

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第901期 | 2022年8月29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

肺癌多学科 创新诊疗

铺平患者生存之路

近20年来,肺癌一直高居恶性肿瘤发病率和死亡率双榜首,令人畏惧害怕,也唤起了人们对肺癌的重视。



发现肺结节无须纠“结”

现在,主动体检的人数明显增多,胸部低剂量螺旋CT的受检者逐年增加,“肺结节”成为很多体检者内心的“一道坎”,有些人因此茶饭不思,为“是否手术”“何时手术”焦虑抓狂。作为上海交通大学医学院附属瑞金医院肺部阴影(结节)专病门诊负责人以及医院“肺结节MDT”会诊中心的呼吸科负责人,项轶教授坦言,如果真正了解肺结节和肺癌的区别,这些烦恼将一扫而空。肺结节和肺癌并无直接关联。通过体检发现的结节大约90%是良性的;真正有问题的结节,或者高度怀疑是肺癌的结节,只是少数。就诊者切莫谈“磨”色变,“纯磨玻璃样变”绝大多数都是癌前病变,其变化是非常缓慢的,通常以年计,不需要立刻

处理,不可过度治疗;但是需要长达数年的随访观察,以避免将来的漏诊误诊。

多数肺部结节需要多次或长期随访才能判断性质,随访中医生会通过分析结节大小、密度、生长速度以及周边血管或结构的解剖关系等,结合影像学特征加上临床症状,综合判断风险高低。同时医生也会询问患者有没有肺癌高危因素,如吸烟或被动吸烟、肺癌家族史、职业暴露风险、厨房油烟和生物燃料接触史等。医生给予不同风险评估结果的患者不同的随访或者检查计划,绝不是仅仅根据结节大小或者磨玻璃样结节就给出手术建议的。

通过定期随访观察结节的各种影像表现有无恶性特征;医生根据临床判断给予患者肺穿刺、气管镜,甚至直接手术的意见;如果一

位专科医生难以判断肺结节性质时,“肺结节MDT”会诊往往判断准确率更高。项轶教授透露了近三年来瑞金医院“肺结节MDT”讨论后建议手术的小结节患者肺癌确诊率达95%以上;同时有不少小结节患者经MDT会诊避免了不必要的手术。目前瑞金呼吸科小结节诊疗团队正在参与全国多中心的外周血基因检测早筛肺癌的大型临床研究,希望研究结果可以通过血检精准预测结节良恶性提供依据。

MDT兼治合并症彰显实力

作为牵头科室,瑞金医院呼吸科每周三联合胸外科、放疗科、放射科、病理科等,在肺癌全程化管理中心,为有临床需求的患者讨论并制定诊疗方案。时至今日,“精准、专业、全程”上升为瑞金肺癌诊

疗的核心。“合作、互补、共赢”则是瑞金肺癌诊疗的常态。“创新性研究型团队”是瑞金肺癌诊疗模式的发展目标。

项轶教授表示,肺部肿瘤患者在瑞金医院呼吸科可以获得全方位、多维度的个体化精准治疗。瑞金医院肺部肿瘤多学科团队会为患者制定精准的个体化、规范化诊疗方案。无论早期肺癌患者(肺部结节)的早诊早治,还是晚期肺癌患者的全病程管理,借助瑞金医院强大的临床综合实力,肺癌亚专业团队对难治性肺癌、重症肺癌的挽救性治疗、免疫治疗并发症的处理有非常丰富的经验。通过靶向治疗、免疫治疗、抗血管治疗、新型放疗和新一代化疗及改善生活质量为目标的姑息治疗等综合性治疗手段的有机结合,多学科诊疗模式(MDT)正成为一种系统、规范、专业的诊疗模式,为患者提供更好、更有效的治疗手段,不断更新的临床共识和指南也正转化为可实施的临床规范和临床路径,帮助患者延长生命,改善生活质量。在靶向治疗和免疫治疗的药物可及性方面,患者参加医保和沪惠保后将大幅减免自付比例,患者可放心用药。

肺癌对人类健康造成的巨大危害促进医疗界奋进不懈,投入不辍,最终目标是惠及广大患者,提升生活质量,延长生命。魏立

医护到家

现如今,“脱发”话题引发大量社会关注和讨论。前往皮肤科就诊的脱发者持续增多。脱发呈年轻化趋势,要注意的是,错误的防治认知也不少,“头等大事”要科学面对。

在不久前的“全国护发日”,医疗健康企业欧加隆携手中国非公立医疗机构协会与京东健康,共同发布了《中国男性秃发调研洞察报告》(以下简称“报告”),报告不仅重点关注雄激素性脱发在我国的疾病现状,更基于临床医生、药学专家的临床经验传递专业治疗建议,并结合大数据探讨互联网+医疗在毛发治疗领域的发展前景。

2019年《中国人雄激素性脱发诊疗指南》显示,雄激素性脱发(简称“雄脱”)在多种脱发类型中最为常见。其中,男性雄脱患病率约为21.3%,意味着每五个男性中就有一人患雄脱。雄脱患病人群日益庞大且呈现年轻化趋势,对毛发健康的需求与日俱增。对此,复旦大学附属华山医院皮肤科主任医师吴文育教授解读报告时提出了护发护发16字箴言:早睡早起、均衡饮食、良好心态、正确洗护。要是能做到这16字,对头发健康大有帮助。

