

“钥匙孔”手术解除慢性腰腿痛

临床上经常会碰到这样的情况:有的腰腿痛患者吃了几天药症状就消失了,而有的腰腿痛患者四处求医、吃过各种药物也不见任何好转。同是腰腿痛,为什么有的患者很快就能好,而有的患者却迁延不愈?

关键在于引起腰腿痛的原因复杂,只有找到每一位患者腰腿痛的具体原因并对症治疗,才能起到立竿见影的效果,其中腰椎小关节源性腰腿痛是容易被忽略的原因。最近的研究认为,腰椎间盘退行性改变以及继发的椎间小关节及其周围韧带、关节囊的退变,造成椎间关节不稳,继而引起腰部各种组织的损伤,是发生慢性腰腿痛的根本原因。这一病症以往是老年人多发,现在久坐不动的年轻上班族也不少见。腰腿痛如果没有合理的锻炼、治疗,日久容易形成潜在、积累性组织损伤。

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五



大生命体征。国际疼痛学会指出,长期忍受疼痛被认为是不明智的,还把每年10月11日定为“世界镇痛日”,向人们普及镇痛知识和办法。针对慢性腰腿痛,传统治疗方法是口服止痛药,长期卧床

静养,长期佩戴腰托,但长期服药和卧床容易引起各种并发症,有些并发症例如肺炎、下肢静脉血栓等甚至会危及生命。除了药物以外,微创手术已成为安全有效的治疗方法。

年近八旬的陈女士常年腰腿痛,无法翻身,活动与行走困难,多次保守治疗均未取得良好的效果,被确诊为严重骨质疏松并发腰椎小关节源性腰腿痛,之后她接受了个性化的微创治疗方案——先通过超声引导下腰椎内侧面支诊断性阻滞治疗,进一步明确诊断和病变范围,随后接受“钥匙孔”手术,也就是最新的椎间孔镜内侧面支微创技术。该技术是目前国际疼痛领域公认的治疗腰椎小关节源性腰腿痛最先进、最微创的手术。术后陈女士恢复良好,能自主翻身,能下地行走,能自行上厕所,而且疼痛症状消失,终于睡上好觉。

需强调的是,腰腿痛是一种症状,它提醒人们应及时去医院看病,是对身体的一种生理性保护。而持续一个月以上的疼痛是慢性疼痛,慢性疼痛已失去对身体的保护作用,需要按病情进行治疗。

郑拥军(复旦大学附属华东医院疼痛科副主任医师) 图 TP



身边提示

最近门诊中来了不少拿着体检报告单咨询的年轻人,问得最多的是甲状腺B超结果,“结节要不要开刀”“弥漫性病变要不要紧”。随着定期体检日益完善,发现甲状腺相关问题的人群上升明显,因此有必要普及甲状腺疾病的知识,缓解大多数人看到体检报告时的焦虑情绪。

■ 甲状腺超声显示甲状腺结节:目前国际上通过超声检查对甲状腺结节的良恶性倾向按TI-RADS分类法分为6类,从1类到6类,恶性倾向逐渐增加。但一般体检时并不会进行此分类,因此建议有甲状腺结节的人群应该及时到医院的内分泌科或甲状腺外科再次进行超声检查,确定分类,决定下一步治疗策略。

■ 甲状腺弥漫性病变和甲状腺回声不均:该异常提示甲状腺出现炎症改变,常为无菌免疫性炎症。慢性炎症常见为桥本甲状腺炎(常无症状),亚急性炎症称为亚急性甲状腺炎(常合并颈前疼痛),急性炎症少见。因此该“病变”并非患者以为的“癌变”。出现该情况,一般需要检测甲状腺功能和甲状腺自身抗体,甲状腺功能正常者常不需要治疗,甲状腺功能异常患者需要到内分泌科进行治疗。

■ 甲状腺功能异常:血检T4、T3和TSH检查结果不正常的称为甲状腺功能异常。TSH降低伴T4和(或)T3升高,称为甲亢;TSH升高,无论有无T4和T3降低,称为甲减。这两种情况都需要到内分泌科进一步检查和治疗。

