

插图/范英兰

## 小心,生活中的“伤骨”动作有这些……

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 吴克亮

你知道吗,日常生活中不注意的话,有些行为是很伤骨的,像在地铁中低头看手机、整天窝在沙发里的坐姿、女孩子爱跷二郎腿……日积月累,这些动作都会让你的骨头受伤。还有哪些动作? 广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师曾意荣给我们一一解释。

### 蹲着择菜、洗衣、擦地

研究表明:平躺时膝盖的负重为0,站起来和平底走路时负重是体重的1-2倍,跑步是4倍,而蹲和跪则为8倍!尤其是老人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,最好别超过20分钟。

**建议:**如果下蹲,那么起身的时候,最好扶着桌子或椅子,这样能减少膝关节的压力,减少软骨损伤。

### 低头玩手机

现在随处可见低头玩手机一族。殊不知,低头使用手机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷颈椎负担加大。成为“低头族”后,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

**建议:**低头看手机不应超过15分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不要含胸驼背。

### 窝在沙发里

窝在沙发里、床上看电视、看报纸、玩手机,看着很惬意,但这不利于腰椎健康。半卧位时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,椎间盘所受重力增大,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

**建议:**不选择该种坐姿。

### 跷二郎腿

跷二郎腿时骨盆倾斜,腰椎受力不均,身体前倾的同时脊柱弓起,时间长了容易引起脊椎劳损、变形,甚至可能导致腰椎间盘突出。原本就有椎间盘突出、脊柱侧弯问题的人,还会加重病情。跷二郎腿会增加膝关节内部结构的压力,使软骨的营养障碍、磨损增加,对软骨结构已经有不同程度退化的老年人来说,会增加患骨关节炎的风险。

**建议:**年轻女性尤其需要注意。虽然优雅,但日积月累会伤到腰椎。

### 直膝提重物

很多人都曾有过“闪腰”的经历,比如当你直着膝盖、弯腰提重物时,不能利用髋、膝关节周围肌肉的力量,腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重、突然受力而受伤。50岁以后、特别是有腰椎病的人一定要避免。

**建议:**正确提重物是半蹲,双手一起提起重物。如果太重的话,最好找人一起抬。

# 10个中国成年人3个颈动脉硬化没症状≠没危险

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥

近年来中国人颈动脉有异常的人数呈显著上升趋势,最新的中国慢性前瞻性研究显示,有三分之一的中国成年人有不同程度颈动脉粥样硬化。这么多人都有问题,那是不是说明就是小问题? 错!

## 没症状≠没问题、没危险

中山大学附属第一医院心血管康复科副主任医师张焰介绍,颈动脉是将血液由心脏输送到大脑的必经之路,颈内动脉负责大脑半球的前部和中部供血。随着年龄的增长,高血压、吸烟等危险因素使血管内皮受损、内膜增厚,胆固醇、脂质在血管内壁上越积越多,一开始只是点状的,接着变成脂质条纹,继而形成粥样硬化斑块。颈总动脉分叉处由于血流慢和湍流,更易于长斑块。

有些人检查出颈动脉粥样硬化后不以为然,觉得自己没有任何不舒服,就相信自己没有问题。这种感觉是不靠谱的。颈动脉粥样硬化是缺血性卒中的主要原因之一。

颈动脉斑块有脱落的危险,一旦脱落后顺血流到达大脑堵塞远端脑动脉,就会导致栓塞。若是小血管堵塞会为腔隙性脑梗塞和血管性痴呆埋下祸根;大血管堵塞会导致大面积脑梗死。堵塞时间短可能会出



图 / 视觉中国

现言语不清、头晕、肢体麻木或者无力等短暂性脑缺血发作症状;堵塞时间长可能会造成偏瘫、失语等严重脑梗死症状。

颈动脉硬化持续进展,也会导致颈动脉狭窄甚至闭塞。当血管堵塞20%-30%时患者往往没有症状,当血管堵塞50%时,大部分人在大多数时间仍完全没有感觉,只有在特别激动或特别劳累等诱发因素下,才出现心、脑缺血症状,甚至直接诱发脑卒中或心肌梗死。所以即使是无症状的颈动脉狭窄也必须积极地治疗。

