

乳腺癌的治已病与治未病

西医治疗乳腺癌的方法包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗以及基因靶向治疗。当然，并非每个病人都需要接受全套治疗，西医讲求精准治疗，什么指标异常就匹配什么方法治疗，特别是基因检测的临床应用业已诞生。国内基因检测热火朝天，那么针对检测结果基因异常的中国女性，能选择预防性乳房切除术么？很多医生会说“不”。关键的原因是，目前做基因检测的对照是欧美人的模板，人种的差异肯定会导致判断的差异。也就是说，即便检测结果和美国影星安吉丽娜·朱莉一样，在BRCA1和BRCA2基因上有缺陷，医生仍然不建议做乳房切除。目前还没有中国人自己的基因模板，因此基因检测只供临床参考，实际的指导意义值得商榷。

中医治疗恶性肿瘤的主要原则是“扶正祛邪”，“扶正”就是提高机体自身的免疫力，以便获得更好的抗病能力，“祛邪”则是去除体内的病邪，通常会用以毒攻毒的方法。中医文化源远流长，中医治疗乳腺癌的历史悠久，针对本民族的体质特点，中西医结合的治疗方法是最适合中国人的。

但是关于中医治疗乳腺癌，却存在很多误区：

误区一：“吃药总比不吃好”。有些病人“上瘾”一样地服用中药。其实，老祖宗讲的是“是药三分毒”。一般建议病人后续治疗3-5年即可，并不需要一辈子服用中药。

误区二：对照其他病人的病理指标自己复制药方。有些病人看到其他病人的病理类型、免疫组化指标和自己差不多，就复制了同样的药方服用。这是不行的，中医讲的是“同病异治、异病同治”，即便疾病一样，但证不一样，就可能“千人千方”。中医主要是针对病人的不同身体状况（寒凉冷热、阴阳虚实）来开具相应的药方。

误区三：拿到一个“经典”方或者名中医开具的处方后，连续服药一年甚至更长时间不更换。其实，中医讲的是天人合一，甚至在不同的季节，用的药方就应该有所调整。因此，一定要适时地复诊，尤其是在病人接受西医治疗的不同阶段，中医治疗的侧重点也会不同，使用的药方会随之不同。比如，放疗期间病人类似于经历了“烧伤样”改变，机体的表现是伤阴，即阴虚内热、耗液伤津，就需要用益气养阴生津的治疗来对抗放疗的副作用。

作为“第一红颜杀手”，乳腺癌位居国内发达城市女性恶性肿瘤发病率首位。随着医学科技的发展，治疗乳腺癌的手段、药物、设备都有了长足的进步，乳腺癌的预后较之前有了极大的提高。



■ 钼靶摄片是乳腺癌的主要筛查手段

方案二：对于乳腺癌内分泌治疗的病人，中医治疗的关注点可以针对内分泌治疗的副作用。乳腺癌的内分泌治疗是一个长期的过程，需要5年，甚至7年到10年。长期内分泌治疗容易积累副作用，常见的有血脂代谢异常、脂肪肝、子宫内膜增厚、潮热盗汗等更年期症状或者骨质疏松等。针对不同的副作用，中医治疗可以改善上述症状，弥补西药的不足之处。

方案三：针对西医治疗手段有限的病情，比如“三阴性”乳腺癌。此类乳腺癌既不能依靠靶向治疗，又不能依靠内分泌治疗，往往“三阴性”乳腺癌病人在完成化疗后就陷入“绝望等待”的境地。针对这部分病人，中医药的介入尤为重要。龙华医院乳腺科牵头了一个大型的“三阴性”乳腺癌后续治疗的科研项目，希望能在治疗上有所突破。

方案四：国内乳腺癌女性以更年期前后为发病高峰年龄段，并且乳腺癌的治疗中切除乳房的几率较大，直接影响到女性外观，所以，很多乳腺癌病人伴随抑郁焦虑。中医治疗中很多方子有针对此类情绪的调节。

方案五：有些女性尚未患乳腺癌，但存在明显的冲任失调或者肝气郁结情况，类似于西医所说的内分泌失调，这是乳腺癌的高危因素。中医治疗主要是调摄冲任和疏肝理气，从而改善内分泌情况。这是中医“治未病”理念的体现。

