

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 835 期 | 2021 年 3 月 15 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

如何防备青光眼 “盗窃”视野



3月7日至13日是今年的世界青光眼周。青光眼是一种不可逆的可致盲眼病。青光眼也被称为“偷走视野的窃贼”，防备这个“窃贼”，使其不对视觉功能造成影响，早期发现、尽早干预是根本途径，这需要患者发现症状主动就医，配合医师进行眼科检查。

通过以下专科检查，可以帮助我们早期发现并诊断青光眼。

● **眼内压** 正常的眼内压(简称眼压)在安全范围内可以维持眼球的正常外观,当超出能够承受的压力范围时就可能产生青光眼。但是不能把青光眼同眼压高完全等同起来,临床上“正常眼压性青光眼”“高眼压症”患者。眼压测量是青光眼诊疗中最为重要的检查项目。如果平时生活中有眼胀、眼痛的感觉,手指按压感觉眼

球偏硬,要到眼科进行眼压检测。

● **视野** 青光眼患者的视野缩窄表现为在专心看前方时,不能觉察到旁边或者上下方的物体。青光眼对视觉功能的早期损伤主要表现为视野的缩窄,甚至有不被仔细觉察到的暗点,到疾病晚期影响中心视野时才出现视力下降。视野检查是青光眼视功能检查的最重要手段。一切青光眼治疗的最终目的也是为了尽可能延缓患者视野损伤的进展。

● **视神经定量检查** 诊断青光眼的必备指标是视神经损伤。一般视神经损伤40%左右才会出现视野缺损。视神经定量检查设备主要有光学相干断层扫描(OCT)、偏振激光扫描(GDx)和视网膜断层扫描(HRT)。使用这些设备可以在视野出现损伤之前发现青光眼。

其他检查方法例如A超、B超对眼球的各项生物学数据进行测量;超声生物显微镜(UBM)对青光

眼分类分型;立体视盘照相对视神经的形态进行记录等。

青光眼的诊断有时不能通过一次检查就能得出,需要经过一段时间的随访观察,结合重复多次的检查,发现趋势和规律,这都需要患者和医生相互配合,合理使用多种检查手段,以达到早期发现、早期诊断的目的,不让这个视野的“窃贼”得逞。

陈雪莉(复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科副主任医师) 图 TP

医护到家

因反复腰背痛前来就诊的患者中,有一部分是青壮年男性,他们抱怨“腰肌劳损太顽固,贴了膏药总不见好”。其实,“腰背痛”是一种不适表现,病因复杂多样,就诊时不限于骨科。“腰背痛”还是强直性脊柱炎最常见的症状,强直性脊柱炎在风湿免疫科是门诊量较高的疾病之一。

上海市风湿病学研究所所长、上海交通大学医学院附属仁济医院风湿科沈南教授介绍,强直性脊柱炎的腰背疼痛,特别是下腰背的疼痛,持续时间很长,运动的时候会有改善,休息以后并不会得到缓解,而且清晨起床有晨僵,夜间疼痛加剧,与常见的腰肌劳损或者其他骨关节炎引起的下腰背疼痛明显不同。

强直性脊柱炎目前尚无法根治,非甾体类抗炎镇痛药、改善病情抗风湿类药物、皮质类固醇药物等能够抑制炎症水平,但是无法阻断骨结构的进一步损伤。很显然,通过外敷膏药也是无法治好强直性脊柱炎的。虽然强直性脊柱炎病因未明,但是基于对发病机理的探究与理解,医学界找到了造成强直性脊柱炎的若干关键的炎症因子,针对这些炎症因子,生物靶向药物为强直性脊柱炎带来了治疗新选择。以白介素-17A(IL-17A)抑制剂为例,药物能够阻断韧带和椎体之间附着点的炎症,也能够阻断新骨的形成,防止骨桥的形成,阻止骨结构损伤与恶化。生物靶向治疗改变了强直性脊柱炎的治疗格局,从骨保护和长期预后来看,为患者提供了有力的治疗手段。去年底,白介素-17A抑制剂成功通过谈判进入医保目录,随着今年3月1日新版国家医保目录正式落地,患者的医保用药选择将进一步拓宽。

国内外多中心临床研究证明,在早期诊断的基础上,早期应用生物靶向药物进行干预治疗,能够有效阻断疾病发生发展,尤其是能够防止骨结构的破坏,包括防止晚期竹节样改变、骨强直的形成,起到非常有效的作用。

沈南教授提醒,患者并不是休息越多越好。除了药物治疗以外,患者还应在医生指导下开展适当的康复锻炼。功能锻炼对防止关节后续粘连、防止骨桥的形成等都是有益的。袁睿

外敷药膏治不了这种「腰背痛」

康复有道

克服脑梗后吞咽困难需要康复训练

脑梗死引起假性球麻痹导致吞咽困难的患者不少,这种脑梗死后遗症的主要表现有饮水时呛咳以及吞咽困难。如果吞咽困难,则极易引起误吸,会导致患者产生非常严重的吸入性肺炎,给后续的治疗带来很大的困难。

为了保证患者的营养供给,避免造成肺部并发症和营养不良,患者需要接受吞咽康复训练。在康复治疗之前,先要根据循证医学进行评估,一般有以下三种评估方法:比较简便的方法,即饮水试验;到放射科进行食道造影的检查,以此评估不同的吞咽期是否存在吞咽的异常;做电子喉镜检查,直接进入喉部进行观察。

完成评估以后,医生会针对患者的病情制定相应的吞咽困难的康复治疗方法。昏迷的患者可以进行局部电刺激、冰刺激等;如果患者能够积极配合,通过手法训练与神经肌肉电刺激相结合的方法,进行舌肌训练以及吞咽训练,力争拔除鼻饲管,顺利经口进食。其他比较常用的方法还有球囊扩张术等。

