

“螃蟹病”易误诊 警惕隐秘的“血液杀手”

每年3月是国际多发性骨髓瘤关爱月。多发性骨髓瘤是一种相对“隐秘”的血液系统恶性肿瘤。尽管它在公众视野中的知名度不及淋巴瘤或白血病,但它却是我国发病率第二高的血液系统恶性肿瘤。

易被误诊的“螃蟹病”

多发性骨髓瘤是一种浆细胞恶性增殖性疾病。当正常浆细胞发生恶变时,会大量产生一种没有免疫功能的异常免疫球蛋白,这种异常的免疫球蛋白大量积累在器官中,身体无法清除,因而引起患者一系列的组织器官损害。该病好发于40岁以上的中老年人,尤其是60岁左右的老年人群。

多发性骨髓瘤之所以被称为隐秘的“杀手”,是因为其临床表现多样且隐匿,极易造成误诊。

该病的四大核心症状被形象地称为“CRAB”(螃蟹),即有的患者会出现恶心、呕吐、多尿、腹痛、心律失常,甚至嗜睡、昏迷的症状,这是高钙血症(Calcemia)的表现;有的患者会出现蛋白尿或血尿,这是肾功能受到了损害(Renal insufficiency);一些患者会出现疲劳、虚弱、头晕,运动能力降低等表现,这是贫血(Anemia)的表现;还有患者会出现骨骼疼痛、溶骨性破坏或全身骨质疏松等,这是骨质病变(Bone disease)的表现。

由于症状多样,患者可能会因不同的症状前往不同的科室就诊,如骨

科、感染科或肾内科。因此,多学科协作的诊疗模式对于多发性骨髓瘤的准确诊断和治疗至关重要。

首次治疗是关键

虽然随着自体造血干细胞移植技术和新药的发展,多发性骨髓瘤患者的总生存期已明显延长,但这仍是一种不可治愈的疾病,尤其对于存在细胞遗传学高危因素的患者。患者终将面临复发,且复发次数越多,无进展生存和复发后的生存时间越短。因此,首次规范性治疗对控制该病非常关键,若首次治疗未能得到深度缓解,随着复发次数的增加,患者的生存时间也会不断缩短。

对于小于65岁的患者,治疗以最大限度的延长生命与治愈为目的,而对于老年患者,则主要以改善生活

质量为主,在此基础上尽可能延长生存期。骨髓瘤目前的主要治疗手段是化疗和造血干细胞移植。目前,针对多发性骨髓瘤靶向治疗的药物有蛋白酶体抑制剂,免疫调节剂和单克隆抗体。近几年,随着核输出蛋白抑制剂、CAR-T细胞治疗等新型治疗方式加入,多发性骨髓瘤的治疗进入了靶向和免疫治疗的新时代。

值得注意的是,该病患者在剧烈运动时很容易造成病理性骨折,建议不要过于劳累与负重,尽量避免弯腰搬重物。若腰椎有病变,要做相应保护措施,起床的时候一定带腰托。此外,骨髓瘤患者免疫球蛋白与免疫力都会下降,日常要注意避免各类感染,以免造成并发症。

上海市第六人民医院血液内科 赵思达 常春康

世界口腔日:保持良好护齿习惯,注意避免牙齿敏感

3月20日是世界口腔健康日。健康口腔对我们的全身健康至关重要。很多人都有这样的问题,一吃稍凉稍辣的食物,牙齿就会出现一过性地牙齿敏感,这往往是楔状缺损所导致的。

楔状缺损,是一种非龋性疾病,一般发生在牙齿颈部,常见于中老年人。其典型缺损的外形口大底小、呈“V”字

状,由于与楔子的形状相似,因此称为楔状缺损。它可引起龋坏、牙痛,严重者可导致牙齿颈部水平的牙冠折断,不仅影响美观,也给后期修复带来挑战。

其实,保持良好的护齿习惯,就能远离楔状缺损、避免牙齿敏感。

首先,要改变错误的刷牙方式,避免横向、大力刷牙和选用刷毛过硬的

牙刷,以及使用磨擦剂粗糙的牙膏,应当采用打圈的方式刷牙。其次,不吃过硬的食物,如坚果壳类、螃蟹壳类、骨头、蚕豆等,避免用较大的咬合力。

有咬合不齐或夜磨牙的患者,应及时就诊,改变不良咬合习惯;同时,要少喝碳酸饮料,避免唇颊面牙釉质脱矿。

总之,口腔健康维护需要全方位、



长期坚持,除养成良好的口腔卫生习惯外,还应每年定期检查口腔。

上海第九人民医院牙体牙髓科 黄正蔚(主任医师)

杨高公交公司开展《廉洁从业承诺书》签订活动

为落实全面从严治党要求,夯实党风廉政建设责任,增强党员领导干部和管理人员廉洁自律意识,按照浦东公交2024年度党风廉政建设工作安排,近日,杨高公交公司组织全体党员领导干部、中层管理人员、关键岗位人员、一般管理人员及部分新职工共同签订了《2024年度廉洁从业承诺书》,目的在于引导全体干部职工强化廉洁从业意识,真正做到了“诺于言、廉于心、践于行”。

今年,特将部分新职工纳入签署行列,打好岗位廉洁“预防针”,引导青年人才修好“内功”,强化纪律规矩意识,扣好从业“第一粒扣子”。

据介绍,签订《廉洁从业承诺书》既是一种提醒,更是一种责任,旨在提醒和督促全体干部职工在日常工作中充分认识廉洁从业的重要意义,培养和强化自我约束、自我控制的意识和能力,将廉洁承诺内化于心、外化于行,时常对照《承诺书》自检自省,筑牢防线、不踩红线、守住底线,自觉接受组织和群众的监督,营造风清气正的做事氛围,以饱满的精神状态投入到公交改革转型发展中去。