## 颈动脉是心脑血管健康“晴雨表”

颈动脉浅,可以作为全身动脉的一个“窗口”,研究表明颈动脉粥样硬化的程度与冠心病和脑动脉硬化成正比。和颈动脉相比,心脏的冠状动脉、脑血管更细,分叉和弯曲更多,更容易形成粥样硬化斑块。这就是说,如果颈动脉已经出现了粥样硬化,那么就要警惕心脑血管的粥样硬化情况很可能更加严重。

## 颈动脉彩超应纳入常规体检

张焰介绍,如果想了解脑血管的情况,需要做磁共振等检查;如果想了解冠状动脉的情况,需要做冠脉螺旋CT或冠脉造影。这些检查一般都在千元左右,而且有的检查还是有创的。相比之下,颈动脉彩超的费用200多元,且是无创无辐射

的,可重复进行的检查,最适合筛查血管健康,彩色多普勒超声筛查颈动脉粥样硬化应纳入常规体检项目,特别是有高血压、高血脂、高血糖、肥胖、早发心血管病家族史的高危人群应提早筛查。

## 早期干预斑块可逆转,甚至消退

如果颈动脉彩超,仅发现内中膜增厚,或形成了斑块,但仅为Ⅰ级或Ⅱ级,动脉狭窄还没有超过50%,这时如果积极干预的话,斑块有可能逆转,甚至消退。

患者首先应改善生活方式,有针对性地进行治疗性生活方式干预。药物治疗非常重要,包括他汀类、抗血小板药物、控制高血压、高血糖的药物等。建议有颈动脉斑块者低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)至少要控制在2.6mmol/L以下,如果长期控制在1.8mmol/L以下更有利于低回声软斑块的消退。如果达到了70%以上重度颈动脉狭窄则需要就诊于血管外科,必要时进行颈动脉支架成形术或颈动脉内膜切除术。

## 体外反搏助力血管修复

有条件的患者,在改善生活方式和药物治疗的基础上,还可以选择体外反搏作为辅助治疗手段,可以额外获益。

张焰介绍,体外反搏的工作原理是在人体下肢和臀部分段包裹特制的气囊套,以人体心电图的R波作为触发信号,在心脏舒张早期充气加压,在心脏收缩期前同步排气,提高主动心脏舒张压和血流速度,从而增加心脏、大脑、眼睛等主要脏器的血液供应,改善血管内皮细胞的形态和功能,修复血管内皮损伤,抑制动脉粥样硬化的发生、发展。



## “白菜价”搞掂痛风病人食疗

文 / 记者 陈辉



广东人喜欢用老火靚汤调理身体,可是家有痛风病人会让“掌勺人”很是苦恼,老火汤嘌呤高是痛风病人的禁忌,那么痛风病人该如何调理? 紫和堂国医馆主任中医师莫璐丽为您支招。

受访专家:莫璐丽  
主任中医师。从医三十多年,擅长对消化系统内科疾病的治疗,尤擅长对慢性疲劳、体虚感冒、汗症、失眠、过敏性皮炎等亚健康状态的综合调治。

出诊地点:  
紫和堂上渡国医馆  
出诊时间:周三下午

## 白菜茄子搞掂痛风食疗

一说起食疗,很多人就想到人参、虫草之类的名贵药材,其实一些家常菜、常用药材就能搞掂食疗。莫璐丽介绍,在中医看来,痛风病人往往多见于痰湿、湿热体质,调理方法以清利湿热、涤痰化浊、健脾益气、祛风通络、理气止痛、滋补肝肾为主。

## 缓解期:

可以白水焯白菜作为一道菜,每周吃两到三次,脾胃虚寒者可以加些姜。还可以用威灵仙20克水煎服,能增加尿酸排泄。这些食疗方都能预防痛风发作。

## 发作期:

多吃茄子。或用萝卜250克与柏子仁30克同煮汤喝。或用土茯苓30克煎水喝,能增加尿酸排泄。山慈姑10克,水煎服能有效缓解痛风发作。



文 / 羊城晚报记者 张华

“乳腺癌治疗进展日新月异,新药层出不穷、临床指南不断细化完善,在忙着做科研、发论文的时候,患者并不只是我做科研的对象,她们都在我的微信里。这么多年来,每次出门诊,遇到新诊病人,都会把她们当亲友,确认过眼神,她们才会给我足够的信任,才能坚持随访,规范治疗十多年都不会流失。”记者在广东省第二中医院乳腺科采访郭智涛主任时,在记者再三追问下,他透露了患者为什么会把下半辈子都交给自己的“秘诀”。



