

乳腺癌术后康复,需关注上肢水肿

癌症作为21世纪现存的一个重要重要社会、公共卫生和经济问题,已经成为全球近六分之一的死亡和非传染性死亡的主要原因之一。根据国际癌症研究机构(IARC)提出的最新癌症报告显示,肺癌是世界范围内以及我国最常见的癌症类型,然而值得注意的是乳腺癌对于女性而言才是“头号杀手”。报告显示,2020年中国女性新发癌症病例数209万,占总数的46%,其中排名第一的就是乳腺癌,发病人数高达42万。也就是说每年约有42万女性被诊断出乳腺癌,因此乳腺癌值得每一位女性以及女性的家庭成员引起足够的重视。

不过,幸运的是,乳腺癌的5年生存率已超过80%,因此治疗已逐渐转向慢性病管理,更加关注患者的生存质量和长期健康。手术是治疗乳腺癌的主要方式,此外还包括放疗、化疗或者激素阻滞剂治疗。一般来讲,根据乳腺癌的分期及类型、癌症带有的受体,可选择保乳根治术、扩大根治术、改良根治术、乳房切除后乳房再造等手术方案,以最大限度地帮助患者阻止癌细胞进一步扩散。

然而,手术治疗乳腺癌并不是一劳永逸的。癌细胞的转移扩散以及在治疗过程中出现的并发症,仍然是患者面临的重大挑战。比如,上肢肿胀就

是乳腺癌术后的常见功能障碍之一,乳腺癌术后水肿通常“会在三个月里消退”,如果肿胀持续存在,并出现组织纹理及质地的变化就需要考虑淋巴水肿。研究显示,淋巴水肿在乳腺癌术后的发生率约20%。

治疗乳腺癌水肿有方法

淋巴系统主要承担两大功能:一是免疫功能,二是促进液体从间质组织回流至血液。我们可以形象地将淋巴系统比喻为四通八达的公路网络,它负责运输蛋白质、水分、细胞碎片以及来自消化系统的脂质。

一方面在手术过程中,若清扫了部分或全部淋巴结,就相当于破坏了部分“公路”,导致“交通阻塞或拥堵”。这样一来,富含蛋白质的液体就会在皮肤的细胞外间隙和皮下组织积聚,从而形成“水肿”。另一方面,放疗可能会损伤淋巴管,阻碍淋巴管的再生能力,进一步加剧淋巴水肿的形成。因此,对于乳腺癌患者而言,腋下淋巴结的部分或全部清扫更容易引发上肢以及患侧胸背部的水肿。

面对突如其来且持续不见好转的上肢水肿,许多患者感到焦虑不已。水肿不仅限制了关节活动,导致生活不便,还在外观上带来困扰,严重降低了患者的生活质量,影响了身心健康。然

而,淋巴水肿并非无计可施,除了临床医生建议的手术治疗外,还可以选择非手术治疗途径。

复合消肿疗法(CDT)就是一种非侵入性、多步骤的淋巴水肿及其相关病症的治疗方法。作为一种综合治疗策略,CDT主要包括徒手淋巴引流、压力治疗、有氧和抗阻运动,以及皮肤和指甲的全面护理。

什么是徒手淋巴引流

徒手淋巴引流,顾名思义,是由康复治疗师运用特定手法来促进患侧淋巴回流的一种技术。在乳腺癌手术中,由于常常需要对腋下淋巴结进行清扫,这会导致患侧上肢的淋巴回流受阻,进而引发肿胀。然而,“条条大路通罗马”,我们可以通过遵循淋巴回流的自然通路,采用轻柔的手法拉伸皮肤,将肿胀部位的淋巴液引导至其他具有正常淋巴回流功能的区域,从而实现淋巴系统的“疏通”。

你可能会误以为这种技术与按摩无异,但实际上,它们之间存在着显著的差异。按摩时若力度过大,往往会适得其反。原因在于,我们身体浅表的毛细淋巴管被锚定丝固定在周围组织上,当对覆盖这些毛细淋巴管的皮肤进行拉伸时,淋巴管的管壁“裂隙”会打开,从而接纳周围组织中

