

# 新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取5位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

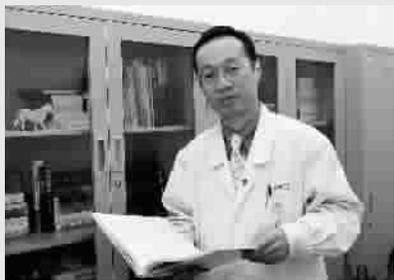
本报新民健康工作室主编 | 总第127期 | 2016年8月24日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 长期皮肤瘙痒、酒后疼痛警惕淋巴瘤

◆ 叶雪菲

【专家介绍】

**刘澎**  
主任医师、教授、博导  
复旦大学附属中山医院血液科主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院血液科学科带头人  
中国抗癌协会血液肿瘤专委会委员,上海市肿瘤防治联盟淋巴瘤专委会主任委员,上海市抗癌协会血液肿瘤专委会副主任委员,中国生理学会血液专业委员会委员。  
曾在美国梅奥医学中心从事博士后研究,主持国家自然科学基金3项,“863计划”合作项目2项,“十二五”国家支撑计划子课题。获得中华医学科技奖、天津市自然科学奖、江苏省科技进步奖及江苏省卫生厅医学新技术引进奖等科技奖励。担任国家自然科学基金评审专家。发表SCI论文20余篇,被Nature Communication及PNAS等权威杂志引用。



擅长各类血液病,特别是淋巴瘤、多发性骨髓瘤、白血病及各类贫血的规范化诊断和治疗;积极开展了干细胞移植技术在血液系统疾病中的应用。这些技术的开展为相关疾病患者改善疗效、延长生存提供了有效手段。  
门诊时间:周二上午(东院)、周四上午(东院)

也可能是淋巴瘤的一种较特殊表现,如伴有多汗、消瘦要高度怀疑。此时,到皮肤科就诊的同时,应不忘血液科进一步诊治。B超、CT等检查方式对确诊淋巴瘤有帮助,但最准确的方法还是取活检做病理诊断。

### 饮酒后身体局部疼痛需警惕

52岁的老李平时就喜欢喝点小酒,但最近,每次喝完酒都会感到腋下疼痛。老李一开始没注意,以为自己近段时间太过疲累,只要休息休息就会好转。然而,三个月过去了,疼痛症状仍然时有发生,尤其是在喝酒以后。正好单位体检,老李通过淋巴B超检查得知自己竟然长了个肿瘤。数据显示,约有1/4左右的霍奇金淋巴瘤患者会在饮酒后15-20分钟

左右出现身体某处局部疼痛(通常是病灶所在处)的现象,这种表现甚至可早于其他的表现以及X线等检查,具有一定的特殊性诊断意义。因此,刘澎教授建议,对于饮酒后的局部疼痛,要警惕淋巴瘤的可能性,有必要到医院进一步检查。

此外,反复感冒、压力大的人群要特别重视。如出现体温不正常,尤其是午后发热37.5℃-38.5℃,同时伴随体重下降、没有胃口、没有力气、咳嗽等症状,那么就要及时就诊。发烧可能会引起个别淋巴瘤肿大,感冒一般是炎性所致,较软也有疼痛感,而淋巴瘤导致的淋巴瘤肿大,通常不痛不痒还会长大。因此,刘澎建议,一个月里有两次以上出现发烧、出汗、咳嗽等“感冒”症状,先摸摸自己的

颈部、腋窝、腹股沟等浅表淋巴结处,一旦发现了无原因的不痛不痒还长大的肿块,及早检查。

### 摸到淋巴肿大要积极检查

许多人都有疑问,当摸到耳后或是颈部有略微肿大的淋巴结,这种情况严重吗?淋巴瘤要如何及早发现呢?刘澎解释,淋巴细胞是体内的“哨兵”,会及时发现侵袭身体的外敌,这在医学上称为“免疫监视”;淋巴细胞还能挡着外敌或者是内生的肿瘤细胞,称为“免疫防御”;此外,淋巴细胞还能直接清除外敌和异物,称为“免疫清除”。因此,一旦各种感染或者肿瘤发生,这些“哨兵”就会增兵并且与敌作战,就能看出来淋巴结肿大了。至于人们担心的淋巴瘤,是“哨兵”本身叛变了,开始侵袭自己的组织。这时淋巴结也会肿大,还会伴有发烧、盗汗、体重减轻等问题出现,一半以上的淋巴瘤病人会伴随这些全身症状。

