

睡不好？当心反酸捣鬼

针对肾癌特点开展治疗手段多元化

在我国，肾癌已成为又一个重要的公共健康问题。2009年的全国肿瘤登记年报显示，我国肾癌发病率为4.5/10万，死亡率为1.46/10万。

肾癌在发病早期常因症状不明显而易被患者忽视，约1/4-1/3的患者在临床诊断时已有转移；30%-40%的局限性肾癌患者行根治性肾切除术后出现远处转移。有无转移对预后的影响举足轻重，不伴转移肾癌患者的5年生存率可高达85%，而出现转移患者的5年生存率低，仅有10%。因此，早期诊断，早期治疗是取得良好疗效的关键。而预防肿瘤的发生是我们追求的方向。

作为泌尿外科的三大肿瘤之一，肾癌和另外两大肿瘤前列腺癌、膀胱癌相比有其自身特点：(1)在决定根治性手术时往往是根据影像学诊断，而不是病理诊断；(2)对放疗、化疗不敏感；(3)手术是唯一可以治愈疾病的方法；(4)对靶向治疗(抗血管生成治疗)效果较好。

随着科学技术的进步、相关循证医学证据的增多、手术器械的改进及手术技巧的提高，肾癌的治疗出现了一些趋势性变化：(1)行根治性肾切除的比例减少，行保留肾单位手术的比例明显增高；(2)行开放手术的比例减少，行微创手术的比例明显增高，特别是达芬奇手术机器人的出现，使得保留肾单位手术更易进行，安全性提高，原来难以行保留肾单位手术的病例，也可以行保留肾单位手术；(3)多种靶向药物已经用于转移性肾癌的治疗，疗效远优于既往以干扰素、白介素-2为代表的免疫治疗，使得晚期肾癌的治疗效果明显改观。最近，新一代的免疫疗法：免疫检查点抑制剂在转移性肾癌的二线治疗中较靶向药物取得了更好的疗效，给医生和患者提供了更多的治疗选择。

孙忠全(复旦大学附属华东医院泌尿外科教授)

科普活动

世界肾脏病日在即，为普及肾癌防治知识，3月4日下午2:00开始，由复旦大学附属华东医院泌尿外科学术带头人钱伟庆教授、孙忠全教授领衔的肾癌科专题讲座和咨询，在延安西路168号三楼华苑厅(华东医院对面)举行。通过此次活 动，听众将对肾癌的预防、诊断、治疗有更加深入的了解。欢迎市民参加。



管反流病症状的诱因，需特别强调的是，避免深夜进餐及适当调整睡眠体位可明显减少夜间反流。

必要时按医嘱服用药物。合理使用质子泵抑制剂(PPI)药物可同时改善夜间症状及主观的睡眠参数，而对客观的睡眠参数是否有影响更待研究。对部分常规剂量PPI药物缓解夜间酸反流及睡眠障碍疗效欠佳的患者，可适当调整PPI药物的服用时间点，或服用双倍剂量的PPI药物，或同时加用一种H2受体阻滞剂，或与其他一些新药联合等，以求更好地控制夜间酸分泌。

胃食管反流病合并睡眠障碍的患者在治疗根本原因(夜间反流)的前提下，可适当辅佐使用一些安神助眠药物。原因在于部分患者合并心理精神因素参与胃食管反流病及睡眠障碍发病。筛选出此类病患并予适当使用助眠药对整体治疗可起到协同作用。

总之，存在睡眠障碍的胃食管反流病患者与无睡眠障碍患者相比，其胃食管症状更严重、生活质量更差，无论是病人自身还是临床医生都要对此引起足够重视。

黄美兰 陈胜良(主任医师)(上海交通大学医学院附属仁济医院[南院]消化科)

防治痔疮从备孕做起

合的剂型和剂量能够起到缓解症状的目的。因为产后随着激素水平的逐渐趋于正常，痔疮也有症状缓解的倾向。所以如果痔疮并不影响正常生活，大可不必过度担忧，只要注意保证大便通畅和软化即可。这也是为什么肛肠科医生一般会建议孕妇保守治疗的原因。此时选用如复方角菜酸酯的栓剂或乳膏，可于黏膜表面形成膜状结构并长时间覆盖止痒，减轻黏膜充血。不过孕妇也要慎重选择，不能使用马应龙这类痔疮药膏，这类痔疮膏由麝香、牛黄、珍珠等药物组成。其中麝香对子宫有明显的兴奋作用，孕妇使用后容易发生流产或早产。因此，孕妇选用痔疮膏时，最好在肛肠科医生的建议下合理用药。同时，孕妇也可以尝试温水坐浴，可减轻肿胀、不适感。如果药物治疗无效，则需在专科医师的帮助下，根据症状严重程度选择硬化剂治疗、胶圈套扎及切除或手术治疗。

备孕的育龄女性从以下几个方面来预防痔疮：

一、多吃纤维素含量高的食物，如芹菜、白菜、黄瓜、西瓜、猕猴桃、香蕉等果蔬，玉米、地瓜、小米等粗粮。粮谷、叶蔬菜摄入量高，经常变换食谱的女性肛肠疾病发生率低。槐花、蜂蜜、胡桃肉、酸奶、黑木耳、芝麻油等对痔疮有

