

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 767 期 | 2019 年 11 月 18 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmw.com.cn

中风后及时康复可降低致残率

医周健闻

1 肿瘤电场治疗有望改善脑胶质瘤患者生存期

脑中风是导致中国居民死亡和残疾的主要原因之一,致残率和脑中风的病情本身、中风后康复紧密相关,而中风后康复状况如同一根指挥棒直接左右致残率的数值变动。统计数据显示,接受康复治疗的脑中风患者仅为 11.5%,而中风后康复治疗的认知缺陷约为 35%。哪些观念阻碍了脑中风康复的规范治疗呢?又有哪些因素影响了康复疗效呢?由霁达康复支持的上海国际医学中心康复医学科医生廖华、康复师桑贤明,为广大脑中风患者和家属梳理了脑中风康复的常见误区。



误区: 中风患者元气大伤,先卧床休养一段时间才能接受康复。

及时的脑中风后康复治疗是降低致残率最有效的方法之一。现代康复提倡早期康复的理念,临床上发病一周内,有些患者在监护下甚至在 ICU 就已启动康复治疗,一般在生命体征比较平稳的情况下,转院到正规的康复中心开始系统康复。早期康复带来的结果是,越快进入康复期,恢复得越好。

桑贤明介绍了一个早期康复的案例——老萧。他从 ICU 转到康复医学科时,已经是发病后第三周,自理能力下降,极度依赖他人。治疗团队根据功能评估,采取专业的康复措施,在短时间内帮助他实现从仰卧位坐起,坐位到站起。及时康复减少了压疮,关节活动受限,肌

肉萎缩等卧床风险。

误区: 勤能补拙,只要加大锻炼量,很快就好了。为了早点恢复,经常有患者急于求成,没有在指导下遵循运动练习的原理进行合理训练。过量练习往往容易造成损伤。例如过多的走路造成了足底的筋膜炎、膝关节疼痛,还有患者过多练习手臂造成了张力升高,以及肩关节撞击综合征、冈上肌肌腱炎等。

廖华医生分享了康复科的典型案例——老沈,他在一段时间治疗之后,上肢出现了少量活动,非常开心,就想通过更多的肌力训练来增加上肢活动。他自行用弹力带每天做很多屈肘抗阻训练,结果却导致肱二头肌张力升高,影响了治疗进程。好在治疗师及时发现了他加量运动的问题,耐心解释了原因,让老沈明白

了运动训练需要在正确指导下进行的道理。

误区: 康复治疗见效太慢,没啥用处。脑中风后康复是一个长期的过程甚至持续至生命终点。在正规康复中心接受康复锻炼只是康复全程的一部分,也是最核心的部分,内容包括制定个性化康复方案,给予专业指导,定期随访、评估和回馈。更多的锻炼任务留给患者自己回到家中逐项落实完成。用进废退,维持尚存的功能不退步也是康复锻炼后产生的积极效果,而这通常为人们所忽略。

康复师桑贤明强调,脑中风后康复务必要及时开展规范的早期锻炼,在医生和康复师的指导下进行,患者不要操练自以为正确实则错误的动作,形成不良活动模式后将很难矫正,中风后后遗症往往在此埋下祸根。魏立 图 TP

肿瘤防治

除手术放化疗外,肺癌治疗还有两把“密钥”

当前,肺癌的治疗手段仍以手术以及放化疗为主。随着靶向药物的持续发展和肿瘤免疫治疗的日益精进,晚期肺癌的治疗在基因突变与分子分型领域,频频亮点,屡有斩获,晚期肺癌患者的中位总生存期有望延长。

■ 靶向药物治疗可延长晚期患者中位总生存期
靶向药物已经发展到三代。2019 欧洲肿瘤内科学会年会上公布的 III 期临床试验 FLAURA 的总生存期(OS)数据结果,证实了对于 EGFR 突变阳性晚期肺癌患者将三代靶向药物奥希替尼提前到一线用药对比当前标准 EGFR-TKI 能为患者带来更长的总生存时间和生活质量,即中位总生存期为 38.6 个月,成为目前唯一一个单药一线治疗可以让 EGFR 突变晚期非小细胞肺癌患者中位总生存期超过 3 年的药物。

过去十余年,肺癌靶向药在晚期非小细胞肺癌精准治疗中不断取得突破,肺癌的几种分子突变都已经有了相应的有效治疗措施,如 EGFR 突变、EML4-ALK 融合等,还有正在研究中的 BRAF 突变,也有了相应的药物。靶向药物为晚期非小细胞肺癌患者提供了选择,让患者继续有尊严地生存下去。

■ 一线使用肿瘤免疫治疗,降低近 40% 死亡风险

过去,晚期肺癌患者 5 年生存率基本为零。现在,肿瘤免疫治疗成为肺癌患者的又一福音,5 年生存率达到 15.5%,用于一线治疗更是高达 23.2%。此次临床数据基于 III 期临床试验 KEYNOTE-042 研究,其中 262 例为中国患者。从数值上看,中国患者使用免疫治疗,比全球患者的数据更好,降低的死亡风险接近 40%,安全性也优于化疗。中国国家药品监督管理局已经批准 PD-1 抑制剂药物帕博利珠单抗适用于 PD-L1 表达阳性且无特定基因突变的局部晚期或转移性非小细胞肺癌的一线单药治疗。免疫治疗已经成功奠定了无突变非小细胞肺癌一线治疗的地位。