不过,刘澎表示,淋巴结肿大很常见,但是患淋巴瘤的却不多。有时不少淋巴瘤患者发现病情,都是最先无意间摸到皮肤浅表的肿大淋巴结。这种淋巴结质地比较有韧性,没有痛感,但会进行性增大,而且不断增多,不会消失。淋巴瘤患者还会有一些与肿瘤相关的高代谢症状,比如不明原因的发热、乏力、消瘦等。如果发现淋巴结肿大,先看肿大的淋巴结周边有没有炎症,比如颌下淋巴结肿大时看看是不是牙齿、口腔粘膜有问题。及时到医院血液科就诊,进行淋巴结B超、影像学及淋巴结活检等检查,并进行全面评估,确定分期、分期,根据国际预后指数评分进行危险度分层。然后根据病理类型、分期进行个体化综合治疗。早期诊断和尽可能早的治疗是淋巴瘤患者最终取得最佳疗效的基本前提。

## “云医院”架起数字通道

# 健康管理师成居民“私人医生”

◆ 叶雪菲

【专家介绍】

**胡珺**  
主任医师、医学博士  
复旦大学附属中山医院徐汇医院门诊办公室主任  
心血管内科专业,长期从事高血压、冠心病、心律失常、心率衰竭等疾病临床诊疗及科研带教工作;参与了上海市徐汇区中心医院推出的智慧医疗平台“徐汇云医院”的建设与医疗实践探索与落地。



充满了成就感,继续坚持下去。

胡珺指出,专为“徐汇云医院”特设的6名健康管理师,目前可进行云预约、云全程随访、云健康管理、云慢病管理等医疗服务。至今已完成云随访工作17万余人次,管理3万余名慢病患者。在云预约上,健康管理师是医生的最佳助手,大大减少了患者及医生的时间浪费,不仅提高了就医效率,也减少了医患间可能存在的摩擦。在云全程随访上,患者可在家中了解自己目前的治疗进度,提前为自己设定复查,乃至下一步治疗的时间,不用像没头苍蝇般一次次到医院就诊。云健康管理针对的是亚健康人群,这部分人群虽然未达患病标准,但却是高危人群,健康管理师可针对不同人的生活习惯、饮食等多方面给出建议,达到治未病的目的。云慢病管理主要面向中老年人群,尤其对于糖尿病患者、三高人群、冠心病等心血管疾病患者,进行慢病管理,从生活习惯、服药、运动等多方面为患者制定适合自己的治疗保健方案。

群、冠心病等心血管疾病患者,进行慢病管理,从生活习惯、服药、运动等多方面为患者制定适合自己的治疗保健方案。

### “云医院”让医生诊室延伸至患者身边

张掖市甘州区人民医院一位女性患者在主诊医生的陪同下,登录了“徐汇云医院”平台,对复旦大学附属中山医院徐汇医院外科发出了会诊申请。原来,患者以往曾出现右上腹隐痛不适,自行服药后好转。但入院前3天,右中上腹疼痛难忍,随即当地医院就诊。各项检查结果显示,考虑为急性胆囊炎,胆囊结石,胰头占位可能。为进一步确定治疗方案,患者听说“徐汇云医院”后就进行了远程会诊的申请。

经远程磁共振图片传送,在朱福院长现

场指导下,放射科许永华主任、普外科王志勤副主任和普外科姜飞医生联合会诊,结合患者病史体征及各项辅助检查,考虑患者急性胆囊炎、胆囊结石、胆总管结石诊断明确,建议行ERCP(内镜下逆行胰胆管造影术)解决胆总管结石,如并发化脓性胆管炎或胰腺炎,需行ERCP或手术解决胆道梗阻后进一步明确有无胰头占位及性质,或前往徐汇医院进一步诊治。

