

## 58岁患者接受放射治疗 防止鼻咽癌晚期骨转移

本报讯(记者 李莹) 今年58岁的程先生4年前在自治区人民医院就诊时,被确诊为鼻咽低分化鳞癌,后经过放射治疗防止鼻咽癌晚期骨转移。

几年前,程先生无意中摸到颈部有黄豆大小的肿块,并且肿块越来越硬、越长越大,引起左耳听力下降、耳鸣及左侧头痛。2019年底,程先生来到医院就诊,发现鼻咽腔有个肿物,在进行鼻咽镜检查后被确诊为“鼻咽低分化鳞癌”,此后就于自治区人民医院放射治疗科。当时,放射治疗科根据最新鼻咽癌诊疗指南以及鼻咽癌最新研究进展,结合患者家属意愿,制定了“全身化疗+同步放化疗+胸椎转移瘤放疗+卡培他滨维持化疗”的治疗方案。经过治疗,患者颈部淋巴结消失,左耳听力下降、耳鸣、头痛等症状得到缓解,从患者治疗前后影像学图片对比可见治疗后鼻咽部肿瘤病灶基本上消退。

目前,程先生定期随访病情期间没有发现复发转移,已恢复到患病前的生活状态,甚至可以进行爬山及其他户外活动。

### 健康提示

## 中药和西药能一起吃吗

从神农尝百草至扁鹊、华佗、李时珍,中药一直流传至今。中药讲究的是从内到外调理身体,从根本上解决问题。中药是用纯天然草药或者动物制作而成,对人体的伤害很小。而西药大多是由化学成分合成的,多数都会存在副作用,对人体造成一定的伤害。下面让我们来看一看中药与西药之间的具体差别,以及它们之间的相互作用。

### 中药与西药的区别

**成分不同** 中药一般是由天然动植物加工而成,其成分较为复杂,往往包含多个成分和多个活性成分。西药是以现代医学为基础的,大部分西药都是通过化学合成的,有有机合成的,有无机合成的,也有生物的,成分比较单一。

**理论不同** 中医讲究辨证论治,主要起到综合治疗、调节的作用。但多数西药具有较为明确的作用机理,其理论依据是现代医学。

**副作用不同** 中药对人体的伤害比较小,副作用比较小,一般需要长期服用才能见效。西药药效较强,见效快,但多数成分经肝、肾排出,长期服用易损伤肝肾功能,还易形成依赖性,副作用较大。

### 中药与西药的相互作用

中西医结合并不是中医和西医的简单叠加。中药和西药不科学地联合使用,不仅不能起到增效作用,还可能导致药效降低、毒副作用增加,引发药源性疾病,严重时甚至威胁生命。服用药物种类愈多,越有可能出现不良反应。实际上,不管是中药与西药的相互作用,还是西药与西药的相互作用,其结果只有四种:增加疗效—降低毒性,增加疗效—增加毒性,降低疗效—降低毒性,降低疗效—增加毒性。第一种相互作用(增强疗效—降低毒性)为临床所喜闻乐见;第二种相互作用(增加疗效—增加毒性)在临床上经常发生,有时为了治疗,不得不接受;第三种相互作用(降低疗效—降低毒性)通常在临床上尽量避免;第四种相互作用(降低疗效—增加毒性)是临床上最不希望出现的交互作用,有时甚至会在不经意间发生。因此,在临床上应高度重视中西联合用药,请遵医嘱。(据《快乐老人报》)

## 多吃鱼有助肺健康



《美国呼吸与重症监护医学杂志》刊登一项由美国国立卫生研究院资助的大规模研究证实,鱼和鱼油补充剂富含的欧米伽3脂肪酸有助保持肺部健康。

过去的研究表明,欧米伽3脂肪酸有助于预防肺病,因为该脂肪酸具有抗炎作用。然而这一关联一直缺乏足够的研究证实。为获取更多信息,美国康奈尔大学营养科学部研究团队展开了一项由两部分组成的大规模研究。研究人员调查了参试者血液中欧米伽3脂肪酸水平与肺功能之间的关联。第一部分研究中,为了弄清慢性肺病个性化风险的决定因素,研究人员对美国心肺与血液研究所合并队列研究涉及的15063名参试者展开了纵向观察性研究。研究开始时,由多种族成年人组成的参试者总体健康,平均56岁,55%为女性,大多数没有慢性肺病。为期平均7年(最长20年)的跟踪调查发现,血液欧米伽3脂肪酸(尤其是DHA)水平越高,肺功能下降速度越低。DHA在三文鱼、金枪鱼和沙丁鱼等深海肥鱼中含量最高。DHA也可作为膳食补充剂服用。

第二部分研究中,研究人员对来自英国生物银行50万名欧洲患者的遗传数据展开了梳理分析。他们研究了血液中的某些遗传标记,间接测量了膳食欧米伽3水平,以了解该脂肪酸与肺部健康的关系。结果表明,包括DHA在内的欧米伽3脂肪酸水平越高,参试者肺功能越好。