专家简介

## 郭智涛

广东省第二中医院乳腺科主任,广东省第二批名中医师项目指导老师,广东省中西医结合学会围手术期专业委员会副主委,广东省乳腺癌保健分会副主委。广东省抗癌协会乳腺癌专业委员会委员,1991年起即在广东省中医院乳腺科从事乳腺疾病的医疗及研究工作。2006年作为学科带头人引进广东省第二中医院创建乳腺科。临床中注重中西医结合,对乳腺癌围手术期、放化疗期间的中医药参与积累了丰富的临床经验,并擅长中医外治法及心理疏导、饮食疗法等在乳腺癌的运用。创建国内规模较大的、有2000多乳癌会员的广东省粉丝丝带女性健康俱乐部,专注乳腺癌友服务。主持国家局、省局课题十余项,发表专业论文二十余篇,主编、参编多本专著。

# 左手是精准诊疗,右手是随访关爱

## ——郭智涛中西医结合提升乳腺癌患者生存率实践探索

## 术后2-5年复发风险大 随访是最大的关爱

即使早期的乳腺癌患者仍存在术后复发的风险,尤其是在术后的2-5年内。郭智涛说,根据临床观察,乳腺癌患者的复发率为30%-40%。一旦复发,有约2/3的乳腺肿瘤可能向肺、骨、肝脏等脏器转移,而乳腺癌的远处转移是导致乳腺癌患者死亡的最大诱因。

如何避免乳腺癌转移,提高患者的生存率呢?这一点欧美国家走在前列,虽然他们乳腺癌的发病率呈上升趋势,但是死亡率却出现了下降的趋势。这得益于两点:一方面,他们通过健康教育及筛查把乳腺癌早期诊断出来;另一方面,手术以后的辅助治疗的进步和随访的重视大大提升了乳腺癌治疗的整体水平。

毫无疑问,对乳腺癌治疗后的患者进行随访很重要。它的意义在于一方面可以明显提升乳癌患者治疗的依从性,其次帮助医生及早地发现术后乳腺癌的复发或转移,从而使患者及时得到治疗;同时,任何的药物都具有不良反应,患者如能向医生主动说出自己用药后的反应、症状,医生便能及时调整用药方案,改善患者的生活质量,让有效的治疗得以延续下去,而不是一出现不良反应,患者就自动中断了治疗。

郭智涛说,在2017年ASCO会议上公布的JAMA研究结果显示,患者主动监测症状并通过网络问卷汇报给医生,能显著提高患者的总生存期5.2个月。可以说,高效的长期随访其效果或能与先进的治疗手段、药物相媲美。

