

专家问诊

# 肺癌脑转移等于死神降临?

## 对症治疗患者仍有“质量”地活着

■通讯员郭俊 记者王艳

67岁的徐大伯(化名)3年前被确诊为肺癌,行靶向治疗1个月复查无明显好转,遂进行肺部TOMO放疗,出院后定期复查。一年前,徐大伯行颅脑MRI时提示“肺癌脑转移”。

“头晕头痛,有时整夜都不能入睡。”对于徐大伯的家庭而言,简直是灾难到来的一刻。“听到脑转移消息的时候,耳朵也听不见了,整个鼻子发麻,感觉整个身体都不是自己的了。”徐大伯的家人称。

一个月前,徐大伯感觉到头晕得厉害,双下肢无力,胸闷气促,短时间内竟然瘦了十多斤!一度失去了活下去的信心和勇气。上个月,家属将他送至浙江医院三墩院区肿瘤科就诊。

**治疗效果超出预期 到家后还能做点简单的家务**

浙江医院肿瘤科副主任江皓副主任医师称,徐大伯进院时头晕乏力,精神状态极差,无法独立行走。磁共振检查提示严重脑水

肿,约有3厘米的肿块,并有逐渐扩大趋势。如果不及时治疗,可能出现脑水肿加重导致颅内高压甚至脑疝等严重情况。

为了让徐大伯一家重燃希望,医生为徐大伯制订个性化治疗方案。采用抗肿瘤治疗与多学科综合治疗结合,在抗肿瘤治疗同时,加强营养支持、康复锻炼。经过28天的治疗,徐大伯的脑水肿逐渐消退,各种症状好转,并且能下地独立行走,于11月初出院,回家后还能做点简单的家务。治疗效果超出预期,徐大伯的脸上洋溢出了许久未见的微笑。“这是怎样的奇迹!感谢浙江医院的专家团队!”徐大伯的家属在朋友圈感激道。

**什么是肺癌脑转移?**

江皓介绍,肺癌脑转移是临床常见而严重的病情,也是肺癌治疗失败的常见原因之一。非小细胞肺癌患者在病程中约有30%左右发生脑转移,其中以大细胞未分化癌和腺癌较多见,鳞癌次之。由于血脑屏障的存在,很多

抗癌药物无法通过血脑屏障进入脑组织中,导致脑转移无法控制。肺癌脑转移的患者如果不能及时治疗,生存期仅有三个月左右。

**肺癌脑转移后真的没有办法了吗?**

肺癌脑转移在患者的认知里是非常危急的病症,很多患者及家属面对这个情况往往束手无策。近几年,随着医生“抗癌工具箱”里面的方法越来越多,脑转移的治疗手段也越来越完备。尤其是对非小细胞肺癌的研究进展,治疗手段日益多样化。手术和放疗可以处理局部的病灶,化疗和放疗可以杀灭全身各处的癌细胞,免疫药物可以激活自身免疫系统,追杀癌细胞。多种手段轮番上阵,有望将肺癌脑转移打趴下。

另外,由于脑转移的患者体质状况差,难以耐受高强度的抗肿瘤治疗,这时需要根据患者具体病情制订个体化的综合治疗方案。在抗肿瘤治疗的同时,加强最佳支持治疗及康复治疗,最大程度恢复患者体力状况,作为抗肿瘤治疗顺利

实施的基石。

**脑转移可以预防吗?**

对于已经出现症状的患者,这时候才会想到用辅助检查来确诊,但此时肿瘤已经形成了规模,延误了治疗的最佳时机。因此,有些没有出现症状的患者也需要定期进行检查,早检查,早发现,早治疗,把脑转移扼杀在摇篮里面。

在影像学检查中,MRI(核磁共振)是首选。因为MRI对于脑这种软组织的显像效果是最好的,缺点是价格相对昂贵。但是按照医生给的检测频率,也不会经常使用,所以是最优的选择。