胡珺介绍,“云医院”平台可为偏远地区的医院提供专业的医疗资源分享,患者及家属通过“徐汇云医院”听取专家的意见,对自己的病情得到了进一步的了解。而联合会诊不仅让偏远地区患者享受到了更好的医疗水平,同时也拉近了医患距离。胡珺表示,“徐汇云医院”自2015年12月16日上线以来,已签约400余家机构,将医疗服务从上海、江苏辐射至云南、江西、甘肃等,足迹从街道、居委会延伸至百姓家中。部分院外布点“上海徐汇云医院服务站”配置可穿戴设备,可检测血压、血糖、心率、体温、血氧饱和度、体重、身高、尿检项目并实时传输数据至云医院医生端。目前,“徐汇云医院”已做到365天全年无休,现有全职医师10名、健康管理师6名。日间服务时间为7:30-17:30;云急诊24小时服务,日均就诊100人次。胡珺指出,“徐汇云医院”的目标就是把医生的诊室延伸到患者的身边,让老百姓在医疗健康上感受到真正的获得感。

夏天出汗后皮肤瘙痒并不少见,但你知道吗?有数据显示,有16%-30%恶性淋巴瘤的患者,尤其是女性患者,会出现不同程度的皮肤瘙痒。复旦大学附属中山医院血液科主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院血液科学科带头人刘澎教授表示,出现长期皮肤不明原因瘙痒、饮酒后出现局部疼痛、身心压力过大、无痛性淋巴结肿大等现象人群,应警惕患有淋巴瘤的可能,可至医院血液科进行检查,淋巴瘤患者早期诊治还可痊愈。

### 长期皮肤瘙痒或是身体预警

36岁的林小姐是名外企白领,平时热爱运动。以往大汗淋漓后总是会出现皮肤瘙痒的现象,但一般洗过澡就会消失。但近两年,林小姐却发现皮肤瘙痒的现象出现得越来越频繁,症状也越来越严重,主要集中在腋下部位。尤其在夜间,更是痒得睡不着,经常整夜无法入睡,皮肤也搔抓得惨不忍睹。林小姐一开始以为是皮肤过敏,自行买了药膏涂抹却一直不见好,去皮肤科检查也没有查出什么问题,久而久之,林小姐开始日渐消瘦。直到朋友建议她去血液科检查后,才查出原来患了淋巴瘤。

刘澎教授介绍,淋巴瘤是一组起源于淋巴结或其他淋巴组织的恶性肿瘤,临床表现多为进行性淋巴结肿大,但也可以皮肤瘙痒为首发或主要表现。原因目前不明,推测可能是肿瘤组织细胞会产生组胺及一些生物活性物质,这些物质随血液循环到达皮肤后,刺激皮肤的感觉神经末梢,引起不同程度的皮肤瘙痒,尤以发病初期表现明显,而皮肤瘙痒处并无淋巴瘤病变。有数据显示,有16%-30%的恶性淋巴瘤患者,会出现不同程度的皮肤瘙痒。刘澎强调,皮肤瘙痒不一定是皮肤病,

在互联网时代,人们生活中越来越多的需求逐渐可通过网络得以解决。购物、外卖、叫车等等,甚至连做个指甲、享受按摩等也开始提供上门服务。健康也是如此,许许多多的健康类APP如雨后春笋般涌出,但真正维持下来的却寥寥无几。复旦大学附属中山医院徐汇医院门诊办公室主任胡珺表示,由徐汇医院院长朱福主推的“徐汇云医院”这一智慧医疗平台,不仅仅是为了适应时代的发展,更是为了能够通过“视频看医生”为患者百姓提供便捷、经济、规范、安全的医疗健康服务。而为此特设的健康管理师也将承担更多医疗功能,成为医生的助手、居民的“私人医生”。

### 健康管理师为居民健康把关

28岁的小英是徐汇医院的一名全职护士,自“徐汇云医院”上线以来,她便成为了一名健康管理师。小英每天早上7点半就必须到岗,比医生的上班时间提前了半小时,为的就是帮助医生“筛选”患者。“有相当一部分患者其实并不了解自己的疾病,不知道自己的疾病严重程度,他们有时甚至不知道自己应该挂哪一个科室。而我们健康管理师的第一项职责就是初步判断患者的情况,让他的就医之旅从一开始就尽可能找到最正确的方向。”小英每天都会面临许许多多相似的询问,工作有时可以称得上枯燥,甚至还会受到患者的不理解,但每一次患者的感谢都让她