研究人员表示,迄今为止,新研究提供了有关欧米伽3脂肪酸保护肺部健康的最有力证据。研究结果表明,具有抗炎特性的营养素有助于维持肺部健康。多吃鱼就是补充欧米伽3脂肪酸最有效措施之一。

(据《生命时报》)



# 人还年轻 眼睛却老了

## 注意眼部功能退化

本报记者 李莹

现花眼后,会产生看近的东西特别是小字比如报纸、书看不清,而一般看远的视力没有问题,如果将看的书拿远一点反而看清了。

花眼是与年龄有关的眼部功能障碍,主要是因为到了了一定年龄,各方面调节机能下降,眼部功能也随之下降。我们的眼部本身是一个调节系统,类似手机照相的变焦功能,对远处和近处的事物自动调节。如果用手机将拍远景转成拍近景,焦距的调节有一个过程,而人体器官功能反应更快,所以我们可以迅速从远处看到近处。

“随着年龄的增长,每个人眼睛功能都会出现退化现象,晶体的弹性、睫状肌功能都会逐渐衰退,逐渐出现远近调节反应速度下降、自动对焦能力减弱等问题,也就不能通过调节功能看清楚近处东西。”张爽说。

近年来,随着电子产品平均使用时间变长,使用频次增加,许多人从40岁开始出现眼部功能减

弱问题,也就是花眼,但对个人来说仍有差异,需到医院进行检查,根据评估情况,佩戴眼镜。

经常会有人提出“近视不会出现花眼”这样的观点。张爽提到这是患者认识上的误区。

实际上,对近视眼群体来说,本身看远功能较差,当眼部功能退化时,就把问题综合了,人的主观感受表现为看近处东西能看清楚,但并不意味着没有出现花眼。近视患者,摘掉眼镜后看近的东西会感觉更舒服,那是因为戴眼镜时更容易出现视疲劳。

“人人都会出现眼部功能退化,但进程不一样,眼部功能需要加强日常的保养,就好比天天健身,身体各方面的机能会加强,就能够延缓衰老。”张爽说,要避免眼部功能减退,应加强运动,加强神经肌肉协调性和传导性,注意减少电子产品和手机的使用时间。如果感到看近处事物比较吃力,要到正规医院就诊,佩戴合适度数的眼镜。

### 相关

## 常看手机或电脑 3种食物改善视疲劳

现代社会,人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长,随之加重的是视疲劳程度。

视疲劳的直接影响之一是近视,此外,视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外,常吃以下食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

### 猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。不过要注意,它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上,对于动物内脏,没有忌口的一般成人每月食用2-3次,每次25克(生重)左右即可。

### 小麦胚芽:补充维生素B1

维生素B1是视觉神经的营养来源之一,维生素B1不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B1,也会导致视力下降。

维生素B1的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用

小麦胚芽,可以在煮好的粥或米饭中趁热加入,焖3分钟至5分钟即可,或做面食时加入。

### 猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化和衰老,缓解视疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西兰花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到,且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的二分之一。

不建议空腹吃,最好放在两餐之间,且每天不要超过3个。(据《北京青年报》)

# 有一种手疼 是它发炎了

门诊常有很多中老年病人,尤其是刚退休居家的女性就诊时问:“手疼很长时间了,总是反反复复,最近还卡顿了,用力也能动,‘卡嗒’一声疼痛一下就过,请问医生是什么问题啊?”这就是狭窄性腱鞘炎的典型临床描述。



### A 长期短、频、快用手机易中招

狭窄性腱鞘炎是一种常见的手部疾病,通常发生在手指或手掌的腱鞘内,是由于长时间的手部活动或劳累导致的。随着现代生活方式的改变,越来越多的人受到这种疾病的困扰,目前狭窄性腱鞘炎的发病率呈逐年上升趋势,尤其是在现代社会中,人们长时间使用电脑和手机等电子设备,手部短、频、快的活动量显著增加,更容易导致狭窄性腱鞘炎的发生。

狭窄性腱鞘炎通常好发于以下人群:频繁使用手腕和手指的人,如打字员、钢琴师、装配工人等;进行重复性手腕和手指动作的人,如棒球、高尔夫球、网球等运动员;手腕和手指受伤或长期过度使用的人;患有类风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺功能异常等疾病的人;长期服用某些药物的人,如激素类药物等。

尤其是刚退休的中老年人,总想着把家里打扫得一尘不染,洗得干干净净,退休后每天不是在洗就是在擦,久而久之就出现了不适。

### B 出现这些症状要留心

狭窄性腱鞘炎很容易诊断,活动时手指的疼痛,出现类似于扳机/指钩的感觉,在手指或手掌的掌侧可触及随肌腱滑动的痛性包块,基本就可以确诊狭窄性腱鞘炎了。出现以下类似的症状可在家自检一下:

