

多发性骨髓瘤不再是绝症

多发性骨髓瘤究竟是何方“妖魔”?我们“降妖除魔”又有哪些好办法?日前由上海市医学会主办、仁济医院血液科承办的多发性骨髓瘤科普咨询活动上,该院血液科主任、国际骨髓瘤工作组委员侯健,力邀华山医院、第六人民医院、瑞金医院等多家知名医院的多发性骨髓瘤临床专家,为患者及家属奉上了一场“干货满满”的健康大餐。



治愈的疾病转变为一种可以控制的疾病。然而,上述治疗并没有解决骨髓瘤的复发问题,虽然一度能完全缓解,但是一般两三年后就会复发。对此,侯健表示,骨髓瘤细胞在初诊和复发时的肿瘤特性已经发生改变,在靶向药物的狂轰滥炸下,肿瘤细胞不断“进化”,产生耐药性,因此要不断调整治疗方案。专家们普遍认为,鉴于容易复发的特性,骨髓瘤仍然是可控而无法治愈的疾病。但和白血病一样,有部分骨髓瘤病人是能够采用造血干细胞移植的方法获得治愈机会的。从2003年起,侯健团队就启动了造血干细胞移植治疗骨髓瘤的探索,十几年来积累了50多例50岁以下、身体基础条件较好的异体造血干细胞移植病例,这也是目前国内最大的样本。造血干细胞移植治疗骨髓瘤的长期有效率达到70%,与急性白血病的干细胞移植疗效相当。目前,该方法已经被国际骨髓瘤工作组会议作为推荐的方法列入国际指南。不

过专家们指出,这种治疗方法有严格的适应证,要求符合年轻、有复发的、高危的、有合适供者等条件。而不适合造血干细胞移植的患者,可以尝试基因免疫疗法,目前临床上许多患者生存期已经达到10年以上,生存期最长的患者已达29年。专家们还特别提醒,如果中老年人发生不明原因的骨痛、反复骨折、肾功能损伤、贫血和高钙血症,应及时到血液科进行筛查,排除多发性骨髓瘤可能。一般而言,患者需要进行骨髓穿刺,免疫固定电泳,影像学及实验室等检查明确诊断。被确诊的患者不必“谈癌色变”,目前的治疗方法可以有效缓解临床症状,而相信未来通过蛋白质组学和基因组学等新技术,不断寻找新的治疗靶点,研发不同作用机制的新药,多发性骨髓瘤最终将有望变成“可治愈肿瘤”。王昊宁(上海交通大学医学院附属仁济医院)

身边提示

产后脱发困扰着年轻妈妈,迫切需要寻找良方。产后脱发属于典型的急性休止期脱发,潜伏期为8-13周,不少女性在分娩后2至6个月头发会逐渐变黄,并有不同程度的脱发现象,据统计,35%-45%的产妇会出现这种脱发。

女性头发更新速度与体内雌激素水平有关。妊娠期间,孕妇分泌的雌激素较平时增加,头发的寿命随之延长,脱发的速度变慢,大量头发“超期服役”。分娩之后,体内雌激素水平恢复正常,那些“超期服役”的头发纷纷“退役”,于是出现产后脱发多的现象。其他容易导致脱发的因素还有妊娠期情绪不稳定或精神压力过大、饮食不均衡等。

中医认为,肾主骨生髓,其华在发。故产后肾精亏损,血气不足,发失所养,则导致大量脱发。当以补益气血、益肾填精为治,建议服用补血益肾的药物做茶饮,如何首乌、骨碎补、覆盆子、地黄等,对头发的再生和防脱有很好的改善作用。产后也可以采取易于消化的食疗,推荐灵芝瘦肉粥、阿胶大枣粥、龙眼阿胶粥、猪肝瘦肉粥、桑仁猪血粥等。周寅敏(主管药师) 许丽雯(副主任药师) (上海中医药大学附属龙华医院药剂科)



产后脱发应对有方

康复有道

日前,由中华社会救助基金会发起、中国抗癌协会康复会指导的“肺扬之家”患者康复支持项目在本市正式启动。为了关注肺癌患者的知识与情感需求,“肺扬之家”项目旨在联合各地癌症康复机构,从患者教育、营养护理、运动康复和心理互助方面为患者及家属提供全方位的关怀和帮助,鼓励更多患者建立科学的康复方式与积极的生活态度,提升生活质量,跨越5年生存期。得益于精准医学的发展,我国肺癌治疗水平与国际同步,肺癌逐渐转向慢病化。从临床角度,部分患者已实现“活得 longer”,如何生活得更好,成为患者及家属急切的需求。

力挺5年生存期 肺癌群体康复

康复程度直接影响癌症患者的生活质量。肺癌患者院外康复是一个长期过程,患者本人和家属都需要接受系统、科学的康复指导。群体康复的温暖能够为患者带来力量。研究表明,支持性集体心理治疗可以缓解癌症患者的心理障碍,提高整体生活质量,可作为癌症治疗的辅助方法。戏剧疗愈、绘画疗愈、音乐疗愈都被认为以人文关爱为主旨的群体康复模式,通过营造相互支持的团体氛围,让患者及其家属获得个性化的康复方案,把医疗、体疗、心疗乃至食疗有机地结合起来,全面提升患者的身体素质 and 抗癌防癌能力。“肺扬之家”项目将运用“群体抗癌”的优势,携手全国各地医院及康复俱乐部等平台,探索多元化的落地模式与服务模式,打造“中国式康复之家”。虞睿