王丽娜

中国医学传播学教学联盟会议在沪举行

近日,由“达医晓护”医学传播智库、上海市工程学会等共同主办的医学传播学教师大会暨第二届中国医学传播学教学联盟会议在沪召开。

来自全国10余个省市的40余位医学传播学专家齐聚一堂,就科普学术化理论、医学传播学的教学方法、医学生的科普人才培养与职业规划等

医学传播学热点问题进行了充分交流与讨论。

此外,本次大会还成立了第二届中国医学传播学教学联盟理事会。期间,光明网和“达医晓护”医学传播智库等单位联合发起了“医学传播学创新实践基地”,将在未来成为医学传播学师资培训、教学交流、人才培养、学术合作的重要阵地。

现代医学传播学是以医务人员为传播主体,以科普学术化为主要理论,集知识体系、学术组织、教学科目为一体的医学与传播学融合创新的新兴学科。目前,医学传播学学科及教学实践的生命力和发展力得到了学界的普遍认同,未来将在贯彻落实“把以治病为中心转向以人民健康为中心”的进程中,发挥更加重要的作用。

18分钟!市北医院胸痛中心与死神赛跑,抢夺生命

无论是寒风刺骨的冬夜,还是酷暑难熬的盛夏;无论是节假日,还是凌晨拂晓,静安区市北医院胸痛中心医护人员都在与死神赛跑,他们用高超的医术、强烈的责任感和事业心,无数次与死神较量,给急性胸痛重症患者提供快速、准确、高效和规范的系统诊疗,从死亡线上拯救了一个又一个鲜活的生命。

73岁的徐先生平时身体很硬朗,2月29日上午10时,他因胸痛加重并伴四肢乏力,来到彭浦新村街道社区卫生服务中心就诊,怎料,心电图显示:急性心肌梗死。

10:25,接诊的医生孙朝璐立即把检查报告发到静安区北部医联体牵头单位市北医院的“胸痛中心群”里,胸痛中心团队立刻开启绿色通道,护士秦倩倩、医生陆瑾玥等人员即刻到岗。4分钟后,导管室已经做好术前一切准备工作。此时,胸痛中心主任曹

华明带领的介入团队刚刚结束一例急性心梗患者的手术,接到通知后,立马全体待命。

11:02,徐先生到达市北医院后直接被送入导管室;11:05,完成冠脉造影。造影显示,患者前降支闭塞,血管中存在大量血栓;11:10,导丝通过,曹华明带领团队迅速给予冠脉内溶栓,抽吸出大量血栓,并成功置入一枚支架。再次造影显示,狭窄消失,血流通畅,闭塞血管恢复 timi 3级血流,透视下心包无渗液。11:20,冠状动脉介入术结束。

短短18分钟,患者的生命通道被打通,成功脱险。徐先生胸痛明显缓解,乏力症状也较前减轻,徐先生已于3月18日痊愈出院。

据介绍,近5年来,市北医院胸



曹华明(左二)带领医护人员查房

痛中心先后接诊来自全国各地的胸痛患者4000多例,成功救治心肌梗死、主动脉夹层和肺动脉栓塞等高危胸痛患者数百余例,冠脉造影数千例,并通过静安北部医联体急诊胸痛区域协同救治体系,为患者提供快速、准确、高效和规范的系统诊疗,最大限度地降低患者的病死率和并发症发生率,大大提高了心脑血管疾病的诊断和救治能力。

通讯员 喻文龙

答读者问

松江蒋先生来信咨询:我一个月前发现腹股沟处出现一个突出的包块,有时会自行消失,不痛不痒,去医院检查后说是“疝气”,医生说目前可以保守治疗,以后如果严重了可能要手术。请问什么情况下需要手术呢?

上海长征医院普外科谢亚运主任医师回答:一般来讲,如果疝气突出的肿物较小,可以自行回纳,又无其他不适,不妨碍一般体力活动,可以不用手术治疗。如果突出的包块不能自行回纳,且出现了明显腹痛,则很可能是发生了嵌顿,应及早进行手术。

明前茶虽好 “老胃病”莫尝鲜

清明前正是品尝“明前茶”的好时机。不过,对于胃不好的人来说,喝“明前茶”浅尝辄止就可以了。绿茶是没有经过发酵的茶,偏寒性。初春气候多变,胃部容易受寒,老胃病会常反复,贪嘴多喝性寒的新茶,会加重寒凉的程度。

有胃病的人最好喝点红茶,因为红茶是全发酵茶,茶多酚含量虽然少,但经过“熟化”过程,刺激性弱,较为平缓温和。

周钢

这些疾病会被误为“春困”

不少人认为“春困”是正常的生理现象,无需特别关注。然而,有些疾病打着“春困”的幌子,正在威胁健康。

事实上,白天困倦是很多疾病的信号。如糖尿病、甲状腺功能减退、睡眠呼吸暂停综合征、肝功能异常、贫血等。

据了解,70%以上的中风患者在发病前5~10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续打哈欠,且伴有肢体麻木无力,头晕头痛等症状,就要怀疑是脑血管的问题。此时务必引起重视、及时就医。

肝脏是个“沉默的器官”,无痛觉神经分布——这意味着在患病初期,很难被察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,也应及时到医院通过相关检查排查肝病。

甲状腺功能减退、贫血等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像。

以上症状都是“假春困”,若保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,就该到医院完善相关检查,对症治疗。

上海岳阳中西医结合医院 治未病科 周扬