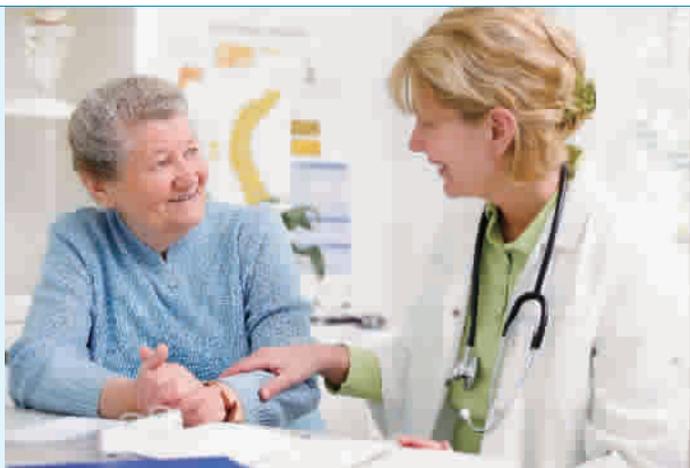


多学科专家共议乳腺癌“两全”管理

乳腺癌诊治方式的革新与发展使得患者的生存率大幅提升，将大量患者带入慢病管理期，乳腺癌患者治疗也因此面临新的问题——急病治疗阶段的副作用，以及患者年龄、激素水平等自身因素与慢病治疗期内分泌等治疗手段叠加，而可能出现的血脂异常、骨安全事件、心理抑郁等伴随疾病，成为影响患者生存质量的主要挑战。



在日前举行的“两全其美”上海乳腺癌全方位全周期管理论坛上，多位乳腺癌相关科室、心血管等跨领域专家，结合本市乳腺癌发病的新趋势和诊治现状，倡议推进乳腺癌“两全”健康管理理念，覆盖癌症早期预防及高危筛查，急病期多学科规范化诊疗、慢病期跨学科管理癌症伴随疾病的“全方位、全周期”健康管理，通过上海地区的优势医疗资源下沉与基层医疗建设，为乳腺癌患者实现急慢分治、“分级诊疗”夯实基础，助力乳腺癌慢病管理新策略落地，惠及患者整体健康水平提升。

几乎与发达国家保持同步

专家：复旦大学附属肿瘤医院大外科主任兼乳腺外科主任、乳腺病研究所所长邵志敏教授

从全球范围来看，国内探索乳腺癌慢病管理新策略的进展几乎与发达国家保持同步。乳腺癌“全方位、全周期”健康管理理念着眼

于患者整体健康，从“治未病”的乳腺癌早期筛查与科普教育，到多学科联合治疗疾病，跨领域综合管理患者的整体健康，以及包括整形技术、基因筛查等新技术对年轻患者保乳、生育等需求的满足，都确保我们能够为患者个体带来更加细致、深入的人文关怀，“两全其美”改善生存质量。

监测骨密度 降低骨松风险

专家：海军军医大学附属长海医院甲乳外科主任盛凌教授

大量乳腺癌患者在慢病期将接受5到10年的内分泌治疗。在此过程中，受多种因素影响，乳腺癌患者容易伴随血脂异常、骨代谢异常、骨质疏松等，严重拉低生存质量。医生在管理伴随性疾病的时候，对不同年龄阶段的患者侧重点相对不同。以骨安全为例，临床医生在为绝经后患者安排内分泌治疗前，会特别关注骨基线检测标准。在治疗过程中，根据患者个体

情况进行生活方式干预，鼓励适当运动，适当补钙，戒烟戒酒，注意防止跌倒和身体猛烈撞击等；对于治疗药物的选择，也须依据患者个体情况适当选择，同时严格监测骨密度，以降低骨安全问题的发生。

关注血脂 防范心血管事件

专家：上海交通大学医学院附属瑞金医院心内科吕蓓教授

乳腺癌患者特别是绝经后患者，雌激素水平大幅下降，导致血脂异常的发生率显著增加。心血管事件显著增加乳腺癌患者死亡风险，甚至已成为绝经后早期乳腺癌患者远期首位致死原因。专家共识提出，在治疗癌症的同时，关注包括血脂异常等可能遭遇的健康风险，通过跨学科协作，实现提前干预和更加主动的健康管理，延长患者生存周期，提升生存水平。