的液体。这一过程仅需要微小的压力刺激即可实现。相反,如果按摩力度过大,反而可能导致毛细淋巴管发生机械性阻塞,不利于液体的再吸收,进而加剧肿胀症状。

什么是压力治疗

你或许听说过静脉曲张袜,这种特制袜子通过给下肢施加适当的压力,进而有效促进静脉血液的回流。同理,在乳腺癌患者中,若上肢出现肿胀,采用压力绷带施加持续的压力,可以迫使滞留的淋巴液回流,同时预防新的肿胀产生,这就是压力治疗的作用机制。这种治疗方法对于淋巴水肿的缓解极为有效。当压力治疗与徒手淋巴引流相结合时,往往能达到“一加一大于二”的显著效果。

在治疗过程中,我们还需要特别注意皮肤的护理。通过定期清洗和使用润肤剂,可以有效保护皮肤的屏障功能,减少因治疗而可能带来的皮肤不适。此外,在上述治疗的基础上,结合适当强度的有氧运动和抗阻运动,能够进一步缓解上肢的水肿症状。

然而,值得注意的是,患有心源性水肿、肾源性水肿、急性静脉疾病以及恶性肿瘤的患者,在采用上述治疗方法前,切勿盲目自行操作,必须前往医

院,咨询专业医生及治疗师,根据具体情况进行治疗,以确保治疗的安全性和有效性。

治疗水肿需坚持

在了解了为什么乳腺癌患者上肢会出现水肿以及治疗方法之后,相信你已然明白这是一场持久战。乳腺癌术后产生的淋巴水肿具有终身发病的风险,发病时间也不尽相同,也许术后半年内就会出现水肿,也可能是二三十年之后的某一天,这让我们可能会忽视两者的关联,耽误治疗。

面对这一挑战,患者和医疗团队需要携手共进,采取一种长期管理和积极干预的策略。手法引流、压力治疗等物理疗法被证明能有效减轻水肿症状,但它们的效果并非永久性的,这就需要患者持之以恒地遵循医嘱,进行定期的治疗和自我护理。这不仅仅是对身体的考验,更是对患者意志力的磨炼。

在日常生活中,患者还需细心观察并主动规避那些可能加剧水肿的不利因素。静脉滴注需谨慎选择部位,避免给已受损的淋巴系统增添负担,而提重物、穿着紧身衣物等行为,都可能限制血液和淋巴液的回流,进一步恶化水肿状况。

复旦大学附属浦东医院康复科 蒲兵兵(主管治疗师)

出现“三低”提示“甲减”

甲状腺功能亢进症的患者因为具有脾气大、易激动、食欲好、多汗、凸眼、消瘦等典型症状而被人们所熟悉,但甲状腺功能减退症(简称“甲减”)的患者由于症状不突出容易被人们忽视。大量临床研究资料表现,出现以下“三低”症状,应高度怀疑“甲减”。

低食欲 患者“胃口”欠佳,但体重反而轻度增加。

低情绪 情绪低落,甚至有抑郁倾向,对外界事物和周围的人漠不关心,注意力不集中,且记忆力

减退。

低体温 患者往往怕冷少汗,总是比常人多穿一件衣服,冬天更明显,容易困倦,常感到全身软弱无力。此外,“甲减”患者还有顽固性便秘、月经紊乱等表现,往往3-4天才排便一次,月经不规律或经量过少,甚至影响生育能力。

一旦发现上述几种症状时,一定要及时到医院就诊,查一查甲状腺激素水平。专家建议,女性在25岁以后,应每3年检测一次血液甲状腺激素水平。

上海市医学会 供稿

“糖友”怕“升糖”?不必拒绝面食



图源:千库网

虽然面食的血糖生成指数偏高,但只要控制好量,学会合理搭配,掌握一些饮食小窍门,糖尿病患者同样可以享受面食。

“糖友”可以吃杂粮馒头或者荞麦面条等,其中杂粮与精细粮的比例为1:2~1:3。如果吃面条,每餐总量

应尽量控制在100克以内,同时搭配两倍的叶类蔬菜、肉类等。

建议“糖友”不要选择过于精细的米面类食物。因为在加工过程中,淀粉颗粒在水和温度的作用下,会有不同程度的膨胀,有的甚至破裂并分解,变得很容易消化。食物颗粒越小,越容易被水解吸收,其血糖生成指数也越高。