预防作用，通过滋润肠道、增加肠蠕动，达到防止便秘的功效。

二、忌饮酒，或大量进食辛辣刺激、油腻、煎炸熏烤及热性食品，如羊肉、狗肉、辣椒、生葱、生蒜等。

三、不憋便，避免排使用力，避免久坐久站久蹲。建议如厕时间不要超过5-10分钟，不要在排便时阅读刊物或玩手机。便后温水清洗肛门，温水或温盐水坐浴10-15分钟，水温约40℃最佳，保持清洁的同时，改善肛门局部血液循环。

四、经常做提肛运动，增强盆底肌群功能。做法：全身放松，有意识地收缩肛门，缓慢上提，然后放松，反复做30-40次，每天早晚做两组。提肛练习可随时进行，办公时、乘车时、看电视时、睡前都可做。

建议一胎时得过痔疮的妈妈，备孕前可在专科医生的指导下合理用药或及时手术，这样可避免二胎时的菊花之痛。没有得过痔疮、预备二胎的妈妈现在就要预防起来了，让自己的二胎之路更轻松一些。当然如果没能避免，请不要随意用药或处理，咨询肛肠科医生寻求专业的建议。本版图片 TP

梁榕钰 王振宜(主任医师)(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科)



怀大宝的时候得过痔疮，让不少妈妈饱受病痛不堪回首。当时出于小心谨慎，大部分孕妇会在医生的建议下选择保守治疗。如今，准备怀二胎了，痔疮要不要治呢？是继续选择保守治疗还是选择手术治疗呢？

无论初产妇还是经产妇，孕妇或产妇产后痔疮是常见症状，药物治疗为首选，采用适

疝气保守治疗无效后应尽快手术

腹壁疝是普通外科的常见病和多发病。根据疝环的解剖位置不同，腹壁疝有腹股沟疝、切口疝、脐疝、股疝、白线疝、半月线疝、闭孔疝、腰疝等。疝气的发病就像鞋子破了个洞，如果不去修补，破洞是无法自行修复，并且会越来越大的。

目前对于疝气的治疗分为保守治疗和手术治疗。保守治疗适应于体质虚弱或伴有其他严重疾病而禁忌手术的患者，白天可在回纳疝内容物后，将医用疝带一端的软压垫对着疝环顶住，压迫疝环防止疝气再次突出。如保守治疗一段时间后疝气仍在加重，就要尽快采取手术。

很多患者会认为，疝气虽然麻烦，但比起对开刀的恐惧，自己宁可忍则忍。其实随着科学技术的飞速发展，应用腹腔镜微创技术进行小肠气的诊断治疗也越来越成熟，与开放手术相比，它具有创伤更小、诊断明确、修补彻底和恢复更快的特点，已成为现代疝气治疗的强有力工具。

顾岩(教授) 宋致成(上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科)

科普活动

3月5日上午9:00，上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科在总院10号楼8楼多功能厅举行疝气科普咨询活动，传播疝气防治信息，由市九医院普外科主任、外科教研室主任、上海交通大学疝与腹壁外科疾病诊治中心主任顾岩教授主持，欢迎疝病患者以及疝气高危人群(前列腺增生、便秘及老慢支患者等)参加。

透过牙齿看健康

——50个爱牙大礼包等你拿

◆ 叶雪菲

都说牙好才会胃口好，可又有多少人了解牙齿的健康与你身体的健康息息相关呢，下面就为你揭露一些关于牙齿不为人知的秘密。

蛀牙不管，牙齿受苦；缺牙不顾，全身遭殃

牙齿的作用不只是咀嚼，也关系到身体的健康。咀嚼能有效地防止人记忆衰退，一副好牙能使老年人降低老年性痴呆症的几率。中医学认为，牙齿松动、稀疏、外露多为肾虚所致。牙齿缺失，不仅会引起牙龈萎缩、牙齿松动、口臭等牙周疾患，还会引起肠胃疾病等其他并发症。

牙齿健康更长寿

有些人认为，年纪大了，缺几颗牙是正常的事。缺了牙不及时处理，怕麻烦、怕花钱，缺就让它空缺吧。这样下去害处很多：会明显降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收；会加快邻牙松动、脱落；还会面部塌陷，导致面部皱纹增加，显得衰老。说话时容易漏“风”。及时处理缺牙可助你消除缺陷，恢复牙齿功能，并能稳定邻近的牙齿。

新民健康特邀沪上多名口腔专家为牙齿缺失的人群免费做口腔健康方案建议。届时还会送出50个爱牙大礼包。

医生简介

江中明

第二军医大学获博士学位，原长海医院副主任医师、副教授，发表学术论文20余篇，科研：主持国家自然科学基金1项，临床经验丰富，工作中精益求精。

活动内容：

1. 免费为口腔健康提供建议
2. 送50个爱牙大礼包

报名方式：

1. 拨打新民健康工作室电话：021-52921343
 2. 编辑短信“关爱+姓名+联系方式”发送至：189 3022 4117
- 报名日期：2月29日-3月7日

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

沪广卫2015第08-20-0226号 医广证有效期：2015年9月20日至2016年9月19日止