然而,乳腺癌患者术后随访在我国的情况并不令人乐观。据记者了解,乳腺癌患者手术后出院后,失访率很高,对康复极为不利。郭智涛主任指出,以乳腺癌术后辅助内分泌治疗为

例,国内实施内分泌治疗的患者,2-3年后,有30%的病人不能坚持规律治疗。这无疑会降低乳腺癌整体的治疗效果。

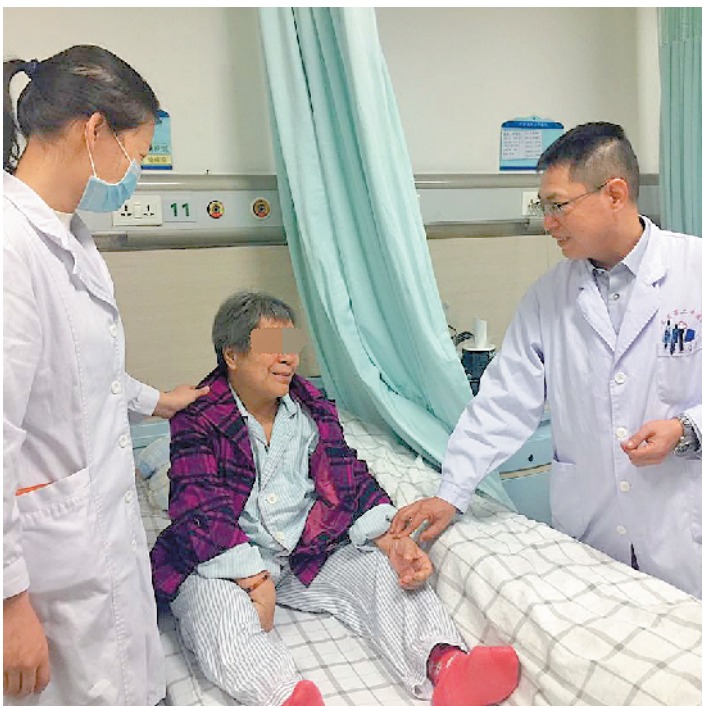
如何改变这样的现状?紧抓随访,督促规律治疗无疑也是重要的措施之一。郭智涛早在2006年1月就倡导组织成立粉丝丝带俱乐部。“她们都加了我微信,有任何问题随时都能咨询我。”郭智涛说,“每位新诊断的患者,我们之间的交流都在30分钟以上,确认过眼神,她们才能信任我。”就这样把患者当亲友,粉丝丝带俱乐部成员接近2000余人。

跟医生、护士之间建立了信任关系,病人就能长期坚持随访,而在俱乐部成员之间的交流与支持,相互督促,及时应对药物副反应,有助于更好地完成疗程。

据了解,广东省第二中医院乳腺科统计的病例按治疗计划完成内分泌治疗的比例高达82%。内分泌治疗的患者发生骨质疏松的比例为25%(国外仅为11%),针对患者骨痛、四肢晨僵等症状,医生一方面会给予患者系统补钙,增加其骨量,同时还强调“筋骨内并重”,除了用中药来补肾强筋外,还要求她们每天都应该有户外活动,增加肌肉的力量,从而稳定步态,预防跌倒,这样就能有效降低骨折的发生率,随访病例中骨折发生率仅2.6%。

## 精准治疗乳腺癌 中医有三大特色

近几年来,乳腺癌肿瘤治疗突飞猛进,治疗模式已随着精准医学时代的到来而“私人定制”化,比如通过液体活检(肿瘤细胞DNA检测)、二代测序、全基因组检测等评估遗传风险并且选择有效的靶向药物、化疗药物、内分泌治疗药物等,让治疗方案更加准确及个体化。郭智涛说,这些技术在广东省第二中医院同步使用,而



郭智涛主任(右一)在查房 图 / 张华

目前广东省第二中医院乳腺科的绝经后乳腺癌患者门诊随访量及内分泌药物使用率已排在第七位。随着医疗的发展进入“精准医疗”时代,通过采用个体化的精准治疗手段,乳腺癌已成为目前治愈效果最好的肿瘤之一。

更让郭智涛引以为豪的是,他手里还有另一把“武器”——传统中医中药,在治疗乳腺癌方面取到良好的优势。

## (1)心理疏导,巧缓术后疲劳综合征

郭主任发现,乳腺癌患者在手术后常常因精神创伤大,常表现为无精打采、懒言少语、疲惫乏力、焦虑失眠,甚至显得生无可恋。这些不适严重影响患者术后快速康复及治疗信心。实际上乳腺癌手术并不是个大手术,术后患者不应该有这样大的反应(在国外乳腺癌手术后住院一天就出院,1周就可快速康复。)郭智涛说,这些

术后疲劳综合征无法单纯用术后创伤来解释,更多的可能是心因性原因。所以在广东省第二中医院乳腺科在手术前就组织乳腺癌康复患者义工前来病房探访,给患者纾解心理压力,术后还用五音吐纳疗法来放松心情;对麻醉后或止痛治疗的病人也常用脚牌针、平行针刺等中医手段减轻恶心呕吐等征状等。这些方法均让患者术后能快速康复,从而让抗击肿瘤的信心大大提升。

