



上世纪70年代,临床医生在关节病的中西医结合领域开始研究以蛇制剂为主联合小剂量西药的治疗方案,通过采用实验研究、临床研究以及优化组方等方法不断探索,如今其疗效显著,已得到广大病患的认可和推崇。其中,在以蛇制剂为主的内服中医膏方的组方方面积累了丰富的经验,中药内服膏方因药物含量高、生物利用度高、疗效显著以及服用方便等特点,深受患者青睐。

■ 类风湿关节炎,中医学属于“痹症”、“尪痹”范畴,类风关是一种常见的以慢性、进行性、对称性多关节炎伴骨质破坏为主要特征的难治性自身免疫性疾病,其病因尚不明确,发病机制复杂。

病例:58岁的杨女士患类风湿关节炎5年,反复发作,近来发作较之前加重,双手指、腕关节及下肢关节酸胀肿痛,活动障碍,清晨起床时关节僵硬,伴头昏乏力,食欲不佳。舌淡暗,瘦小,苔少,脉沉迟,同时结合西医化验检查结果,拟方制川草乌、淡桂枝、炒白芍、乌梢蛇、蜈蚣等廿多味中药材加减配伍。

解读:杨女士痹证日久,气血运行不畅,瘀血痰浊阻闭络脉,可导致关节肿大、变形、僵硬、屈伸不利等严重证候。此时病情错综复杂,常常缠绵难愈,若致四肢残疾将丧失

生活能力。对此常多法兼施,既以常法为则,又以补气血、益肾元、化痰血、祛痰浊、搜风剔络等法联合使用,而且认为在使用虫类药物时,量宜稍大,疗程要长,中病(注:中医术语,即疾病大体已去)后守方巩固。

■ 痛风是体内嘌呤代谢障碍和血中尿酸结晶而引起的组织损伤性疾病。临床特点为高尿酸血症和由此引起的痛风性关节炎反复发作、痛风石沉积、痛风性肾脏及代谢障碍病变等多种病症,以痛风性关节炎反复发作作为多见。随着人们生活水平提高,营养及膳食结构的改变,痛风发病率呈明显增高趋势。

病例:年过半百的朱先生痛风6年,每年发2-3次,有高血压病史10余年。平时嗜食肥甘,腹形肥胖,肢软无力,虚汗频频,胃脘易胀,性急易怒,面红目赤,口苦,大便偏干,小便短赤。舌红,苔薄,脉弦细。血脂、血黏度、血尿酸均高于正常值。拟方炙黄芪、潞党参、焦白术、地龙等近三十多味中药材加减配伍。

解读:痛风的病因病机由嗜食膏粱厚味,脏腑运化功能渐衰,浊毒不能及时清泄,瘀滞于脏腑经络关节而成。因此本病应属本虚标实之证,脾失健运,肾乏气化为病之本,浊毒留滞,瘀阻关节为病之标,故当健脾益肾、清泄湿浊治其本,活血化瘀、通

络止痛治其标。佐以清火平肝。在内服膏方的同时,患者应限制膏粱厚味,忌酒、咖啡、海鲜、动物内脏,饮食宜清淡。多喝水,碱化尿液,以增加尿酸浊毒的排泄。减肥,保持适宜体重。

■ 强直性脊柱炎是一种以中轴关节慢性炎症为主,原因未明的全身性免疫病,其病变特征为骶髂关节和脊柱关节及韧带的炎症和骨化。本病发病高峰年龄在16岁-25岁,男:女约为10:1,起病隐匿、进展慢、破坏性强。

病例:刚过而立之年的王先生,从2002年起出现无明显诱因的左侧髋关节疼痛,活动后减轻,服用芬必得后疼痛缓解。如今双侧髋关节、腰脊、胸肋疼痛,活动及劳累后加重,翻身、弯腰及双下肢外展皆受限,侧卧不能,清晨起床后口干欲饮,无明显恶寒发热。舌淡红,苔根部薄黄略腻,脉沉细滑。查体符合强直性脊柱炎诊断。拟方骨碎补、金狗脊、乌梢蛇、地鳖虫等廿多味中药材加减配伍。

解读:强直性脊柱炎系肾督阳虚,外邪深侵而致,治以补肾强督,通利关节,壮骨舒筋。王先生正处于青壮年,根据其湿热体征和临床表现,不宜使用温热性药物。同时需加强功能锻炼。**何东仪**(上海市光华中西医结合医院主任医师、教授)

手术、放疗、化疗是治疗恶性肿瘤的三大支柱。即便这三种方法已经相当成熟,但仍能引起医学界不懈的探索和争议,从国内外长期临床实践来看,手术、放疗、化疗确实有利有弊,并不一定适合每位癌症患者。在此背景下,中西医结合治疗恶性肿瘤成为防治肿瘤不可或缺的手段。中医的扶正法理念正逐步被西医汲取,这也是现代医学最先肯定的一部分。