此外,吃饭要讲究顺序,先喝汤,再吃菜,最后吃主食。早餐一般先喝牛奶或先吃鸡蛋,增加主食中的蛋白质,可以减少胰岛素的分泌,防止午餐前低血糖的发生。

上海第十人民医院营养科 韩婷

「刀枪不入」或是患上了硬皮病

武侠小说《笑傲江湖》里的薛香主有一身金钟罩、铁布衫的功夫,寻常刀剑根本伤不了他,曾让多少武侠迷羡慕不已。最近,我院收治了这样一位患者,皮肤发硬,一般的输液针根本扎不进,难道他也修炼了此神功?当然不是。

这是一种名叫“系统性硬化症”的疾病,俗称硬皮病,是一种以皮肤炎性、变性、增厚和纤维化进而硬化和萎缩为特征的结缔组织病,并可以引起全身多系统损害。患者出现全身皮肤硬化、色素沉着、皱纹消失等症状,还会伴有胸闷气促。由于活动受限,此类患者会经常跌倒,由于张嘴困难,所以进食会受影响,营养状况通常也不佳。如发现关节皮肤明显增厚、肌肉硬化,一定要及时到医院就诊。

由于硬皮病患者末梢循环差,皮肤损伤后很难恢复,因此要特别注意保护皮肤,避免外伤;还要勤剪指甲,注意皮肤清洁,对于皮肤干燥脱屑者,可外涂维生素E软膏;外出做好防晒措施。

上海长征医院皮肤科 张超

眼镜与健康

提到视力表,大多数人第一时间想到的都是熟悉的视力表字母“E”。那为什么测视力要用字母E,而不用其他的字母或符号?有人以为E代表的是“EYE”眼睛这个英文单词的首字母,其实并不是。视力也称为“视敏度”,是指测量最小可分辨空间目标大小的能力,即眼睛分辨视野中空间距离非常小的两个物体的能力,包括远视力和近视力。

视力表是基于人眼的解析力和视角分辨率来设计的。它通常由一系列不同大小的字母、数字、符号或图案组成排列组成,这些符号被称为“视标”,视标的大小和排列方式往往经过一定

视力表上为什么要用“E”?

的设计,以确保不同大小的视标之间具有递进关系,其反映的视力水平可以被记录和换算。视力表有很多种,按设计距离可以分为远视力表和近视力表;按视标形状则有E字视力表、C字视力表、字母视力表、汉字视力表,以及儿童图形视力表;按视标显示的方式还能分为卡片视力表、灯箱视力表、投影视力表、屏显视力表等。同时,视力表作为一种医疗器械,不管是印刷制品还是灯箱、投影等,国家对其印制规格、亮度等均有要求,以确保视力测试的准确性。

标准对数视力表,就是我们所熟悉的“E字视力表”。它是在引入我国

的《国际视力表》的基础上,经过一定的优化后,被确定为国家标准视力表推广使用的。标准对数视力表以接近字母“E”的图形作为视标,相对其他符号来说具有一定优势。首先它不像C这种环形结构,存在各行之间视标增级不均的问题。其次,E具有一定的栅格结构,准确来说它不是“E”,它是一个被等长的三笔分成了若干个小方块的正方形,看起来像一个网格,它的每一个笔画和空隙都是正方形的五分之一,而各行中不同大小的视标均严格按照几何(等比)级数排列。当被要求辨别这个“E”图标的开口方向时,如是朝上、朝下、朝左还是朝右,即使

茂昌®眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

不认识字母的人群,也能描述得出开口的方向,有助于视力检查的普及。在特定距离下,通过判断我们是否可以看清楚这个图形,并分辨出它的开口方向,能够帮助医生做出准确的诊断。视力表作为眼科领域中不可或缺的工具,在保障我们眼睛健康方面发挥着重要作用。通过定期的视力测试,我们可以及时发现并治疗各种视力问题,尽量早发现、早解决,从而保护我们宝贵的视力,让我们眼中的世界更加清晰明亮。