

健康园

本报专刊部主编 | 第 608 期 | 2016 年 10 月 17 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

身体自然衰老 心理更要健康

老龄化社会带来的老年心理问题已经越来越突出:退休、搬家、丧偶、空巢、隔代抚养等等家庭问题,往往会造成焦虑、烦躁、抑郁、消沉等负面情绪,造成老年人心理上的危机,严重的还会影响他们及家人的生活。

在“九九”重阳节、“10·10”世界精神卫生日之际,上海市医学会精神医学专科分会、上海市心理卫生服务行业协会、上海市虹口区精神卫生中心联合主办心理健康论坛,沪上精神卫生专家就老年人心理健康方面的问题与市民互动作答。



上海市医学会精神医学专科分会主任委员何燕玲教授指出,现代心理学研究认为,人有四种年龄标准,即生理年龄、心理年龄、社会地位年龄和人际关系年龄。大家比较容易注意到的是身体先老,容貌变了,反应也迟钝了,但是相伴随的还有一些心理的变化,这些变化除了受到生理年龄的影响,还跟社会关系的变化有关,比如退休了,生活的圈子、社交的圈子不再是同事,而是回归到家庭,这些都会影响到心理年龄。心理

年龄有如下特征:首先,是你的智慧,经历了这么多社会阅历,阅人无数,所以这个年龄段更看重用脑子,用智慧,而不是用体力;第二,你的社会关系慢慢聚焦,你会更加看重平淡、平和的交往关系,君子之交淡如水;第三,你的情感开始慢慢沉淀,老年人之间的感情更加深沉;第四,思维方式有所改变,接受新事物变慢了,但是原有的思维方式会很突出;第五,开始更加关注自己的家庭和身体;最后是开始慢慢接受、理解死亡。

高危局部进展性前列腺癌患者迎来新希望 “新辅助化疗 + 根治手术 + 扩大淋巴结清扫”拧成合力

在西方国家,前列腺癌是男性最常见的恶性肿瘤,亦是男性第二大死亡原因。近年来,随着中国经济迅速发展及人民生活质量的改善,人均寿命逐步提高,饮食习惯和生活方式逐渐西方化,肿瘤发病谱也逐步发生改变。目前,前列腺癌在我国发病率正呈逐年升高态势,城市地区发病率上升最明显,从2004年的5.8/10万人上升到2009年的8/10万人,而上海已成为中国内地前列腺癌发病率上升最快的地区,其发病率已从1973年的2.73/10万人上升为目前的12.96/10万人(2009年),已位列男性常见肿瘤第5位和泌尿肿瘤第1位。

前列腺癌是一种高度异质性的肿瘤,也就是说,同一肿瘤中可以存在很多不同的基因型或者亚型的细胞。因此同一种肿瘤在不同的个体身上可表现出不一样的治疗效果及预后,甚至同一个体身上的肿瘤细胞也存在

不同的特性和差异。病理分级较低的早期患者5年生存率接近100%,而晚期转移性前列腺癌患者5年生存率仅为30%。欧洲泌尿外科学会(EAU)指南将PSA>20ng/ml,Gleason评分>8分,临床分期>T2c的患者定义为高危前列腺癌患者。与欧美发达国家不同的是,在我国,由于前列腺特异性抗原(PSA)筛查尚未广泛普及等原因,初诊时中国的前列腺癌患者分期较晚,高危和局部进展期肿瘤比例更大,可达50%-70%,这些患者成为除了转移性肿瘤外前列腺癌威胁患者生命的主要群体。

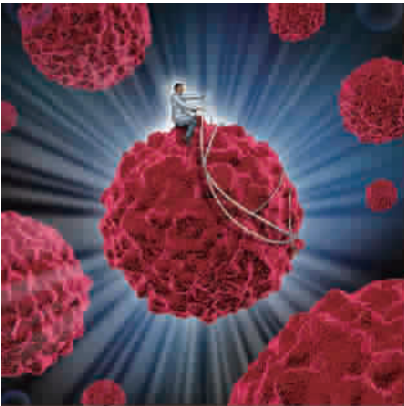
对于高危局部进展性前列腺癌,根治性前列腺切除是重要的治疗手段,可望为患者提供长期生存时间。Spahn等回顾分析了712名PSA>20ng/ml的前列腺癌患者行根治性切除术后平均随访77个月的多中心研究结果,无生化复发生存率5年为64.8%,10年为51.9%,肿瘤特异性生存率5年为89.9%,

有市民问老年人如何做好自身的心理调适?对此,上海市心理卫生服务行业协会副会长王裕如现身说法,畅谈退休九年的生活体会:第一,打牌,尤其喜欢打80分;第二,与朋友去茶馆喝茶,聊聊天,相互倾诉;第三,参加农家乐,空气好,在近郊1-3天不等;第四,旅游,合理快乐地占用了时间;第五,与第三代(外孙子、外孙女)合理互动;第六,偶尔上课、做个案;第七,看书,特别是一些人物传记;第八,放手,学会与自己的子女相处,合理处理两代人的关系;第九,记忆力不好,提前做备忘录。“老年是一个过程,我们要正视它,无论明天发生什么,我们要快乐地过好今天,活在当下”。