失独父母如何挣脱哀伤泥淖

知“心”话

哀伤是人类在丧失所爱后的一种正常情感,时而来之亦去之。但人世间有一种哀伤,那就是失独父母的哀伤,它永远不会随着时间的流逝而消失。家庭唯一的子嗣对很多父母来说甚至比自己的生命都更宝贵。失独打击将影响婚姻、养老保障、人际关系、身份定位等一系列问题。失独父母的哀伤会以不同的方式表现出来。情绪方面,被巨大的哀伤笼罩,对孩子陷入无尽的思念,时常会有愤怒、自责、负罪或羞耻感。认知方面,对外界发生的一切缺乏兴趣,不能接受孩子死亡的现实,甚至会出现孩子仍旧活着的幻觉,思维反应迟钝。行为方面,难以抑制地哭泣,降低甚至失去处理日常生活及工作的能力,有强迫症行为,比如不停整理孩子遗物。社会表现方面,不愿接触社会,不愿与人沟通。生理表现方面,头昏失眠恶梦无力,饮食紊乱,免疫系统功能下降,体弱多病。失独哀伤是一个复杂的过程。在这个过程中,失独父母要接受和承认所面临的不可逆转的现实。要用不同的方式一点点疏解哀伤的痛

苦。同时也要给自己,以及给自己与孩子的关系重新定位,并重建新的生命意义和一个“新的自我”。这样才有可能带着爱难以挥去的痛去迎接生命中新的美好事物。研究显示,近42%的心灵安慰首先来自配偶,建议失独父母,与配偶积极交流,彼此扶持,共渡难关。同时明确告诉亲友,自己的需求和厌恶。寻找失独人团体或网群,抱团取暖,也是走出心理阴霾的有效途径。他们中很多人的经历会给人启发和力量,而且他们是这个世界上最能理解失独感受的一群人。另外,保持正常的生活方式和运动是处理哀伤的有效方法。在必要的情况下,求助于专业心理咨询师。当身边出现失独父母时,每一位关怀者应充满爱心地对待心理受伤的父母。对失独父母的“不正常”行为举止不要惊讶,更不要歧视。因为绝大多数的时候,这恰恰是正常和必需的,只是旁观者不能理解。失独父母需要很长时间去调整自己,并且会有很多反复。关怀者应耐心地温柔地对待他们,帮助他们不要在情绪冲动中去做任何重大的决定。在帮助失独父母的过程中,每一位关怀者将深刻体会爱和生命的价值,同时令自己的生命也得到升华。刘新究

腰椎病高龄患者治疗不求“全效”



腰椎病是多种腰椎疾病的总称,临床表现为以腰背痛、腰部活动受限和腰腿痛为主要症状,包括了腰部软组织劳损、腰部肌筋膜炎、腰椎退行性骨关节炎、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎节段不稳和退变性脊柱侧弯等疾病,而且这些疾病可能在一个人身上出现两种甚至两种以上。得了腰椎病,到底是选择保守治疗还是手术治疗,目前尚无明确的衡量标准。我们运用中医思维方式理解西医药变分期的理念,按照西医方法将腰椎病分为四期,然后根据患者的不同病变情况,尽量选择创伤小、对病人有利的治疗方法。西医非手术治疗方面,主要是服用药物缓解疼痛,包括口服镇痛药、肌肉松弛药、非甾体消炎药等。口服药物疼痛不能缓解者,尝试药物局部注射。同时配戴腰围以维持脊柱-骨盆稳定。中医在治疗腰椎退变性疾病方面方法众多,包括中药内服和中医外治

法,外治法又有推拿、针灸、牵引、中药熏洗、热敷、拔罐、外敷膏药、外搽剂等等。在实际运用上,需根据患者的病情、治疗目标和经济基础等因素,结合中西医的特色治疗手段,选择阶梯性治疗。当保守治疗不能解决患者的痛苦,或者不能达到满意的疗效时,就要考虑手术治疗。腰椎病的手术治疗有多种不同的术式,包括保留节段运动手术、限制性保留节段运动的手术、重建节段运动功能的手术、减压与固定融合手术等,主要目的是缓解腰痛症状、解除神经压迫及恢复腰椎的负重功能。临床上有些八十多岁的高龄老人,以目前的理论来说,需要做创伤较大的手术纠正腰椎病引起的脊柱侧弯。而我们的做法是,先确认哪一节段是目前影响患者生活的主要问题,然后做一个很小的手术,阻滞受压迫的神经,解决主要矛盾,以达到缓解患者痛苦的目的为主,对脊柱侧弯则不做纠正,然后辅以针灸、中药等中医治疗解决病痛,帮助患者恢复基本的生活自理能力。樊天佑(上海中医药大学附属市中医院骨伤科主任医师) 本版图片 TP

口臭有治了

养阴口香合剂 品牌推荐中

功效: 胃热津亏, 阴虚郁热上蒸所致: 口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

全市各大药房有售 电话: 62041665

灰指甲

复方聚维酮碘搽剂 品牌推荐中

用心治灰甲, 对抗真菌, 有信心! 按疗程使用, 灰了指甲, 不灰心!

全市各大药房有售 电话: 62041665

销售地址: [黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房,[静安]:区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号,[虹口]:四川北路各药房,[徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号,[长宁]:得一各药房,[普陀]:曹杨路673号及复美各药房,[浦东]:海阳路622号,永和堂各药房,[惠南镇]:城东路268号,[杨浦]:长海路349号,[宝山]:牡丹江路各药店,友谊路223号,[闵行]:江川路242号,莘朱路152号,[松江]:余天成各药店,[嘉定]:沙霞路83号,[金山]:恒德药店各药房,[奉贤]:解放中路20号,[青浦]:城中东路208号,[崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。