■ 甲状腺自身抗体异常:血检TGAb、TPOAb和(或)TRAb升高。若只有这些抗体升高,甲状腺功能正常,可以暂时不治疗,但抗体升高可能引起甲亢或甲减,故需要定期(6-12个月)到内分泌科随访以便及时发现甲状腺功能异常。

因此,当体检报告显示甲状腺异常时,不要焦虑和惊慌,要及时寻求内分泌科医生的帮助。

宋利格(上海市同济医院内分泌科副主任医师)

体检发现「甲状腺弥漫性病变」莫惊慌



前沿新探

日前我国首个获批上市的细胞周期蛋白依赖性激酶CDK4/6抑制剂,在复旦大学附属肿瘤医院为乳腺癌晚期患者开出本市首张处方,正式开启晚期乳腺癌治疗“CDK4/6抑制剂与内分泌治疗”联合用药时代。这也标志着激素受体阳性(HR+)、人表皮生长因子受体2阴性(HER2-)晚期乳腺癌治疗领域结束了近十年来没有突破性创新疗法的局面。

乳腺癌是严重威胁全世界女性健康的第一大恶性肿瘤。2015年,中国新发乳腺癌病例达27.2万,死亡约7万余例。晚期乳腺癌的形势更为严峻,确诊的每10名患者就有1个为晚期。在接受过手术及规范治疗的早期乳腺癌患者中亦有30%-40%会发展为晚期乳腺癌。有别于早期乳腺癌治疗方式的多样化,近10年来我国晚期乳腺癌的

晚期乳腺癌治疗迎来创新药

治疗药物方面无重大进展,缺乏突破性创新疗法。晚期乳腺癌患者的总体中位生存期仅有2-3年,5年生存率仅约20%,迫切需要创新治疗方案。

细胞周期蛋白依赖性激酶4和6(CDK4/6),是细胞分裂周期的关键调节因素,能够驱动细胞分裂。CDK4/6在许多癌症中均过度活跃表达,导致细胞分裂周期失控,是癌症的一个标志性特征。细胞周期蛋白依赖性激酶CDK4/6抑制剂,通过抑制CDK4/6,恢复细胞周期控制,再与内分泌治疗联合,发挥协同作用,共同阻断雌激素受体(ER)通路的上游和下游组件,抑制肿瘤细胞增殖,诱导细胞死亡和肿瘤缩小。

作为治疗晚期乳腺癌的突破性新药,美国国立综合癌症网络(NCCN)指南推荐CDK4/6抑制剂联合芳香化酶抑制剂作为HR+/HER2-晚期乳腺癌患者提供创新的治疗选择,显著延长患者的无进展生存期,改善生活质量,同时也将造福于患者家庭和社会。

乔闯

妇科难题缠身 就医不再“羞答答”



专家点拨

如今人口老龄化严重,作为中老年女性的常见病,女性盆底功能障碍性疾病的发病率逐年升高,同时人们对生活质量的要求不断提升,期盼着盆腔器官脱垂、压力性尿失禁等难题能够获得令人满意的医治效果。

盆腔脏器脱垂是由于盆底支持组织薄弱,造成盆腔器官下降移位引发器官的位置及功能异常,以外阴部块状物脱出(包括子宫、膀胱、尿道、直肠脱出等)为主要症状,伴或不伴排尿排便异常等。

压力性尿失禁是由于腹压增加(如咳嗽、打喷嚏、大笑、运动等)而逼尿肌未进行收缩的情况下出现尿液不能控制地流出。在经济发达的国家,尿失禁比高血压、糖尿病等更常见。

我国中老年女性盆底功能障碍性疾病的发病率约30%,而美国60岁以上女性群体的发病率高达50%,巨大的差距不是我国发生率低,而是由于我国广大女性没有意识到疾病的发生,羞于就医或者未能及时就医,故而没有纳入统计数据。