方案六：中医治疗乳腺癌不单单是指药物的应用，生活方式的调理保养同样要符合天人合一的原则。比如，乳腺癌和情绪有关，长期抑郁焦虑，工作压力大，作息不规律，都是乳腺癌的诱发因素，这些都需要避免和改善。另外，适当的身体锻炼，四时变换的饮食指导都是有利于预防乳腺癌的，这同样是“治未病”理念的体现。

秦悦农（上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科主任医师）本版图片 TP

帕金森病与抑郁 一对冤家难舍难分



提到帕金森病，人们常常想到手抖、行动困难，很少有人知道帕金森病还会引起情绪变化，如抑郁、焦虑等。另有研究认为抑郁不光是帕金森病的并发症，在帕金森病起病之前就已出现，可以说是疾病的一部分。两者到底是共病？合并？还是固有症状？学术界争议不休。对此，上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任医师刘军教授指出，对于普通患者和读者而言，帕金森病发生抑郁不要觉得奇怪，所发生的症状和体征都需要治疗，用药方面要有所兼顾。他进一步介绍，帕金森病的症状包括运动症状和非运动症状，抑郁情绪是影响帕金森病患者生活质量的最重要的非运动症状。如果不重视，任由其发

展下去，不仅患者心情受到影响，还会影响病人生活和疾病控制。

帕金森病患者抑郁很常见

国外研究显示：80.7%的患者自评存在抑郁症状，在评估的30项非运动症状中比重最大；国内研究也显示：在影响患者生活质量的因素中，抑郁症状所占比重最大，达到了34.2%。部分患者的抑郁症状可先于手抖等运动症状出现，如果不及时治疗，可贯穿于整个病程。

抑郁影响帕金森病患者生活的方方面面，使得本该多彩的生活被“灰色”笼罩。研究显示，与无抑郁症状的患者相比，存在抑郁症状的患者身心健康显著下降，且变得更加没有活力和不善社交，工作和生活也随之受到影响，其质量评分下降近4成。目前多项研究表明，抑郁使帕金森病患者运动和日常功能进一步恶化，加重照料者负担。

家属要多留意患者的举止变化

帕金森病抑郁的临床症状有一定的隐匿性，不只是情绪改变那么简单，家属要特别留意患者日常起居的行为变化，例如：明显的体重减轻或增加、失眠或睡眠过度、疲劳、注意力不集中等，在情绪方面患者可能会有情绪低落、淡漠、快感缺乏、不恰当的负罪感等，当这些症状出现时，不要只是认为“性格内向”“年纪大、动作慢”等而不当事。

患者可以问自己以下两个问题：过去两

周，是否有情绪低落或绝望？过去两周，是否感觉做事情提不起兴趣？如果患者对上述任何一个问题“是”，就意味着需要进一步检查。

患者如被确诊为帕金森抑郁，应当遵医嘱进行抗抑郁治疗。《中国帕金森病治疗指南》推荐患者使用非麦角类多巴胺受体激动剂，尤其是普拉克索，既可以改善运动症状，同时也可改善抑郁症状，或者使用选择性5-羟色胺再摄取抑制剂来治疗。

凌溯

市面上的祛痘方法很多，作为一名从事专业祛痘的专家，笔者想要说的是，不要走弯路。如果青春痘只靠外擦、外擦，痘痘永远不会好。笔者写了许多关于青春痘的文章，要知道治理青春痘效果的好坏，主要取决于选择，错误的方法祛痘更有害。皮肤问题不是孤立的，而是内脏的一面镜子，只有内部调理好了才能把痘痘彻底去除。在祛痘中，有的人做足了表面功夫，擦这涂那，可是到头来，脸上还是挂着许多青春痘、红血丝、黑斑、过敏，弄不掉也甩不开，真苦恼。如果青春痘只靠外用方法解决，这就不是青春痘。我们知道发痘痘的人都很着急，想尽快把痘痘祛掉，自行服药、激光祛痘、吃避孕药、验血，经历各种检查，弄了半天也没查出个究

竟，最后简单一句话就是内分泌失调。但究竟失调在哪里又说不上来，浪费时间又浪费金钱。所以不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者，不讲诚信，要对患痘的脸负责。

笔者离开医院出国深造，回国后专业从事祛痘。在20多年祛痘中，把发痘痘的体内类型分得清清楚楚。实践证明：青春痘长在脸上，根源却在体内，而且每个人发痘痘的体内原因都不一样。所以我们对每个人的内调也不一样，已为众多海内外发痘痘的人解除了烦恼。