吴文育教授劝导脱发者要绕开四大误区,脱发者要认识到雄脱也是病,不能等着自愈;出油多是雄脱的表现形式之一,简单地控油不可能抑制脱发的发生;早期诊断和正规治疗才能改善脱发,所谓“生发秘方”费时费钱不靠谱;用药治疗,三个月止秃、六个月见效、十二个月基本能够达到比较好的状态,一定要做好长期坚持治疗的准备。吴文育教授将临床脱发治疗策略归纳为“早诊早治效果好,联合用药是基础,长期用药是王道,植发前后需用药”等四项要点。

80后和90后已成为脱发“主力军”,互联网正逐渐成为脱发诊疗的“新场景”,线上处方药销售持续增长,体现了患者拥抱科学治疗观念的同时,也对诊疗渠道提出了更多元化的需求。线上问诊和疾病自我管理之间的壁垒被逐个打破,年轻患者习惯并依赖于互联网技术进行科学、长期的疾病管理。

随着数字医疗平台、互联网医院等的加入,脱发治疗行业新的生态圈将实现从医到药、从诊断到解决方案的全周期医疗服务闭环,将更好地帮助患者管理疾病、帮助医生提升诊疗效率。凌溯 本版图片 TP

护发止秃「拯救雄脱」



无影灯下

微创技术双管齐下 肌瘤漏尿一次解决

六十岁开外的汤女士妇科病缠身,既患有子宫肌瘤又遭受尿失禁的困扰,让她不敢和闺蜜聚会,也不能跳广场舞,退休生活变得索然无味。

压力性尿失禁是指喷嚏、咳嗽或运动等腹压增高时出现不自主的尿液自尿道外口漏出。压力性尿失禁是常见的盆底疾病之一,常见于产后及中老年女性。子宫肌瘤和子宫腺肌症是女性最常见良性疾病,会引起月经过多、贫血、痛经、不孕等健康问题。有些女性绝经后肌瘤并没有像期待的那样缩小,退休生活不复轻松惬意。

上海市第四人民医院妇产科成佳景主任团队具有精湛的微创手术技巧,能站在女性视角,个体化地为不同需求的女性人群提供适合的治疗方案,特别是正在开展的腹腔镜下子宫肌瘤剔除术和尿失禁修补术,两个常见的妇科问题一次手术即可告成,临床效果和患者口碑均良好。

经过远程咨询后,汤女士从外地兴冲冲地赶到上海。仅一次麻醉、一台手术、短短一个半小时,成佳景主任带领的四院妇科团队就成功解决汤女士两大困扰。手术后第一天她就能下床活动并正常小便,术后第五天顺利出院,休整两天后,汤女士返回家乡,并持续和四院妇科医疗团队保持联系,建立了牢固的医患友情。章苒

学生和家长要做好开学心理准备

知“心”话

暑假接近尾声,很多学生还没有从轻松自由的状态中走出,就又要投入紧张的学习氛围中。要知道,良好的心态是进入新学期的一个重要开端。

如何做好学生的开学心理准备成为急需解决的问题,引起了社会、老师、家长的广泛关注。据统计,在开学前后的2周时间,约80%的学生会出现心理波动。这主要是由假期生活与开学后的学习环境反差悬殊造成的。这部分学生潜意识心理防御机制将一些不愿意面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负面情绪转换成躯体病症而造成了一系列表现,我们称之为“开学综合征”。主要表现为失眠、嗜睡、头晕等症,以及注意力不集中、记忆力下降、厌学、焦虑等心理上的问题。

多重因素可致开学情绪抵触

- 家长过高的要求,过于强调学业的重要性,使学生产生挫败感。
- 学生的心理过于敏感,

太过于在乎别人的评价,接受不了批评。

- 与老师或同学发生过冲突,有不愉快的经历。

- 近年来疫情的不确定性对教学方式产生影响,长时间的网课使部分学生学习效率下降,视力也受到影响,复课的延迟使学校不能对学生的学业进行及时的检测,容易使部分学生产生焦虑情绪,难以适应线下教学。

学生和家长一起调整心态

学生的自我调节

1. 确立学习目标
进入新学期,学生对自己应该有新的展望和打算,可以在开学前好好计划一下,例如下学期要提高哪几门课的成绩,目标是什么。有清晰的前进方向,有利于自我的提升,以及内心的强大。
2. 制定学习计划
对学习做出合理规划,树立自信心,养成自律的好习惯。
3. 加强时间观念
合理安排时间,把没有做完的功课完成;抽空回顾一下知识要点,温故而知新;要求自己“今日事今日毕”。学生在假期里的懒散造成了没有时间紧迫感,所以学生的自我调节要从加快生活节奏和提高做事效率开始。
4. 关注疫情进展

关注并了解疫情实况,学生要努力调整自己的心态,做到线上线下一个样,提高学习效率;保护视力,除网课外尽量缩短使用电子产品的时间,休息时多向远处眺望;积极响应国家抗疫政策,配合医护人员工作,严格按照做好新冠病毒核酸检测。

家长的心理引导

今年的开学与往常不同,从在家悠长的网课直至到学校集体上课,开学前的心理准备应该由家长引导为主,引导孩子正面积极的影响。家长应抱着乐观的态度跟孩子谈谈学校和新学期,从正面的角度去迎接新的学期,给孩子以信心,多说欣赏和鼓励的话语,不做过分的催促。

适当监督孩子学习,培养孩子自主学习的能力。了解孩子在校情况,及时与学校和老师沟通,关注孩子情绪,保证孩子的正常作息,使他们的大脑得到充分的休息。同时注重寓教于乐,在收心的同时劳逸结合。

在抗疫方面,家长要言传身教,强调抗疫的重要意义,积极响应国家抗疫政策,配合医护人员工作,给孩子树立一个正确的榜样。

曹焕萍(上海市第八人民医院儿科主治医师)