CT和PET作为第二选择,可以发现一些较大的转移肿瘤。

有些患者可能会被建议腰穿进行脑脊液检查,这些检查对于脑膜转移的患者有助于明确诊断。

因为不同患者的情况不同,所以在治疗过程中,患者可以根据自己医生的要求定期进行脑部检查,防治肺癌脑转移。

健康饮食

## 山药芡实排骨汤 健脾又滋补

■通讯员王英

二十四节气,是中国人诗意栖居的创造,衣食动养皆依季候而运作。

大雪是二十四节气中的第二十一个节气,也标志着仲冬时节正式拉开序幕。此时节,北方“千里冰封,万里雪飘”,南方有些地区也是雪花飞舞。

这时也是“进补”的好时节,俗话说“三九补一冬,来年无病痛”。

下面介绍一道以排骨、山药、芡实为食材的山药芡实排骨汤,有助于温补健脾、滋补易消化。

选用淮山60克、芡实30克、黑枣4枚、生姜30克、排骨300克,盐、味精适量。先将排骨洗净、切块,温水浸泡。山药去皮、洗净、切块,将排骨冷水下锅,大火煮开;焯3分钟左右,捞出排骨;再用凉水洗净,沥干。将热水

焯后的排骨,和山药、芡实、黑枣放入锅中。加适量清水,大火煮沸;水开后转小火慢炖一小时。加入适量盐、味精,去掉浮油即可食用。

养生功效,温补、健脾,山药芡实排骨汤:可温阳益气、健脾固摄,尤其适合脾气亏虚所致的大便秘、经常拉肚子、吃饭不香、面色萎黄、手脚冰凉的人。

大雪时节,防寒气侵袭体内,阴气极盛,阳气衰微,寒气容易侵袭身体,保暖是养生重点。饮食应以温补为宜,同时注意固肾健脾,以收敛阳气,避免因腹泻、出汗或遗精造成阳气耗损,并避免胃肠积滞。推荐用羊肉、牛肉、鹌鹑、韭菜、核桃、春砂仁、生姜、黄芪、芡实等食药两用之品做粥,既有益滋补,又容易消化,能调养肠胃,即使肠胃不佳者或老人、幼儿也可适当摄入。

## 轻轻一扎 鼻子通了



11月26日健康版刊登《颊部一针“搞定”过敏性鼻炎》一文后,有不少鼻炎患者慕名来到浙江省立同德医院针灸科找张伟波医生诊治。只见张医生将两根极细的针轻轻扎入患者两侧颊部,边扎边询问患者牙齿是否有酸麻、肿胀感,待扎入穴位后留针10分钟拔针,治疗便完成了,整个治疗过程不到15分钟。

据患者反映,原本堵塞的鼻孔,在针扎入之后便感觉通畅了。张医生介绍说,一般鼻炎患者建议治疗两个疗程,一个疗程6次,每周治疗一次。此外,张医生也提醒鼻炎患者要合理饮食,适度运动增强自身免疫力再配合针灸治疗,彻底“搞定”鼻炎。

记者许瑞英 摄影报道

心脏病患者遇上眼眶肿物

## 分级诊疗解烦恼

■通讯员徐莉

近日,对于57岁的徐阿姨来说,搁在心里的一块大石头终于落地了!不久前,徐阿姨因为眼眶上长的一颗肿物而烦恼,不痛不痒却十分碍人。随着时间的推移,不适感日益加重,视线越发模糊,严重影响了徐阿姨日常生活。于是,徐阿姨在家人的陪同下前往市外一家视光医院就诊,经诊断需要手术治疗。然而,徐阿姨患有风湿性心脏病和房颤,手术风险较大,在外地手术需要预约专家,加上住院陪护、生活起居等诸多不便。考虑再三,徐阿姨家人带着重重顾虑回到了衢州。

