

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 812 期 | 2020 年 10 月 5 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

## 老年人应如何进行秋冬防疫

### 医护到家

随着秋冬季节的来临,各种呼吸道传染病如流行性感冒等,很容易在秋冬季形成流行高峰,而新冠病毒与流感病毒很有可能“双毒叠加”,疫情防控将面临更加严峻的挑战。老年人免疫功能相对较弱,且大多合并慢性疾病,更是呼吸道传染病感染的高危人群,一定要采取有效措施加强防范。

■ 常备体温表、口罩等,早晚测体温,出门戴口罩,勤洗手。

■ 尽量减少外出活动,减少或避免去人群聚集的地方,在人群聚集的地方务必戴好口罩,尤其要与有发热、咳嗽等呼吸道感染症状的人群保持距离。

■ 家人多关注老人日常生活,若不和老人一起住,多电话或微信问候有无咳嗽、发热等症状,关心老人饮食情况、睡眠情况和精神状况等。

■ 进食容易消化或助消化的食品,不吃过期食品,多吃蔬菜水果,勤喝水,注意营养均衡。不食用野生动物,接触禽畜宠物后要洗手,不食用生的或未煮熟的禽畜肉。

■ 老年人大多合并高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,秋冬等冷暖变化大的季节更容易发生心脑血管疾病并发症,应遵医嘱,按时、规律、规范服药,并保持积极心态,情绪平稳,如有不适,及时前往医院就诊。

■ 接种流感疫苗可降低老年人罹患流感及严重并发症的风险,降低重症率和疾病致死率,建议老年人接种流感疫苗以提供免疫保护。

黄洋洋(主治医师) 杨玲(主任医师)(上海交通大学医学院附属新华医院老年科)

## 糖尿病十余年引发手脚麻木 针灸埋线一招缓解

### 【病例故事】

60岁的王女士是位“资深”糖友,有十余年糖尿病病史。近半年来,王女士双手、双脚麻木不适,伴有发冷、疼痛,像刀割般难以忍受,严重时感觉火烧皮肤般灼痛,尤其夜间睡觉时症状更加凸显。在上海市第十人民医院糖尿病周围神经病变联合诊疗中心,医生根据王女士的个体状况为她选择针灸穴位埋线方法进行治疗。经过系统的针灸穴位埋线、耳穴压丸、局部埋针治疗后,很快王女士感到四肢麻木疼痛明显减轻,连续治疗6次后,症状基本消失。



失望、烦躁、焦虑、抑郁等精神障碍。

因此,缓解糖尿病周围神经病变患者的疼痛,改善局部麻木、发冷的感觉,调整患者的睡眠、情绪状态,提升生活质量,成为亟需解决的问题。

### 针灸穴位埋线有效缓解不适

许多糖友在末梢神经发生病变的初期不重视,或得不到正确的治疗。在临床上大部分糖友都在接受西药与中药的治疗,也有做电、磁等物理治疗。其实,糖友还可以选择针灸治疗方案,临床研究发现,采用针灸、穴位埋线、耳穴、揸针(埋针)等治疗方法,对控制患者的末梢神经病变和病情发展、缓解病痛是比较理想的方案。

在病症初期,患者只要得到正确治疗与

保健,就可解除病痛,延缓疾病进展,避免恶果发生。此外,针灸穴位埋线技术操作简便、风险低、创伤小、花费少,整个操作时间只需10分钟,同时对患者机体整体调节,对睡眠、情绪状态亦有一定的改善作用。

十院糖尿病周围神经病变联合诊疗中心由疼痛、内分泌代谢、中医针灸等多学科医师联合管理,各学科共同参与糖尿病周围神经病变的诊疗,为患者提供神经调控治疗、内分泌基础治疗、中医针灸治疗,全面评估以及定制个性化的治疗方案。同时,联合门诊与病房微创治疗相结合,实现诊疗全面化、个性化、微创化、精准化等目标。

刘文博 孙文善(同济大学附属第十人民医院糖尿病周围神经病变联合诊疗中心)

图 TP

糖尿病就像潘多拉的魔盒,一旦触发,会带来诸多并发症,而糖尿病所带来的周围神经病变,成为困扰广大资深“糖友”的主要问题。

### 手脚痛、麻、冷重挫生活质量

糖尿病周围神经病变是糖尿病最常见的并发症之一。长期血糖增高,致使糖尿病患者血管狭窄硬化、神经营养不足、代谢障碍及植物神经损害,进一步诱发小动脉闭塞症,或微血管病变以及足部疼痛、溃烂,甚至出现坏疽,最终导致截肢坏死。

糖尿病神经病变还会影响患者睡眠和情绪,持续疼痛让人难以入睡,长期睡眠障碍严重干扰日常生活,糖友常觉得困倦和乏力,继而精神恍惚,严重的还会出现

### 前沿新探

## 放射影像数据库推动医疗AI发展

人工智能(AI)在医疗领域的应用场景主要有医学影像、智能诊疗、智能导诊、病例分析、医院管理、新药研发和医疗机器人等,新冠肺炎疫情也进一步促进和验证了人工智能在医疗领域的价值,而其中AI医学影像的应用最为广泛。

在日前举行的第二届医学影像AI大会上,医学图像数据库放射影像数据库建设项目正式启动,建成后将成为国内首个医学影像的标准化数据库。数据库的建设是医学影像人工智能建设的要素之一。上海长征医院医学影像科主任、中华医学会放射学分会候任主委刘士远教授介绍,这一建设项目将形成10个以上基于器官或疾病的高质量、多任务、可扩展、可挖掘的大样本标准数据库,以支持人工智能相关研究、建模、训练、检测及应用的落地。