给予患者更多人性化关怀

专家：上海交通大学医学院附

属瑞金医院乳腺外科副主任朱丽教授

50%~60%早期乳腺癌患者伴随精神抑郁和焦虑，超过1/3的患者伴随感觉异常及相关器质性病变。从心理问题的发生到心理障碍的形成有一个过程，给予患者更多人性化关怀，应从疾病的治疗早期就对患者由心理变化引发的心理或精神问题进行针对性的干预，并结合健康教育、认知治疗、心理支持治疗、心理药物治疗等手段，从肿瘤心理学角度进行全方位管理，以降低不良反应发生率。

重视长期随访环节的落地

专家：同济大学附属东方医院乳腺病科主任韩晶教授

实现对乳腺癌患者的“全周期”健康管理，目前要特别重视长期随访环节的落地，把包括疾病与整体健康的长期随访以规范化的形式固定下来，贯穿全部治疗周期乃至整体生存期，通过患者、家庭与跨领域医生的共同努力，促进患者预后，以良好的状态回归家庭和社会。

落实肿瘤患者分级管理

专家：复旦大学附属中山医院乳腺疾病研究中心主任张宏伟教授

要实现提高乳腺癌患者生存质量的目标，落实肿瘤患者的分级管理是关键。通过构建早期乳腺癌分级诊疗体系，已经形成的医联体逐步纳入更多的二级、一级医院，应对乳腺癌规范诊治地域分配不均衡，再同步推进随访及伴随疾病管理体系建立，长期管理好伴随疾病。
潘嘉毅



夏季防「喘」先防「冷」

夏季一般来说是哮喘的缓解期，但近年来在夏季哮喘复发的患者明显增多。夏季虽然是哮喘的低发期，但也不能掉以轻心，马上就要进入炎炎夏日的了，一定要做好哮喘防治。

哮喘是一种由多种细胞及细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病，主要表现为反复发作的气喘、咳嗽、胸闷，这些症状往往在半夜或者凌晨发作或加重，对哮喘患者的生活、工作和休息会造成一定的影响。

夏季防“喘”先防“冷”，防“冷”措施一定要做好。哮喘患者要避免长时间日晒，注意补充水分，保持气道湿润，同时清淡饮食，避免上火。空调里的冷风，饮料里的“冷”刺激，半夜里忽然吹来的凉风，都是哮喘的诱因，易促使哮喘发作。当孩子大汗淋漓地由室外进入室内时，加上吃冰镇饮食，这些对于一个过敏体质的孩子而言，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道会受到冷空气或冷食品的突然袭击，使原本就处于高反应状态的支气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另外，在使用空调的房间里，空气不能得到及时更新，空调器内存积的病毒、灰尘和螨虫，也是诱发哮喘的原因。

有哮喘患者的家庭，夏季尽量少吹空调，避免正对着空调出风口，室内外温差不要超过5℃；从炎热的室外进入室内时，不要立马进入空调房间或饮用冰镇饮料，可以先用干毛巾将身上的汗水擦干，喝一些温开水，待情绪稳定后再享受凉爽；在使用空调的房间里，尽量每天彻底清扫，定时开窗换气，定期清除空调器内存积的病毒和灰尘，经常清洗过滤网。

患者在哮喘稳定期可以游泳，游泳前应注意泳池消毒是否规范，如果游泳过程中出现鼻痒、胸闷等不适，应避免继续游泳。空气质量指数不佳的时候，空气当中有许多病毒、霉菌、粉尘、颗粒，被人体吸入呼吸道以后，容易导致呼吸道感染以及哮喘发作，从而加重病情。建议雾霾天时，哮喘患者应尽量避免户外运动，出行时戴防尘口罩进行防护。

总之，患者在日常生活中要加强防护，避免哮喘发作或加重，出现不适应及时就医。

陆月明（解放军第四五五医院呼吸内科主任医师）

知“心”话

又是一年一度的高考季，家有考生，皆处于临战状态。在这千军万马过独木桥的时刻，最终的发挥将一锤定音。如此重要的时刻，每个考生都免不了陷入临战前的紧张。

紧张的原因多种多样，最常见的是考生担心自己考不好。还有一些考生将高考失利的后果看得过分严重，将其与人生的失败画等号。另外，学校和家庭的期待及要求也是引起考生紧张的重要因素。除了这些外因，还有一些考生的紧张纯粹源于自身，视临考前正常的紧张情绪为洪水猛兽，认为凡紧张皆祸害，过分关注情绪状态，反而导致焦虑加重。其实，在如此重大的考试前，出现紧张情绪是正常的，而且从某种角度来说也是必要的，因