就在徐阿姨一家一筹莫展之际,经熟人推荐,徐阿姨来到了衢州市人民医院眼科就诊。 “肿物长在眼眶附近,位置比较棘手,随着肿物的增大,会导致视物模糊、视力减退等并发症。”市人民医院眼科主任姜方正介绍,“加上患者曾经做过心脏瓣膜手术,心脏装有支架,手术的确存在一定风险。”经过充分评估,市人民医院眼科联合心血管内科、麻醉科、神经外科等科室专家进行多学科合作,为徐阿姨量身定制了手术方案及应急预案,保障手术顺利完成。

日前,徐阿姨在全麻下进

行了“外侧开眶+眼眶巨大肿物摘除手术”。手术室内,心内科专家调整治疗方案,根据徐阿姨的耐受情况调整抗凝药物,麻醉科专家适时调整药物剂量,神经外科专家提供手术过程中的器械支撑。通过省级专家的指导,短短45分钟左右,医院眼科中心为徐阿姨顺利实施了手术。

“太好了!能看清楚的感觉真好!”手术后第一天,徐阿姨就顺利摘除了蒙在眼睛上的纱布,看到明亮的世界,她由衷地笑了。

“随着分级诊疗制度的实施,老百姓看病难的问题得到了有效改善,徐阿姨就是分级诊疗的受益者,就近享受省级专家的优质医疗、市内专家的贴心服务,省时省力、方便快捷。”姜方正坦言,“对老百姓来说,分级诊疗能避免患者就医的长途奔波、漫长等待,在家门口就看得上病、看得好病是最大的福气。”

衢州市人民医院作为一家综合性医院,一直致力于为患者提供全方位的综合性服务。今后,眼科中心将继续致力于开展微创白内障超声乳化 and 功能性人工晶体植入术,23G、25G、27G微创玻璃体视网膜手术,内窥镜下(微创)视神经管减压等微创外科手术,造福衢州百姓!

掌握正确锻炼方法

## 防止“运动热”带来的“流行病”

■据新华社

随着运动健身的观念深入人心,跟腱断裂等“动出来”的病也随之“流行”。专家建议,选择适合自己的运动方式,运动前做好充分准备活动,运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱,小腿后方最强大的肌腱,人的站、立、跑、跳等都离不开它,但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释,临床上常见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体,70%以上的自发性断裂在运动时发生,以跟腱局部明显肿胀、疼痛,跖屈无力,不能踮脚站立,跛行等为主要表现。“跟腱断裂除了高发于运动员、舞蹈杂技演员等,近年来更加高发于人到中年的体育活动爱好者,尤其是羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动。”

王骏飞表示,一旦怀疑有跟腱断裂,要立即停止运动,禁止走路,避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背,将脚固定在跖屈位,这样跟腱受力最小,避免进一步损伤。同时用冰袋冷敷患处,使局部毛细血管收缩,减少炎症介质的释放与组织液的渗出,并可明显减轻疼痛与肿胀。简单处理后,尽快将患者送往医院。

王骏飞建议,平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重,建议避免激烈运动,可多进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动,运动中注意保护,如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确技术动作要领,勿用蛮力,激烈的、有竞争性的运动一定量力而行,不要勉强。“体育锻炼要循序渐进。如果运动中出现疲劳或疼痛,要休息几天。”

健康常识

## 大冬天也会“上火”

### 注意补水、降火、多食良性蔬果和饮品

■记者程雪 通讯员沈奕驰

前几天,35岁的刘女士约了几个朋友一起吃麻辣火锅。第二天一早,刘女士就出现了发热、头痛的症状,体温有39℃,喉咙也疼痛得厉害。去医院检查发现是急性化脓性扁桃体炎。

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)风湿免疫科副主任、副主任医师杨科朋分析其病因认为这是典型的湿火病人,是因“上火”和饮食刺激导致的扁桃体化脓。