AI的本质是一个用先进技术解决实际问题的工具。AI医学影像辅助医生做出正确的临床诊断,降低漏诊误诊的概率。AI医学影像下一步的发展是在数据库的基础上完善数据分析,让数据真正联网通畅起来。从临床运用来看,AI医学影像产业跨学科交融特点明显,需加强行业之间的协作,促进AI医学影像健康持久发展。袁雯

### 专家点拨

## 是什么蒙上了我的双眼?

即便对于普通人群,眼科疾病白内障也早已耳熟能详,但如果自己或亲友患上白内障,脑海里仍会冒出不少疑惑来,比如手术时机的选择、人工晶状体的选用等。白内障就是晶状体混浊,通俗地来说就是眼睛这架“精密照相机”的“镜头”混浊了,无法获得清晰的外界图像。造成白内障的原因有很多,有老年性(年龄相关性)、先天性、外伤、糖尿病性、高度近视等,其中最为常见的是老年性白内障,顾名思义,它是人体晶状体自然衰老的一种表现,患者的主观感受常为视物模糊、光线变暗、朦胧感、视物重影、眩光、看书写字容易疲劳等。

手术是治疗白内障的唯一办

法。归因于医术和医技的不断发展,白内障手术技术非常成熟稳定,时至今日依然涌现出喜人的进步。白内障手术主流术式是超声乳化白内障摘除+人工晶状体植入术(Phaco+IOL植入术)。大部分患者术后视力一直保持稳定,少数患者(3%-20%)会发生后囊膜混浊(后发障),这与细胞增殖有关,年轻患者发生率更高,这种情况下仅需要进行后囊膜激光(Nd:YAG激光)治疗,方便高效,基本不需要二次手术。大家不要因为小概率的后囊膜混浊而耽误白内障手术治疗。

一般白内障程度达到中度就可以进行手术。如果等到白内障养“熟”了,手术难度增加,对患者而言手术风险和术中、术后并发症也明显增加。建议大家发现视力下降就来医院进行相应眼科检查,不建议白内障拖得太久才就医。目前国际上现有的高端人工晶状体主要分为多焦点、散光矫正型及散光合并多焦点人工晶状体等。多焦点人工晶状体可以模拟人眼的变焦能力,满足大部分患者看远、看近需求,三焦点人工晶状体除了看远、看近外,还可以同时满足大部分患者看中距离的需求。散

光矫正型人工晶状体可以矫正患者的角膜散光。而散光+多焦点人工晶状体可以同时满足患者矫正散光+多焦点变焦能力。

对于大部分老年人而言,因为主要需求以看远为主,单焦点人工晶状体即可满足术后的视力需求。对于一些术后对看远、看近都有需求的患者,建议选择多焦点人工晶状体植入。至于患者适不适合装高端晶状体,需要白内障医生进行术前细致的眼科检查,根据患者自身眼部情况来决定。

唐雅婷(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼科主治医师)

### 肿瘤防治

## 联合用药模式指明晚期肺癌治疗新方向

随着精准医学时代的到来,对靶点的认识愈加深入,靶向治疗手段不断涌现,为肿瘤患者特别是晚期肺癌患者带来了更多生存获益。其中,抗血管生成药物在晚期非小细胞肺癌治疗中扮演着重要角色,特别是众多中国专家发起的临床研究先后步入临床实践,取得一系列令人振奋的成果。

药物联合应用的治疗模式已成为治疗晚期非小细胞肺癌的发展方向。上海交通大学附属胸科医院韩宝惠教授表示,免疫治疗是全球肿瘤治疗的焦点,同时免疫治疗药物在我国的可及性正在

稳步提高。根据大型IMpower150研究结果证实,抗血管生成药物联合免疫治疗(T+A治疗方案)以阿替利珠单抗联合贝伐珠单抗、卡铂及紫杉醇,可进一步延长患者生存期,中位总生存期达到19.8个月。另外,多个由国内专家发起的小分子多靶点抗血管生成药物联合免疫治疗的小样本探索性研究也取得较好结果,进一步证实了抗血管生成药物联合免疫治疗对晚期非小细胞肺癌具有积极的疗效,可作为一线治疗选择。

胸科医院储天晴教授表示,多项国际及国内临床研究已证实,厄

洛替尼联合贝伐珠单抗为代表的抗血管生成药物联合靶向治疗方案,可延缓靶向药物的耐药,显著延长EGFR突变阳性非小细胞肺癌患者的中位无进展生存期。

放射性脑损伤是晚期肺癌发生脑转移后,转移灶在放射治疗后产生中枢神经系统损害症状的疾病,是肿瘤患者放疗后的严重并发症。使用贝伐珠单抗可以缓解放射性脑损伤的晚期非小细胞肺癌脑转移患者瘤周水肿、降低颅内出血发生率以及严重高血压风险,为这部分患者群体提供更充分、更全面的的治疗选择。

为了指明晚期非小细胞肺癌的治疗发展方向,为更多基层医院医生提供理论参考,由中国临床肿瘤学会(CSCO)血管靶向治疗专业委员会及非小细胞肺癌专家委员会主导撰写的《晚期非小细胞肺癌抗血管生成药物治疗中国专家共识(2020版)》日前在上海正式发布。上述临床实践都被收录于《共识》,《共识》还增加了小分子靶向药物,如安罗替尼、阿帕替尼等,在联合免疫治疗方面的探索性进展。《共识》每年更新一次,对晚期非小细胞肺癌的临床实践具有重要的指导作用,最终惠及更多肿瘤患者。章菁