专家祛痘热线：61220588

地址：静安区昌平路667号(轨交7号线)

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时

杰丽祛痘



知“心”话

最近，一部《太阳的后裔》把大家迷得神魂颠倒，每一周都让人牵肠挂肚。精美的画面，优秀的演技，紧凑的情节，美好的结局令整部剧显得十分饱满。剧中男主角柳大尉的撩妹技能更是得到了无数点赞。其实，柳大尉和姜医生的完美结合除了剧本人为编排之外，有一个重要因素，那就是人际吸引。

人际吸引是人类交往当中的一种主要形式，只有彼此双方的互相吸引和投缘，才会建立和形成交往。一般来说，心理上的距离越近，人与人之间的吸引力越强。

1. 外貌吸引

外貌在人际关系中的作用是非常微妙的。姜医生和柳大尉初识于医院诊室，虽然初识时闹了些误会，但当时姜医生一袭白衣，潜心工作；柳大尉身着西装，帅气俊朗。再加上两人同时的回眸，这两个人的故事就这样开始了。

2. 邻近性吸引

生活距离接近的双方，一般来说比较容易吸引。柳大尉和姜医生随后在乌鲁木齐地区再遇见。两个人相互配合，一起工作。毁了三辆车，经历了地震，战胜了疫情……感情不仅得到了升温，还得到了升华。

3. 能力吸引

姜医生和柳大尉在各自的领域都是可以独当一面的强者，相互之间自然而然地就产生了一种吸引。姜医生专业知识丰富，在救治患者的过程中得心应手；柳大尉守护国家安全，既保护得了爱人又保护得了自己，给足了对方安全感。

4. 相似性吸引

外貌的吸引在交往初期会产生较大的力量，但随着交往的深入，人们在各方面的相似性会对彼此的相互吸引产生越来越大的作用。这种相似性是广义的，不仅包括年龄、学历、兴趣等，还包括了民族、行业、工种等。姜医生和柳大尉从事的都是特殊行业，两人之间的相似性吸引在后期的交往中起到了很好的推动作用。

5. 互补性吸引

比如一个独立性、支配性强的人和一个人依赖性、顺从性强的人，一个脾气急躁的人和一个人耐心稳重的人，容易互相吸引。姜医生的活泼开朗和柳大尉的成熟沉稳让这两个人靠得更近了。

除了以上所说的这些因素，人与人之间的交往更多的是建立在真诚之上的。国内曾有人对大学生择友问题做过调查，结果发现真诚是择友中首先考虑的因素。柳大尉的撩妹技能给一百个赞，但是他的真诚更是可贵。撩妹需要一颗真诚的心。

多一些真诚，少一点套路，愿大家都能找到旗鼓相当、情投意合、真正属于自己的那个他（她）。

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）

青春痘对准内部调理痘痘很快就好

◆ 余兰

市面上的祛痘方法很多，作为一名从事专业祛痘的专家，笔者想要说的是，不要走弯路。如果青春痘只靠外擦、外擦，痘痘永远不会好。笔者写了许多关于青春痘的文章，要知道治理青春痘效果的好坏，主要取决于选择，错误的方法祛痘更有害。皮肤问题不是孤立的，而是内脏的一面镜子，只有内部调理好了才能把痘痘彻底去除。在祛痘中，有的人做足了表面功夫，擦这涂那，可是到头来，脸上还是挂着许多青春痘、红血丝、黑斑、过敏，弄不掉也甩不开，真苦恼。如果青春痘只靠外用方法解决，这就不是青春痘。我们知道发痘痘的人都很着急，想尽快把痘痘祛掉，自行服药、激光祛痘、吃避孕药、验血，经历各种检查，弄了半天也没查出个究

竟，最后简单一句话就是内分泌失调。但究竟失调在哪里又说不上来，浪费时间又浪费金钱。所以不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者，不讲诚信，要对患痘的脸负责。

笔者离开医院出国深造，回国后专业从事祛痘。在20多年祛痘中，把发痘痘的体内类型分得清清楚楚。实践证明：青春痘长在脸上，根源却在体内，而且每个人发痘痘的体内原因都不一样。所以我们对每个人的内调也不一样，已为众多海内外发痘痘的人解除了烦恼。

专家祛痘热线：61220588

地址：静安区昌平路667号(轨交7号线)

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时

杰丽祛痘