除了吞咽训练之外,高压氧和针灸也是比较好的治疗方法。高压氧对脑梗后脑缺血缺氧有辅助治疗作用,穴位针灸同样能起到一定的恢复作用。

刘志华(上海永慈康复医院康复科)

专家点拨

中西医融合诊治多囊卵巢综合征

作为育龄期女性最常见的内分泌代谢疾病,多囊卵巢综合征令无数女性及其家庭深陷困扰。多囊卵巢综合征表现为多毛、痤疮、肥胖、月经异常、不孕,远期伴发糖尿病、高血压、子宫内膜癌的机会远高于正常人,严重影响生活质量。多囊卵巢综合征的确切病因尚不清楚,目前认为是遗传和环境因素共同作用的结果。全国及上海市名中医俞瑾教授终生致力于各种妇科病的诊治,包括帮助无数多囊卵巢综合征患者达到了治病防病的目标。

俞瑾教授从医60余年,执着于中西医结合妇产科和生殖内分泌学的医、教、研工作,坚持理论和实践相结合,在学科领域内取得杰出成绩,获得国内外一致好评。她以“天人合一”“阴阳五行”为指导思想,从实践中总结出随时代而变化的“女性生命网络调控”理论;创立了中西医融合对多囊卵巢综合征的诊断分型及治疗、对子宫内膜异位症不手术的策略性治疗等新思路;原创性地阐述了“肾主生殖”及“女子肝为先天”等的科学基础,以脏腑观点交叉阐明了各

种妇科病来龙去脉的异同及其神经生物学依据;创造性提出“女性应激综合征”等三个新病的诊治,对中西医结合妇科的发展作出重大贡献。

俞瑾教授60多年来一直坚持多囊卵巢综合征必须有排卵、高雄激素和多囊卵巢三者并存的诊断标准;且定下肾虚和高雄激素是其核心、是病根,是患者生命网络失控的切入点。它与高胰岛素和肥胖形成的病三角的模式和中医的肾虚、痰、瘀组成的证三角模式相呼应。在“生命网络调控”思想指导下,临床上按其见证的不同,分为肾虚痰阻(高雄激素)和肾阴虚痰瘀交阻(高雄激素及高雄激素兼高胰岛素)两大型,各型下又按肾虚程度分出轻(雄激素主要来自卵巢)和重(雄激素来自肾上腺皮质和卵巢)两小型进行相应治疗。这种对多囊卵巢综合征的诊断、分型和治疗的方法,带给患者以90%排卵率和70%以上妊娠率,受到国内外认可和疗效最佳的好评。

俞瑾教授对于每一位患者都按生命网络调控观点,严格辨证论治,采用中西医融合综合治疗策略,进行

个体化中医药治疗。必先使之了解自身疾病的前因后果,鼓励并帮助患者作好相适应的人生定位、有氧锻炼、合理饮食、平衡心态,劳逸结合,尽量按生物钟睡眠、持续交流如何为人处世的谈心,防止其他不适因素对生命网络调控的干扰,建立患者健康的人生观和医患共同努力关系。针对患者肾虚的天癸启而未至,采取“养、促结合”的方法,补肾化痰以降低雄激素水平、提高雌激素受体水平,在雌激素达到一定水平时,尤其对不孕者,引用“不见兔子不撒鹰”的策略,采用综合促排卵方法。

俞瑾教授的学术思想绝不排斥西医,而是汲取现代西医学的精华,原创性地对中医相关理论和临床实践在原有基础之上进行有力支持和阐明。中医以症为病,循证探索其枝干及起源,辨出主次,抓住主干分型而治,达到治病防病之目的。西医的病是中医辨证探病过程中的一个阶段表现,此类病如能分型异治,则效果可大幅提高。

曹琦 王文君(复旦大学附属妇产科医院中西医结合科)

国产创新靶向药物惠及晚期肺癌患者

肿瘤防治

肺癌是中国癌症发病率和死亡率均位列第一的恶性肿瘤,并且呈现逐年上升的趋势。随着医学诊断技术的提高,越来越多的早期肺癌被及时发现,手术治疗效果也越来越好。同时,很大一部分中晚期肺癌患者,特别是转移性肺癌患者,在失去手术机会、化疗放疗效果不佳的境况下,通过个体化精准治疗获得了良好的生活质量。

中国抗癌协会肺癌专业委员会主任委员、上海交通大学附属胸科医

院肿瘤科主任陆舜教授介绍,基于基因组学、分子检测技术的迅猛发展,现已明确肺癌是一组疾病。针对晚期肺癌的治疗,已经从试错纠偏走向了精准治疗。约占肺癌80%的是非小细胞肺癌,其中EGFR基因突变的非小细胞肺癌患者占60%-65%。对于具有EGFR基因突变的非小细胞肺癌患者,靶向治疗药物的精准使用极大地提高了患者的生存质量。靶向药物是口服剂型,患者在家里用药,有利于恢复正常的生活和作息。目前在中国已经获批上市7个EGFR-TKI靶向治疗药物。

我国首个第三代EGFR-TKI靶

向治疗药物阿美替尼填补了国内肺癌细分领域的用药空白,去年12月被纳入新版国家医保目录。日前,阿美替尼一线治疗EGFR突变阳性局部晚期或转移性非小细胞肺癌的III期研究取得阳性结果,在增效减毒方面表现突出,对脑转移也有良好的疗效,达到预设的主要研究终点,为EGFR突变阳性晚期非小细胞肺癌患者在一线应用提供了更多治疗选择。

通过肺癌早期发现、早期诊断、精准治疗,以及更多创新药物被成功研发并精准运用,提高肺癌五年生存率,相信这是可期待的目标。袁纭