- 手腕和手指疼痛、僵硬、肿胀,尤其在夜间和早晨症状加重;
- 手指弯曲或伸展困难,甚至出现卡住或无法伸展的情况;
- 手指或手掌感觉麻木或刺痛;
- 手指或手掌出现肌肉萎缩或变形;
- 手指活动时会出现“卡滞”或“卡住”的感觉,出现“卡嗒”声或“咔嚓”声,类似于扳机机的感觉,原因是腱鞘炎和腱鞘粘连引起的。

### C 预防注意少用手多保暖

狭窄性腱鞘炎的预防比治疗更重要,减少手部活动、减少接触水的次数、注意保暖是预防狭窄性腱鞘炎的最好方法。

如果你刚退休,喜欢打扫、洗漱,建议减少清洁卫生的频次,如果你需要长时间使用键盘或鼠标,建议选择符合人体工学的设备,以减少手腕和手指的负担。当天气寒冷时,要及时穿戴手套和其他防寒物品,以避免手部受凉。

### D “药物+物理”可缓解疼痛

药物治疗和物理治疗是狭窄性腱鞘炎治疗中常用的方法。这些方法具有操作简单、无需住院、费用低廉等优点。但只能缓解疼痛和炎症,不能治愈狭窄性腱鞘炎。

局部使用外用药物,如双氯芬酸钠凝胶、云南白药等消肿止痛活血化淤的药物涂抹于疼痛局部。如果外用治疗后疼痛无缓解,可增加口服非甾体消炎镇痛药(如洛索洛芬钠片、双氯芬酸钠肠溶片等)。症状严重者可行局部封闭治疗,注射类固醇和局部麻醉药(得宝松和利多卡因)等。

物理治疗通常是药物治疗和手术治疗的辅助治疗方法。物理治疗包括按摩、热敷、冷敷、牵引等方法。这些方法可缓解疼痛、放松肌肉,促进血液循环和组织修复。

手术治疗不作为狭窄性腱鞘炎的常规治疗方法,通常是在药物治疗和物理治疗无效时采用的一种治疗方法。对于严重狭窄性腱鞘炎患者,手术方法包括狭窄性腱鞘的切开和扩张,以减轻腱鞘的压力。手术后需要进行康复训练,以恢复手部的功能。

需要说明的是,手术治疗是治疗狭窄性腱鞘炎的最后手段。手术治疗的优点是能够快速减轻疼痛和炎症,恢复手部的功能。但是,手术有一定的风险,可能会导致手部感染、神经损伤等并发症。(据《北京青年报》)

### 养生|有|术

## 科学调理体寒

“阳虚则寒,阴盛则寒”,中医认为,体寒的人身体气血运行不畅,易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况,“痰瘀互结”积滞在某个部位,易导致疾病的形成,如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现:比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

科学调理体寒有助减少疾病、保持健康,大家不妨这样做:

**起居保暖** 居住环境以温和的暖色调为宜,避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服,尽量吃温热的食物,尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

**多晒太阳** 白天阳光充足,体寒的人应保持一定的活动量,多晒太阳,可激发体内阳气。

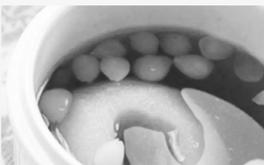
**坚持泡脚** 坚持睡前用热水泡脚,或刺激足部穴位促进气血运行,可驱除寒气。泡脚时,用40摄氏度至50摄氏度的水,水量以淹没踝部为好,双脚浸泡15分钟。

**适当锻炼** 在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,如慢跑、快步走等有氧运动,能让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。

**精神调摄** 生活中,尽量保持阳光的心态,正确对待生活中的不利事件,及时调节自己的消极情绪,尽量避免和减少悲伤,还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

**艾灸驱寒** 艾是纯阳的植物,艾灸是改善体寒体质的不错方法,建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。(据《人民日报》)

## 手足冰凉 试试肉桂煮甜梨



肉桂不仅是一种香料,也是一味具有温里散寒作用的药材,可以增加血流量,改善微循环,适合冬季

手足冰凉的人群服用。广州市第一人民医院药学部李欣推荐一种肉桂的吃法:

**肉桂煮甜梨**:准备肉桂5克、梨2个、红糖适量。梨洗净,削皮切块,肉桂捣碎;适量清水下锅煮沸,将梨块、红糖及半份肉桂放入,文火煮15分钟,再将剩余肉桂放入稍煮即可。本汤品有补火助阳、散寒止痛的功效,适用于肾虚怕冷、小便清长、冬季手足冰凉、腰膝冷痛者,也可用于因虚火上浮所致的口腔溃疡、咽喉肿痛、目赤肿痛等症。

**提醒**:肉桂药性温热,里有实热、有出血倾向者及孕妇不宜服用;服用肉桂时不可与赤石脂同用。(据《新京报》)