

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 829 期 | 2021 年 2 月 1 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

痛得就像成天在脑子里打电钻

头痛可以分为:紧张性头痛、血管性头痛、偏头痛等,其中丛集性头痛是最严重、也是比较少见的一种,因头痛在一段时间内密集发作而得名。丛集性头痛的另一个特点是,难以置信的疼痛剧烈程度及不良后果,被称为“最严重的头痛”“自杀性头痛”。由于发作期的病痛比分娩、骨折或肾结石绞痛的痛苦更甚,被患者形容如同历经炼狱一般。

丛集性头痛好发于 20-50 岁的青壮年男性,男女比例约 3:1,一般无家族史。头痛多为非搏动性剧痛,患者坐立不安,痛得就像成天在脑子里打电钻,有人痛到用拳头打头部、拿头撞墙以试图缓解疼痛。丛集性头痛具有反复发作、缠绵难愈的特点,疼痛久治不愈给患者身体带来严重影响,使患者抵抗力下降,导致更多疾病的滋生。有研究显示,超过 50% 的患者在头痛发作时有自伤意念和行为,很多患者共患抑郁和焦虑。

应用镇痛药物治疗丛集性头痛,效果不佳。现有药物治疗均为缓解发作时的疼痛感,但并不能真正减少发作。当药物治疗措施都失败的时候,还可以选择手术治疗缓解疼痛。外科手术包括神经阻滞(蝶腭神经节阻滞、三叉神经球囊压迫、枕大神经阻滞)、脑深部电刺激术(下丘脑电极植入术)和迷走神经刺激术等。

神经调控治疗成为新选择

丛集性头痛治疗的最终目的应该是避免反复发作,而不只是暂时缓解症状。对于接受过药物及多种治疗方法,仍不能避免反复发作的患者,神经调控是治疗新选择。新近研究认为,丛集性头痛的发病机制与下丘脑的生理节律改变和神经内分泌紊乱有关,尤其是与 5-羟色胺的代谢异常关系密切,脑深部电刺激(DBS),又称为脑起搏

植入“脑起搏器”可缓解丛集性头痛

很多人在一生中遭遇过头痛。丛集性头痛虽然少见,但是患者异常痛苦,疼痛严重影响患者的精神健康和生活质量。对于接受过药物及多种治疗方法,仍不能避免反复发作的患者,微创神经调控法是治疗新选择。



器,属于微创神经调控法,可以调节神经活动,有助于预防丛集性发作。下丘脑 DBS 能够改善难治性丛集性头痛患者的发病频率和严重程度。

做好与病痛长期共存的准备

首先,患者应作作息时间规律,避免午休。避免在丛集期内服用扩血管药物、忌烟酒、不吃巧克力及牛奶等食物。需避免接触挥发性物质如溶剂、汽油,避免耀眼的光线等。

其次,患上丛集性头痛不能轻视,应尽量早前往医院就诊,规范治疗。在头痛发作期

使用曲坦类药物和吸氧治疗缓解疼痛。慢性丛集性头痛患者,尝试预防性药物治疗。在药物治疗无效的情况下,还可以采用外科神经阻滞、微创球囊压迫(急性发作期)和神经调控治疗。

随着医学技术的进步,该病症已经从“不可治”到“可治”。在临床实践中,医生根据患者个体情况选择治疗方案,权衡安全性、副作用和治疗成本等,丛集性头痛患者要做到不绝望、不放弃。

周洪语(上海交通大学医学院附属仁济医院功能神经外科主任医师) 图 TP

为你搭脉

体检报告出现“甲状腺结节”字样,相信大多数人很难淡定面对。在多数情况下,甲状腺结节无明显症状,部分患者可在颈部前方触摸到或看到“肿物”;伴有甲状腺功能异常的甲状腺结节患者,会出现甲状腺机能减退或甲亢的症状。在甲状腺结节中,良性结节约占 85%,有 10%-15% 为恶性结节。

当出现以下几种情况的良性结节时需要积极治疗:1. 甲状腺结节体积短期增大。2. 甲状腺结节伴有气管、食管、神经等压迫症状,可能出现吞咽不适或哽咽、呼吸不畅、声音嘶哑等。3. 甲状腺结节有恶性倾向,如超声影像提示:有钙化灶、血供丰富、结节纵向生长、TI-RADS 分级达到 4 级等。即使超声提示小结节,如直径<10mm 的甲状腺结节,也有恶性的可能。4. 伴有较严重的甲状腺功能异常的结节,此类结节恶性的可能性比甲状腺功能正常者更高。5. 因甲状腺结节影响美观,有治疗需求。

近年来,对于有手术适应证或伴有甲状腺功能异常的甲状腺结节患者,提倡微创消融术结合中医中药治疗。中医针对甲状腺结节以“软坚散结,化痰补虚”为治则,口服汤剂,一人一方;术后采用中药凝胶“消癭散”等中药透药治疗,促进康复,减少复发。对于无需手术的良性甲状腺结节患者来说,中医透药疗法有利于控制甲状腺结节的发展及变化。

甲状腺结节患者平时需戒烟、控酒,保持心情舒畅,劳逸结合,适当锻炼身体。在饮食方面,当身体血液中促甲状腺激素(TSH)较高时,要少吃、甚至不吃碘量较高的食物,如碘盐、海带、紫菜、海藻等。建议进食富含 B 族维生素的食物。

王小平(上海市中医医院外科二科主任医师)

别再为甲状腺结节「纠结」

国际癌症研究机构最新数据显示,2020 年中国新增头颈癌患者达到了 14.2 万,发病率仅次于排第八位的甲状腺癌,死亡人数将近 7.5 万,呈稳定上涨的趋势。但仍有很多人对于头颈癌缺乏了解,长期以来忽视了这类高发癌症,为此,肿瘤学界的临床医生为老百姓释疑解惑。