## (2)中药调理帮助患者耐受长期化疗

对于大部分术后和复发的晚期病人,化疗仍然是系统治疗的重要手段。只是,相当多的病人不能耐受大剂量或长时间的化疗。怎么办? 郭智涛说,中医药有扶正、减毒、增效的功效,化疗时通过中医药调理,治疗肿瘤的效果大大提高,不少复发转移的病人可以坚持长时间地化疗两三年时间。其实,对

于晚期的、复发的肿瘤患者,化疗杀伤力度大,副作用明显,对肿瘤其实也无法赶尽杀绝,对于不需要让肿瘤快速缓解的患者,小剂量(节拍化疗)的化疗或更长时间的持续化疗,能够维持病情不进展,让患者获得与肿瘤和平共处的机会,并带来生存获益。郭智涛说,西药+中药(传统治疗手段),抗癌作用可以达到1+1>2的效果。

## (3)贴心饮食指导,让康复者更有信心

身体状况不佳、体质虚弱,会增加乳癌复发的可能。从中医角度看,乳腺癌与中医的肝脏相关,心理状况不佳、情绪波动大、压力过大会使肝气郁结,这些均会导致乳腺癌复发可能升高。

为了让乳腺癌患者顺利康复以及减少复发,郭智涛主任特别为患者制定了术后、化疗、放疗不同时期的食谱。“有相当一部分乳腺癌患者误以为肿瘤患者必需忌口,许多东西都不能吃。”郭智涛说,“恰恰相反,在手术后,尤其是化疗期间,患者的胃口都很差,能吃才能有营养,才有体力将化疗行下去。所以,在这一阶段,原则上不用忌口,关键能吃得下,但不能吃过寒凉食物,否则徒劳正气。”

从体质上讲,南方女性脾胃功能一般都较差,脾虚困湿,容易沾染湿气,体质上往往是中寒上热,吃一口上火的食物,就觉得咽喉痛,口腔溃疡。郭智涛说,其实,这是“假热”,中焦脾胃仍旧是虚寒的,如果饮食上过于寒凉,反而会增加脾胃虚弱。所以肿瘤患者在饮食上不必过于苛刻,五谷杂粮、新鲜蔬菜水果,适量摄入,均可裨益脾胃,但建议烹任方式上避免油炸、腌制食物即可,特别指出的是广东人喜欢水煮青菜,这可能会导致食物偏凉,建议稍加翻炒,加入姜蒜等,调和食物之性。

同时,在康复时中医还很注重功能锻炼。郭智涛说,这是由于乳癌手术范围较大,损伤淋巴管、血管等,影响上肢的活动,甚至出现胸廓畸形。要预防这一点,最重要的是及时进行功能锻炼。据记者了解,在粉丝丝带俱乐部有定期的健康讲座及活动,医护人员会专门指导患者进行有针对性的锻炼。

## 长期关注“治病治人” 全程管理减低死亡率

在“维持治疗与全程管理”的乳腺癌治疗新理念的指导下,郭智涛主任认为,只有对乳腺癌诊断、治疗及愈后进行全程监管,当作慢性病来治疗管理,才能更好地提高乳腺癌患者的生存率,降低死亡率。

在长期治疗过程中,专家提醒务必定期复查,乳腺癌的复发高峰出现在术后2-5年。郭智涛建议,比较合适的复查方案为:术后2年内,每3个月复查1次;术后2-5年,每6个月复查1次;术后5年后,每年复查1次。

郭智涛说,中医在治病的同时治人,在治病的过程中注重与病人沟通、疏导情绪,调节心理,建立彼此的信任感,加强患者治疗的依从性,间接提高治疗效果。在治疗过程中,如果出现疲倦、恶心呕吐、骨痛等不适症状,及时跟医生反映,中医治疗的优势在于能够帮助病人减轻治疗的毒副作用,改善生活质量,为治疗树立信心。

在全程管理过程中,中医很多养生的观念对乳腺癌患者的康复也具有指导意义,比如主张起居有时,饮食有节,调畅情志、顺应自然,饮食上宜五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充等。患者注重日常调护,建立健康的生活方式,均对患者的健康大有裨益。

(感谢诺华对乳腺癌患者的关爱)