什么是考试最佳精神状态 适度紧张夹带些许兴奋

我们对某件事愈重视，愈有可能在面对它的时候产生紧张情绪，松懈反而无法调动内在的积极性。

根据紧张-效率曲线的特点，面对具有挑战性的工作时，精神保持一定的紧张度是有益的。它可以激发精力和潜力，促进行动，提高效率，有助于目标的实现。但如果紧张过度，超过了情绪调节能力，就会产生相反的作用。所以，考前紧张是把双刃剑，应充分发挥其建设性的一面，在考前将自己的情绪调节到最佳状态。

那么该如何评判紧张情绪是正常的还是过分了呢？首先，要有意识地察觉自己的情绪状态。如只

是略有紧张，甚至紧张中夹带着些许兴奋，每天动力十足，这种紧张一般不会影响到学习，反而有利。若紧张到难以抑制担忧的想法，无法面对学习，甚至茶饭不思，睡眠困难，则说明紧张过度，演化为破坏性的情绪。这就需要及时调整，将其影响降到最低。其次，对于过分紧张的情绪则要找到合适的疏泄方法，比如运动、放声高歌、找人倾诉等等；对于一些不合理的想法，要理性分析，用客观的事实自我辩论；每天规律地进行一些放松的练习，比如听音乐、冥想、正念呼吸等。作为家长，除了在此阶段做好孩子的后勤工作，保证营养和心

情愉悦外，也需要保持平和的心态。父母稳定的心理状态对孩子是一种支持，是自信心的传递，孩子会受到感染和鼓舞。如果尝试多种缓解焦虑的方法而收效甚微，则需要寻求专业的医生或心理治疗师进行疏导，必要时适当使用抗焦虑药物。

过去三年，学子们的付出和努力已经书写了部分结果，高考只是为其画上一个圆满的句号而已。面临即将到来的考验，只需做到规律作息，按部就班，专注当下，做好正在做的事情即可。

金海燕（上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科副主任医师）

无影灯下

来一场“冲击波”重振雄风

勃起功能障碍(ED)是一种男性最常见的性功能障碍疾病，其发病率较高，但由于社会、心理、家庭等诸多因素的影响，使得该病的治疗率较低。尽管不是一种危及生命的疾病，但其对患者的生活质量、家庭关系、心理状态等有十分重要的影响，同时也是冠心病、糖尿病等许多躯体疾病的早期预警信号。长期以来，勃起功能障碍的诊断和治疗是男科临床的重点和难点。

上世纪80年代以来，冲击波被广泛应用于泌尿外科碎石、骨科抗炎、血管生成等领域。2013年开始，低能量冲击波被欧洲泌尿外科学

会(EAU)列入勃起功能障碍的一线治疗方案，并在全球多个国家展开临床应用。

上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科副主任、上海市男科学研究所常务副所长卢慕峻教授的研究结果显示：Renova(雷诺瓦)体外低能量冲击波能显著提高ED患者的IIEF-5评分和自觉勃起，改善患者的夜间勃起参数和阴茎海绵体血管参数，治疗过程中未发现与治疗仪器相关的不良反应。相比其他治疗手段，低能量冲击波从勃起机制入手，通过冲击波刺激阴茎海绵体血管再生和改善内皮细胞功能，增加



干细胞募集，促进海绵体血管的再生修复，是一项从根源上治疗血管性ED的新方案，也是目前唯一得到确证、应用于临床的ED再生治疗技术。
凌溯 本版图片 TP

科普活动

6月6日(周三)下午2时，由复旦大学附属中山医院内科举办的“房颤治疗新时代”科普讲座，将在中山医院(徐汇区枫林路180号)16号楼7楼34-35诊室中间玻璃房举行，届时朱文青主任医师将带领内科专家团为市民提供心律失常疾病讲座及咨询服务。(章苒)

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：上海市静安区北京西路1701号204室
门诊时间：上午9:00-12:00 下午1:30-5:00 逢星期三休息 节假日照常