头颈癌根据部位不同可以分为口腔癌、咽喉癌、鼻咽癌几大类,不同部位的肿瘤,症状和表现不同。中国临床肿瘤学会(CSCO)头颈肿瘤专委会主任委员、上海市东方医院郭晔教授介绍,口腔癌往往表现为经久不愈的口腔溃疡或者口腔内肿块,包括舌体或者舌根部的溃疡或新生物;咽喉癌患者则会出现声音嘶哑或者吞咽困难等症状。

专家点拨

70%-80% 患者确诊头颈癌时已是局部晚期或晚期,且较易复发,患者需要进行综合治疗。头颈癌处于非常特殊的位置,治疗有可能影响患者的器官功能和形体外貌,所以考虑需要更全面。头颈癌既往治疗以外科和放疗科为主,随着化疗、靶向治疗和免疫治疗的出现,多学科诊疗模式在临床大力推广,涉及手术放疗后的患者康复训练以及毒副反应管理在内的全病程管理。近年来,最大的突破是头颈癌有了一线免疫治疗。去年 12 月,帕博利珠单抗获得中国国家药品监督管理局(NMPA)批准单药用于通过充分验证的检测

免疫治疗刷新晚期头颈癌患者生存纪录

评估肿瘤表达 PD-L1(综合阳性评分≥20)的转移性或不可切除的复发性头颈部鳞状细胞癌(HNSCC)患者的一线治疗,是国内首个针对特定晚期头颈部鳞癌患者的一线免疫治疗,适用的患者有望达到长期生存。

头颈癌的发生与生活习惯有着莫大的关系。华中科技大学协和医院肿瘤科主任杨坤禹教授解释,如果检查中发现口腔黏膜或者声带部的白斑以及息肉性的改变,要提高警惕了,可能是头颈癌的癌前病变,需要随访复诊并及时停止不良生活习惯。头颈癌患者大多都有抽烟和酗酒的生活习惯,烟草和酒精

是主要致癌因素,毋庸置疑,必须戒除。此外,中山大学肿瘤防治中心放疗科副主任韩非教授补充道,在我国台湾省和湖南省的某些地区,居民有嚼食槟榔的习惯。而槟榔里面含有世界卫生组织公布的致癌因素——槟榔碱,也导致当地口腔癌高发。

在美国,因 HPV 病毒感染而致的相关口咽癌发病率逐年上升。对此,2020 年 6 月美国食品药品监督管理局(FDA)批准了九价 HPV 疫苗用于预防由部分 HPV 类型引起的口咽癌和其他头颈癌,让预防一部分头颈癌的发生成为可能。 虞睿

肿瘤防治

精准靶向治疗助力晚期肺癌患者长生存

作为全球发病率和死亡率最高的癌症,肺癌得到了相比其他癌症更多的临床研究和新药投入。目前肺癌常见的治疗方式包括手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等,靶向治疗和免疫治疗的出现提供了肺癌治疗的新选择。越来越多的肺癌患者凭借着创新药物获得了长期生存,改善了生活质量,打破了人们对肺癌治疗的传统认知。

所谓靶向治疗,是指针对已经明确的致癌位点,使用不同的靶向药物来阻断癌细胞的信号传导,阻碍癌细胞生长,其全身副作用小,作用精准、效果优越。患者如果要采用靶向治疗,则需要进行基因检测来确定是否有

相关的靶点基因改变。目前研究比较透彻的靶点包括 EGFR、ALK、ROS1 等,随着二代测序技术在临床上的广泛应用,越来越多的突变率较低的肺癌罕见靶点被发现,如 c-Met、Her-2、RET 等。

复旦大学附属肿瘤医院放疗中心、肺癌中心副主任、复旦大学胸部肿瘤研究所副所长樊旻教授表示,在晚期肺癌患者中找到能从靶向药物治疗获益的人群,是肺癌专业医生的核心工作之一。合适人群包括三个必备条件,合适的标靶、合适的期别、合适的功能储备,肺癌患者就诊时,医生会通过查体、化验、影像学检查等医疗手段作出精准诊断,制

定适用于患者的个体化治疗方案。

约 75% 的患者在发现肺癌时已处于中晚期,且大多为老年患者,在无法承担手术风险的前提下,放疗联合靶向药物,或者放疗联合免疫治疗,也能有效延长患者的生存。作为局部治疗,放疗能够将肿瘤细胞摧毁,同时改善肿瘤微环境,释放新抗原,可以重新产生对免疫药物的敏感性。樊旻教授指出,肿瘤的治疗手段各有优势,在整个疾病治疗过程中既能挑大梁也能跑龙套,缺一不可,终极目标都是为了延长患者的生存以及保证生活质量。

我国的肺癌具有独特的流行病学特征和

患者类型,肺癌患者的 EGFR(表皮生长因子受体)突变率约为 60%。目前已有针对不同靶点的肺癌靶向药物相继在我国上市,EGFR、ALK 等常见的靶点已经有一代、二代、三代靶向药物“三代同堂”。晚期肺癌患者无论在耐药或者二次突变后,可以通过精准的检测确定用药依据,选用对应的药物,延长生存期。最新临床研究显示,EGFR 阳性晚期非小细胞肺癌患者一线使用三代原研靶向药的总生存期达到了 38.6 个月,超过了 3 年。

2021 年元旦前,《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2020 年)》正式公布,并将于今年 3 月 1 日起正式实施。在肿瘤领域,有超过 50 种抗肿瘤药被纳入医保,其中和肺癌患者相关的有 7 种靶向药物和 2 种免疫药物。 柏豫