虹口区精神卫生中心汪作为院长将关心老人归纳为八个字:陪伴、倾听、鼓励、安全。

陪伴:虹口区曾经做过一个子女多长时间回去陪伴老人的调查,选取100多位60岁以上老人的入户调查,调查选项有一周、两周、一个月,调查发现每周回去看望老人的家庭,老人的幸福感是最高的;倾听:主动与老人交流,知道老人内心的想法,交流必须是双向互动,要及时给予老人反馈;鼓励:老年人社会功能逐渐退缩,这个时候要给予他们更多的鼓励,协助其重新链接社会关系网络,提升其自信心;安全:关注老人心理安全,同时还要注意老人的环境安全,在居家环境上需要根据老年人特点进行安全设计,给老年人做一些卡片以便其出门辨认回家。

人人都会衰老,但衰老并不可怕,在关注老人身体健康的同时更要重视老人的心理健康。老年是一个必然过程,老年人要接受自己的“老”,过好每一天。 史隹 本版图片 TP



近年来,肿瘤免疫治疗成为备受关注的创新治疗方案,中国临床肿瘤界的学术交流平台——第十九届全国临床肿瘤学大会暨2016年CSCO学术年会,也以此为大会热点之一。

癌症庞大的患者人群给整个社会带来了挑战和压力,现有的标准治疗方案并不能完全满足临床需求。要延长患者生存,并确保患者的生活质量达到可能的最佳程度,癌症的治疗方式必须面对新的要求。肿瘤免疫治疗作为一种创新治疗方式已成为肿瘤治疗研究领域的一大热点,有望为患者带去新的治疗选择。

简单来说,肿瘤的免疫治疗就是利用患者自身免疫系统杀伤或抑制肿瘤细胞。与传统的治疗方式不同,它并不直接针对肿瘤,而是动员人体自身免疫系统参与攻击。肿瘤的免疫治疗分为被动免疫治疗和主动免疫治疗两类。I-O治疗是主动免疫治疗的主要手段之一。目前国际上I-O治疗的主要研究方向是免疫检查点抑制剂,其中较有代表性的包括PD-1/PD-L1抑制剂和CTLA-4拮抗剂。

I-O治疗如何进行?以免疫检查点抑制剂为例,正常情况下人体内的免疫T细胞可以监测并清除肿瘤细胞。然而肿瘤细胞非常狡猾,它能伪装自己逃避监测。当肿瘤细胞表面的PD-L1与免疫T细胞表面的PD-1结合后,T细胞将减少增殖或失去活性,肿瘤细胞得以躲过免疫系统的攻击。免疫检查点抑制剂的作用就在于能够重新激活T细胞的肿瘤识别功能,其核心是重新激活肿瘤患者T细胞的抗肿瘤反应。目前在某些国家特定的癌症类型中,肿瘤免疫治疗已经成为和手术、放疗、化疗和靶向治疗并重的一种治疗方式,有望不断提升难治癌症的生存期预期,并改善癌症患者的生活质量。 章葇

免疫疗法：推动肿瘤治疗新发展

肚子上肿块时有时无,会是坏毛病吗?

江老伯前两个礼拜洗澡时无意中发现右下腹有个鸡蛋大小软软的肿块,不痛不痒,稍微有点胀鼓鼓的感觉,但是第二天一觉醒来肿块却不见了,江老伯觉得好生奇怪。以后,这个肿块就像与江老伯捉起了迷藏,躺在床上想找的时候摸不到,但活动一多肿块却又出现了,而且肿块出现时体积越来越大,酸胀的感觉也越来越明显。这让江老伯的心悬了起来,有肿块是不是得了“坏毛病”——肿瘤?

带着疑问,江老伯来到了东方医院外科看病,经检查,江老伯得的病是“疝”,老百姓俗称为“小肠气”。江老伯说这个“疝”字和“癌”长得挺像,是不是坏毛病,医生笑着说,

这两个字虽然只差三个口,本质上却有天壤之别。癌是恶性肿瘤,得了癌症出现了肿块,一般是不会自行消失的;而疝是一个良性疾病,是因为腹壁出现了薄弱缺损后,腹腔内的小肠等脏器经过这一区域突出到腹壁外,形成了肿块。疝的种类也不少,包括腹股沟疝、脐疝、切口疝、白线疝等等。江老伯得的是“小肠气”中最常见的,也就是发生在下腹部与大腿之间的腹股沟区域,学名叫腹股沟疝。腹股沟疝是外科四大最常见的疾病之一,按照平

均寿命80岁推算,每个人的终身患病概率约3%-5%,男性发病率比女性高十几倍,因此在老年男性中十分常见。

肿块时有时无,是腹股沟疝最典型的临床表现。腹股沟的肿块在站立、劳累等情况下出现,用力时肿块突出更加明显,而平卧后多可自行消失。这是因为“疝”的病理基础是腹壁上出现了薄弱缺损,就好比棉袄上有个洞里面的棉花会掉出来一样,肚子肠子也会随着重力作用随着体位的改变而进

进出。因此,如果摸到腹股沟区存在时有时无的肿块,就要想到可能是“疝”,应该及时到医院给疝外科医生看看。

汤睿(同济大学附属东方医院疝与腹壁外科主任、主任医师)

科普活动

10月23日上午9时,东方医院总院(即墨路150号)11楼会议室进行疝的科普讲座及公益咨询。欢迎病患者及其家属参加。