未来,肿瘤免疫治疗还会进一步扩展人群和癌种探索,尝试与放疗和手术的联合,切实造福癌症患者。乔阅

秋风起,别让皮肤跟“风”瘙痒

专家点拨

秋意正浓秋风起,有些人的皮肤容易出现瘙痒,其中一部分是“风瘙痒”患者。中医中但凡与“风”沾边的疾病,似乎都具有表现多样、持续反复的特点,这与“风性轻扬,善行数变,为百病之长”的特征有关。需强调的是,“风瘙痒”完全是可控可治的一种疾病,需从标本兼修入手。

■ 改掉用热水长时间冲澡的习惯
洗澡时水温不宜过高,每次沐浴时间尽量不要超过 10 分钟,秋冬季每周 2-3 次即可,如果养成了每日沐浴的习惯,尽量缩短洗澡时间,减少沐浴露的使用次数,更不可以用肥皂、硫磺皂等碱性较强的洗浴产品。

■ 洗澡后坚持使用身体乳

无论是否洗澡,都应该每日使用 1-2 次身体乳。近年来,随着皮肤相关研究的进展,皮肤基础护理越来越被国内外医生所重视,基础保湿甚至列为某些皮肤病治疗方案中最为重要的第一步。

■ 饮食多坚果 服饰要纯棉
秋冬季天气干燥,应减少进食辛辣食物,忌酒、忌海鲜河鲜,可适当在饮食中加入坚果类,如芝麻、核桃等富含油脂和维生素 E 的食材。另外,建议皮肤容易瘙痒的人群无论内衣或床上用品都宜选用纯棉织品,减少毛料及化学纤维品的使用。

■ 如无法缓解,及时至医院就诊
如果做到了上述注意事项,但依然无法使瘙痒得到缓解,那么需要及时到医院就诊。

宋瑜(主任医师) 肖青青(上海中医药大学附属龙华医院皮肤科)

维护肠道健康需“从肠计议”

医护到家

随着城市生活节奏的不断加快,不良生活方式及饮食习惯影响着人们的健康状况,以慢性便秘为代表的肠道健康问题,成为现代人的困扰之一。

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科副主任医师俞雨芬介绍,肠道不仅是人体非常重要的消化器官,也是人体最大的免疫系统。肠道内栖息着约 1000 种以上的细菌,维护肠道微生态系统平衡对人们的健康和营养至关重要。饮食不当、缺少运动、紧张焦虑、药物作用等主客观因素,不仅是导致慢性便秘的主要诱因,也是破坏肠道菌群

的“杀手”。

规律锻炼、优化饮食是肠道健康的基础。以瑜伽为例,科学证明瑜伽可以通过放松身心和增加肠道血液流动来支持消化系统健康。通过瑜伽动作按摩腹部,缓解肠道的压力,促进肠道蠕动,并持久地缓解肠道健康问题。合理选择通便药也非常关键。临床上,乳果糖因其安全、有效,从众多通便药中脱颖而出,是目前世界胃肠病组织(WGO)认可的用于治疗便秘的益生元。

俞雨芬医师强调,通过选择合适、有效的药物治疗,配合生活方式的改变,便秘患者可以做到保护和促进肠道健康,由内而外律动身心,从而获得“通畅”的生活。
柏豫

2 银屑病治疗寻求突破 医疗保健数据库启动

随着医学对银屑病发病机制的不断深入探索,不断涌现的生物创新药,从治疗效果上而言,有望帮助患者实现更高的皮损清除率,提高银屑病的治疗标准。要想在银屑病治疗领域有进步有突破,还离不开大量临床数据和科学研究的支持。根据世界卫生组织决议,由国际皮肤科学会联盟、国际银屑病协会和国际银屑病协会联盟牵头的银屑病监测项目,日前正式启动,这是一个全国范围、系统、全面、标准化的银屑病流行病学调查,通过汇总统计全球各国各地区的数据,旨在建立可信可靠的全球各区域银屑病医疗保健数据库。凌溯

3 卵巢癌晚期易复发 用药瓶颈突破在望

在妇科恶性肿瘤中,卵巢癌属于恶性程度较高,预后差,5 年生存期近乎于零的一种癌症。癌症病灶相当隐匿加之缺乏有效的筛查手段,被确诊时大多已是晚期;晚期卵巢癌复发率高,治疗选择有限,肿瘤细胞减灭术联合铂类方案化疗是初始治疗的主要选择。近两年来,卵巢癌靶向药 PARP 抑制剂诞生、发展,以及不断更新临床研究和治疗方案,卵巢癌治疗终于迎来重大转折。

今年欧洲肿瘤内科学会(ESMO)年会上,来自 PRIMA 研究的临床数据第一次证实了无论基因 BRCA 突变或 HRD 状态,PARP 抑制剂尼拉帕利单药一线维持治疗均能够降低 38% 的复发或死亡风险,使各种状态的晚期初治卵巢癌患者均有不同程度的生存获益。

今年 1 月,国家药品监督管理局药品审评中心已将尼拉帕利作为对含铂化疗完全或部分缓解的复发性上皮性卵巢癌、输卵管癌或原发性腹膜卵巢癌成人患者维持治疗的新药上市申请纳入优先审评。
马兴彦