针对癌症治疗,西医和中医两相沟通,促进中西医结合。一般来说,如果癌症属于早期,西医又有把握将癌症切除干净,应当争取尽早手术;对于细胞恶性度高的绒毛上皮癌、淋巴瘤、白血病应当以化疗为主;对放射线敏感的癌,如垂体瘤、小脑髓母细胞瘤、鼻咽癌应以放疗为主,因如先行手术易引起癌扩散,使放疗治疗失败。而对手术没有把握切除干净的实体癌患者、老年体弱经受不了放化疗、不愿意接受西医治疗的患者,采取中医治疗为主。

中医治疗癌症在整个医学界向来被看做是保守疗法或辅助疗法。现在,越来越多的临床实践表明,中医的扶正作用可提高人体免疫功能,减轻放疗和化疗的副作用,保护骨髓提高造血功能,增强消化吸收功能,延长癌症晚期病人的生存时间,甚至在防止复发方面也有重要的临床意义。因而,中医可以贯穿癌症治疗全程。

武海燕(解放军第四五五医院中医肿瘤科主任)

【海外医讯】

生物免疫治疗日趋成熟

早在20年前,欧美日就开始把生物疗法运用于癌症治疗始终,患者5年生存率上升明显。生物疗法尝试通过激活人体自身的生物免疫系统,使自然杀伤细胞的数量成倍增多,靶向杀伤功能增强,抑制肿瘤干细胞的活性,避免免疫枯竭,有助于控制肿瘤复发转移,延长生存期。AHCC(六碳糖相关化合物)研究会认为,日趋成熟的生物免疫治疗手段,将有可能在抗癌战斗中扮演至关重要的角色。

柏豫

长跑健身ABC

作为全身性运动项目,长跑对增强人的心肺功能、调节大脑体温中枢、强身健体、磨炼意志等,都起到积极的作用。长跑的益处毋庸置疑。投入长跑运动前,有必要知晓健身ABC。

长跑健身是一门专业性很强的技术活儿,要想达到事半功倍的锻炼效果,长跑的基本知识应了然于胸。把看似简单而好处多多的长跑尤其是冬季长跑,不以科学的态度对待,那事与愿违的案例很难避免。

特殊人群要慎跑:任何运动都有一定的风险,长跑亦然。慢性病老年患者最好不要参加长跑跑。长跑的身体消耗远超过短距离慢跑;各种原因所致的严重心律失常患者、高血压病人,都应谨慎参加长跑锻炼;糖尿病患者不能空腹跑步,以免发生低血糖;不论何种原因引起的感冒发烧者,也应暂停长跑,避免由此引发心肌炎以及其他严重的心脏问题,一般应待感冒好转稳定以后,逐步恢复锻炼。

循序渐进不可忘:没有前期的长跑锻炼基础,10公里以上甚至马拉松长跑,千万不能凭一时勇气去拼搏,更应该具备良好的前期跑步基础。一般来讲,我们可以从3公里到5公里之间的慢跑开始,逐渐达到跑长距离的能力。如果问询参加马拉松赛事的专业运动员或者业余爱好者,我们几乎都可以了解到他们是如何一步一步地提高长跑能力的。如果不是循序渐进地积累,仅凭情绪冲动参加长跑比赛,负面效果将难以避免。



科学对待很重要:跑步前的准备活动必不可少,尤其是晨曦初露气温低,人体的血液循环较为缓慢,出发时的猛然运动将加重心脏负荷。建议起跑前喝杯温开水。人体各关节都需要适当的热身活动来调整,每次长跑前都应该记住这一点。长跑属于有氧代谢运动,因此要注意呼吸节奏。一般情况下,可采用口鼻混合呼吸方法,在长跑过程中,两脚落地要轻柔,动作要放松。对于初学者,跑步可采取全脚掌落地,因为这样腿的后部肌群比较放松,跑起来省力。长跑后的放松活动也不可少。一些跑步者习惯长跑后马上坐下来休息,这些习惯会使运动所产生的乳酸积累不易排除,疲劳不易消除。长跑后应当维持一段距离慢跑或做套放松体操,如能泡个热水澡,那效果会更好些。

长跑“极点”各异:长跑者都会出现“极点”,只是各人出现“极点”的时间差异不同。这是正常的生理现象,经过一段时间长跑锻炼后就会逐渐适应。出现“极点”后要调整跑速、调节呼吸节奏。一旦突破“极点”,人体的活动机能将得到提高,达到运动生理学的“第二次呼吸”阶段。

卫志强(上海体育学院科技园教授)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

(文/辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第12-25-C394号有效期至:自2011年12月23日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035