流出。这是因为正常人射精时膀胱颈部关闭，精液从尿道口射出，而一部分糖尿病人因为自主神经病变，射精时膀胱颈部开放，精液流入膀胱，医学上称之为“逆向射精”。目前没有有效的药物来治疗逆向射精，往往只能通过射精后收集膀胱尿液，从尿液中找到精子来进行人工授精或采用“试管婴儿”技术完成生育。

糖尿病是一种全身性疾病。预防重于治疗，普及糖尿病防治知识，提高对糖尿病严重性的认识，合理膳食，加强锻炼，控制饮食和体重，减少肥胖，保持健康而匀称的身材是预防的关键。年轻男性一旦患上糖尿病，更需要注意其对生育功能的影响，积极控制血糖，减少糖尿病带来的并发症。早点实施生育计划，早期进行精液检查，出现问题及时寻求专科医生的帮助，如果在1年内妻子仍未能自然怀孕，则可进行人工授精或“试管婴儿”辅助生殖技术来生育下一代。

刘章顺 陶敏芳（主任医师）（上海交通大学附属第六人民医院生殖医学中心）本版图片 TP

肿瘤免疫治疗有望引领更长生存期

当前的肿瘤治疗水平，多数恶性肿瘤不能得到治愈。传统的肿瘤治疗不能完全满足患者的治疗愿望，新兴的肿瘤治疗随之而至，包括靶向治疗，激素治疗，特异性抑制剂，肿瘤免疫治疗等。其中，肿瘤免疫治疗将成为继手术、放疗、化疗、靶向之后的“第五大疗法”。

近年来，以CAR-T（嵌合抗原受体T细胞免疫疗法）为代表的肿瘤免疫已成为肿瘤治疗研究领域的一大热点。对此，上海交通大学附属胸科医院肿瘤科、上海市肺部肿瘤临床医学中心主任陆舜教授介绍，肿瘤免疫简言之就是利用患者自身免疫系统杀伤或抑制肿瘤细胞。

人身体都有免疫细胞，但是为什么有的人会得肿瘤，原因就是耐受。免疫耐受的时候肿瘤能够逃避免疫系统杀伤。这种免疫耐受会不会被打破，取决于病人能否通过自身的免疫功能来抗击肿瘤，这是免疫疗法的研究基础。

异物入侵机体时会形成抗原，

激发机体的免疫系统，但肿瘤会产生一些信号分子来“刹住”机体免疫系统，使其不能正常发挥作用，而肿瘤免疫治疗就是对抗肿瘤这种“刹车”系统，从而让机体免疫系统重新正常工作，最终控制和杀伤肿瘤细胞。由于肿瘤免疫治疗作用的是免疫系统本身，所以理论上来说，它可运用于不同肿瘤的治疗。

陆舜教授指出，在实体肿瘤的免疫治疗中，只有特异性的免疫治疗才能真正使患者得到生存的获益。这和某些医疗机构打着所谓“免疫治疗”的幌子鼓吹“包治百病”不同，患者及家属一定要提高警惕，切莫上当。据悉，肿瘤免疫药物在国内尚未批准上市，3期临床研究将于今年开展。

特异性免疫治疗，又称精准的免疫治疗，首先在实体肿瘤黑色素瘤治疗上取得成功，全球第一个真正意义上的肿瘤免疫治疗药物抗CTLA-4单抗，2011年由美国FDA批准上市。在肺癌、肠癌、前列腺癌

等领域，科学家成功地找到另外一个免疫应答点——PD-1/PD-L1。美国FDA于今年3月批准了PD-1抑制剂nivolumab用于治疗含铂二联化疗期间或化疗后发生疾病进展的转移性鳞状细胞非小细胞肺癌，又于10月10日批准了nivolumab用于二线非鳞状细胞非小细胞肺癌的适应症。陆舜教授表示，被批准的免疫治疗一旦有效，持续时间将很长。这是目前我们所有的现代治疗所达不到的，一旦产生效果，将会有20%的患者活过10年。活过10年对一个肺癌转移患者来讲，是非常了不起的事情。

当然，免疫治疗的安全性、疗效、与其他治疗方法如何联合运用等，都是必须考量的问题，尚待时间来检验。最有可能是靶向治疗和免疫治疗的联合，通过优势互补，提高生活质量，延长生存期。而对于确立合适的肿瘤免疫疗效预测因子，医学科学界也正在积极寻找之中。 章葭

甲状腺结节术后中药调理防复发

随着B超技术分辨率的增加，体检B超的普及，甲状腺结节的检出率大幅上升。甲状腺结节分为增生性结节性甲状腺肿，肿瘤性结节（包括甲状腺良性肿瘤，以及甲状腺乳头状癌、滤泡性癌、髓样癌和未分化癌等恶性肿瘤），囊肿，以及炎症性结节（包括急性和亚急性化脓性甲状腺炎，慢性淋巴细胞性甲状腺炎以结节形式出现）。

通常情况下，若甲状腺结节在1厘米以下，未出现钙化，患者只需定期复查以及用中药治疗加以控制结节的生长。若甲状腺结节持续增大，结节坚硬伴有压痛，那么应警惕有恶化的倾向，应及时予以手术治

疗。术后辅以中药治疗，既可提高患者的生活质量，延长生命，又可有效预防结节复发。

用中药治疗甲状腺术后的患者应重视辨证和辨证相结合：如肝郁气滞型，症见术后的各种症状与情绪相关，伴有胸胁胀痛，叹气，抑郁或烦躁失眠等，舌苔薄白，脉弦滑。治宜理气解郁，用逍遥散加减治疗。又如痰凝血瘀型，症见术后颈部作胀疼痛，痛有定处，大便干结或困难等，舌质紫暗，有瘀点，脉涩。治宜活血化瘀，用桃红四物汤加减治疗。再如痰火郁结型，症见术后颈部肿胀不适，声音嘶哑，咽喉部不适等，舌红，苔薄腻，脉滑。治宜化痰软坚，用

海藻玉壶汤加减治疗，等等。

值得注意的是，在用以上方法治疗甲状腺结节术后患者的同时，我们应同时辅以健脾益气的中药，以提高患者的免疫力，可以有效降低患者术后并发症的发生率。

另外，我们在积极治疗甲状腺结节的同时，应重视预防保健。甲状腺结节往往与饮食、环境、情绪、遗传等因素有关。因此，患者平时应保持心情舒畅，避免忧思郁怒。饮食方面多吃油菜、猕猴桃、芋艿等有消肿散瘀作用的食物，木耳、核桃、山药、红枣和蘑菇等也可多吃。

徐伟祥（上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任医师）