老龄退行性改变、雌激素水平

下降、多次妊娠分娩、产伤、便秘、肥胖等是导致盆底功能障碍的主要病因。众多中老年女性绝经后出现阴道块状物脱出、会阴部潮湿、皮肤糜烂、身体有异味,常常咳嗽后有小便不自主地流出等临床表现,严重影响女性正常的社交活动,同时对性生活也造成一定影响,进而产生孤独、焦虑等精神障碍,严重影响患者的生活质量。许多老龄患者由于文化程度低、患病部位私密、不想花钱看病,且对疾病缺乏正确的认知,故而羞于就诊,常常在家采用减少活动、限制饮水等方式进行控制,造成尿路感染风险增加,使得疾病程度不断加重,许多患者后期发展为难以走路,子宫整个脱出于阴道外无法回纳,摩擦出血,皮肤溃烂,无法自主排尿排便等,整日以泪洗面,这是一种难以启齿的痛。

其实,女性盆底功能障碍性疾病完全可以通过手术纠正。针对高龄女性大多合并有糖尿病、高血压、脑梗、心梗等严重并发症,微创技术切口小、手术时间短、手术效果好,适合高龄慢性病缠身的患者。经过妇科规范治疗,相信老年女性照样能拥有美好舒适的晚年生活。

马庆良(上海中医药大学附属曙光医院妇产科主任医师)

牙齿与长寿密切相关 关爱老人健康从“齿”开始

高媛

俗话说,牙好胃口好,才能吃嘛嘛香,身体棒棒。一口好牙是老人健康的保障。研究表明,牙齿完好的老年人,跟同龄人相比,饮食更健康、免疫力和疾病防御能力更强。“齿龄=寿龄”,一口好牙是关系着老年人健康长寿的积极因素。因此,牙齿修复刻不容缓!

现在老年人最大的困惑是口内牙齿缺失,上下咬合功能丧失,导致肠胃功能也下降,身体免疫力越来越差,晚年生活质量得不到保障。去医院就诊镶牙,也是面临着很大的困扰,大多数医生建议残根全部拔除镶假牙,或者建议做种植,但是老年人多数伴有高血压糖尿病等疾病,要拔除多颗残牙根还

是很害怕身体吃不消。

关爱老人健康从牙齿开始

67岁的王阿姨,因长期缺牙,导致咀嚼功能下降无法磨碎食物,导致食欲减退、吸收不好、营养不良、还加重了人体消化、吸收、排泄等各大系统的负担。

口腔修复专家钟铭指出:老年人长期缺牙会造成中老年健康生活的一大隐患。需要及时修复。现在外面把种植牙宣传的很火,但是便宜的种植牙机构担心不专业,吃了苦头种了牙也担心用不久。这里,专家特别提醒:种植牙是要选择好适应症,口内骨条件要求高手术操作得当,并且上部牙冠修复咬合关系舒适,老年人

不能盲目去种,并且做好种植术后的维护才能使用长久。那么究竟该如何选择适合自己的假牙呢?

义齿修复: 重建牙齿健康与美丽

口腔修复专家钟铭表示,相对于其他缺牙修复方式,义齿修复是通过一种嵌锁型固位装置,能很好与自己的牙齿利用插件巧妙固定结合,稳定性强,又保持基牙不受侧向力的冲击,避免牙床创伤。具有稳定、方便使用、零创伤、能很快戴牙吃饭的独特优势,特别适合对疼痛敏感、有牙科恐惧症等患者,成为许多缺牙老人常用的修复方案。

面对面科普解答疑问缺牙修复专家名额开抢

为更好帮助牙齿失患者解决缺牙困扰,让他们尽享美食,本期,新民健康特邀由以色列ANID种植牙特聘讲师、ICOI国际口腔种植医师学会会员口腔专家组成的国际权威专家团,为广大读者朋友进行免费面对面咨询,每天10个名额。“约会”专家,了解让缺牙“重生”的相关信息。同时,报名预约还可享受:1、建立口腔健康档案;2、专家面对面咨询与个性化修复建议。

报名方式拨打 | 021-62892367 | (工作日期间10:00-17:00)
新民健康工作室电话

编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 15800805495

报名截止时间:10月19日17:00



钟铭

以色列ADIN种植牙特聘讲师
NOBLE(ALL-ON-4)种植大师班学习委员

维也纳大学种植学习交流讲师
德国美因兹大学种植学习交流讲师



张群

世界牙科联盟(FDI)会员
美国牙医协会(ADA)会员
中华医学会

中国医师协会口腔与美容医师分会常委
上海市医学重点学科带头人称号