此外,“上火”还可能在熬夜、

为什么在寒冷的大冬天还会“上火”?杨科朋介绍说,“上火”跟很多因素有关,除了外界的热邪侵入机体之外,过度劳累、饮食不节、压力过大、情绪烦躁等也会导致“上火”。简单来说,冬天温度比较低,人们穿得厚,住得暖,活动少,造成体内积热不能适当散发。

因为天气冷,有些人喜欢吃火锅、羊肉等温热食物,加之有些人吃这些食物时“无辣不欢”,也会导致“上火”。

压力大后,出现燥热、出虚汗、心烦、失眠、耳鸣、头晕等症状。

出现上述症状,该如何“灭火”?杨科朋提醒大家,牢记“水火不相容”,要想灭火必然得用水,冬天天气干燥,就要提高我们的湿度来调节干燥,营造舒适的环境。首先要保证室内的湿度,可以放置清水或者用加湿器来给室内增加湿度。人体也需要水分摄入,不要减少冬季的饮水量,另外多进食粥、汤等食物,保持人体内湿度,推荐每天喝点菊花茶、金银花茶、石斛泡茶等具有清热养

阴、润燥作用的饮品。

不过,如果出现流涕、四肢乏力等感冒的症状,或“上火”的表现比较严重,如扁桃体化脓、胃炎等,要及时去医院诊治。

湿冷入骨的冬季,最受欢迎的饮食莫过于火锅。面对它可能带来的爆痘、口腔溃疡、咽喉肿痛等问题,杨科朋介绍了几个小妙招——

火锅汤底中加入降火中药,如带心莲子、芦根和绿豆,在补充营养的同时,还能清心、泻火、解毒。

多选食凉性的蔬菜,如冬瓜、

丝瓜、油菜、菠菜、菜心、金针菇、蘑菇、莲藕、马蹄、笋等,不仅能消除油腻,补充冬季人体维生素的不足,还有去火除热的作用。

蘸碟调料宜清淡,最好不用辣椒、辣酱之类,可以用酱油、乌醋、麻油或是不含辛辣调味品的汤料。

吃火锅时配茶饮、凉性的瓜果,如可饮用绿茶或青茶,既解腻爽口,又清火泄热,还有性凉的瓜果,如雪梨、哈密瓜、甘蔗之类的,能够有效降火。不要喝含有大量油脂和辛辣调料的火锅汤。

■通讯员周悦华

压疮俗称“褥疮”,是指皮肤和皮下组织的局限性损伤,通常发生在骨隆突处,一般由压力或者压力混合剪切力引起。好发于活动能力、移动能力减退或丧失,组织耐受性降低的人群,尤以老年患者多见。

我国大部分老年人以居家照护为主要养老模式,普通家庭照护者对于压疮预防的意识不够,知识水平有限。有关人员做过统计,长期居家需要照护的老年人压疮发生率高达25.8%。丽水市中心医院造口伤口门诊副主任护师李红提醒,预防居家卧床老人发生压疮,要做到“五勤,一加强”。

**勤翻身**

对于卧床老人,勤翻身是最简单最有效的压力解除法。照护者要做到协助老人每两小时更换一次体位,采用30度侧卧位,病情允许的情况下床头抬高不要超过30度,并在骨隆突处放置支撑物,如软枕等。如果坐轮椅需要每30分钟抬空臀部30秒时间,以减少局部受压,有条件

**勤擦洗**

保持皮肤清洁,要经常为老人擦洗身体。遇出汗较多、二便失禁等情况更要随时清理、擦洗,防止长期浸渍皮肤。如皮肤干燥者可以擦洗后在躯干及四肢涂抹润肤乳,腋窝、腹股沟等爱出汗的部位使用爽身粉。

**勤锻炼**

对于长期卧床无自主活动能力的老人,照护者每日应对其

**勤更换**

保持床单、被罩及衣物清洁、干燥,是预防压疮的重要措施,要做到随湿随换。最好为老人准备柔软的棉质被服,在更换后一定保证床单、衣物平整,以免皱褶处压迫皮肤。

**勤观察**

每日为老人擦洗身体、更换