

羊城健康爱心大行动·温暖社区行

你的膝关节还好吗？

文/图 羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚滢 通讯员 伍晓丹

曾经有一句话“世界那么大，我想去看看”风靡网络，然而对于一部分中老年人来说，这可能是奢望，困住他们脚步的不是心血管疾病、不是肿瘤，而是膝关节疼痛。

中老年人该怎么保护自己的膝关节？11月20日，由羊城晚报老友记俱乐部、珠江医院主办、柯乐集团旗下的广州市新跨越社会工作综合服务中心协办的“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”走进沙园街，联合德伦口腔、南医百慈康养中心及柯乐康复医疗中心等爱心企业共同举办“膝关节疼痛治疗”科普讲座、义诊和慰问活动。



中老年人关注膝关节

秋高气爽，11月20日下午，沙园街的居民纷纷来到居家养老服务中心参与“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”活动。

“我年轻时就爱骑车，现在50多岁了，前段时间右腿在骑车的时候有肌肉撕裂的感觉，回家后隐隐作痛，看了医生才发现膝关节有积水，现在做了一些治疗。不知道以后还能不能继续骑车？”在活动前，大爷大妈们都带着自己的疑问来听专家的讲座。

南方医科大学珠江医院关节骨病外科主任医师杨建成指出，骨关节炎是中老年人中最常见的关节疾病，疼痛、肿胀、畸形和功能障

碍等都是膝关节骨性关节炎的主要症状。但患者对骨关节炎存在认识不清的问题，很多患者膝关节疼痛，到医院就诊时说自己得了“风湿”“类风湿”，实际上他们大部分患的是骨关节炎。

数据显示，60岁以上人群，骨关节炎患病率达50%；75岁以上人群，骨关节炎患病率高达80%。骨关节炎致残率高达53%，已成为老年人致残的头号杀手。

“随着年龄增加，软骨下滋养血管数量下降，导致软骨生理、生化发生改变，容易诱发骨关节炎。而性别也是重要的影响因素，女性的发病率为男性的8倍。”杨建成教授解释，“这与女性激素水平随着年龄增长而下降有关。激素水平下降，体

重上升，膝关节的负担就大了。”

膝关节痛，千万不要忍

“我们的老人家都十分能忍痛。我曾在门诊见过一位老人家，膝关节痛已经非常严重了，但他仍说没什么问题。”杨建成教授指出，“吃苦耐劳是优点，但膝关节痛的时候应该及时就医、及时治疗。”

罹患了骨关节炎还能治好吗？这是现场中老年人最关心的话题。杨建成教授表示，骨关节炎和感冒不一样，无论如何治疗，一旦患上骨关节炎，损伤已经造成，很难恢复如初。而治疗的目的在于减轻或消除疼痛、矫正畸形、改善或恢复关节功能，从而改善生活质量。

轻，首选非药物治疗。例如对体型肥胖的患者而言，减重是改善膝关节炎的有效方法。”不过，因骨关节炎疼痛而不愿意活动，导致体重进一步增加的患者大有人在。

杨建成教授提醒，打破恶性循环就必须减轻体重，比如可以游泳或骑车，这类运动对膝关节负重较小，又能减肥，因而特别提倡。症状比较严重时，在使用药物治疗骨关节炎时强调用药个体化。

此外，针对保护膝关节的生活习惯，杨建成教授提出了几点建议：要避免深蹲，减少爬楼梯和爬山等，尤其不要在运动量上进行攀比，“人家走两万步，我也走两万步”，这样攀比不但没有意义，反而可能会造成自己的膝关节过度磨损。

广东省中医院乳腺科

——国内最大的中西结合乳腺病诊疗中心

【乳腺癌】

西医服务技术与欧美同步

乳腺癌是女性发病率最高的恶性肿瘤。传递“及早发现，及早治疗”的理念，提高女性对乳腺癌的防范意识，是我们医务人员任重而道远的责任。

中心具有相当规模的国内外最先进的诊疗设备：高频钼靶乳腺摄影及数字化定位穿刺活检系统、麦默通微创旋切活检系统、全自动乳腺容积成像系统 ABVS、高频彩色超声多普勒、乳腺磁共振、乳腺导管内窥镜等，大大提高乳腺癌前病变、早期乳腺癌的检出率。

在乳腺癌微创手术领域，在广东省内首次引进乳腺麦默通微创手术技术，首次开展乳腺前哨淋巴结活检+美蓝双染技术，将新辅助化疗理念引入乳腺癌保乳手术，运用国际先进的 Oncoplastic Surgery (OPS) 肿瘤整形手术，结合各种带蒂组织瓣技术，突破既往的中央区乳腺癌保乳禁忌的认识，在有效治疗肿瘤的同时，既减少了创伤，又保留了乳房的外形，提高了乳腺癌保乳率。

目前中心年乳腺癌手术量均超过4000例，其中乳腺癌年手术量达1000余例，乳腺癌保乳率50%左右，达到欧美国家乳腺癌中心水平。同时在省内率先将腹腔镜技术引入乳腺癌保乳手术，提出“无痕化保乳理念”，已开展腹腔镜下乳腺癌保乳术+肿瘤整形修复术、腹腔镜下保留乳头乳晕全乳切除术+即刻假体植入乳房重建术、腹腔镜下前哨淋巴结活检术、男性乳腺发育切除术、小切口腹腔镜辅助下巨大乳腺良性肿瘤切除术、腹腔镜下副乳切除等乳腺腔镜手术；2018年10月，“省中乳腺”成为中国乳腺微创与腔镜手术联盟成员单位。

在肿瘤整形美容领域，在省内首次开展双侧腹直肌组织瓣双侧乳腺癌1期整形修复术；较早开展假体植入乳房重建术以及组织瓣游离血管吻合乳腺整形修复术；同时掌握“双环法”“倒T法”“上蒂法”等缩乳手术技术，以及运用抽脂移植整形技术进行乳房填充美容。目前正在研发脂肪干细胞因子可吸收填充材料，进一步减少整形修复技术的手术创伤。

为了给乳腺癌患者提供最佳的西医综合内科诊疗方案，广东省中医院乳腺科在乳腺癌的治疗中引入哈佛大学丹娜法伯癌症中心的MDT模式，并牵头成立首个广东省乳腺癌MDT（多学科诊疗模式）联盟，目前正在筹建广东省第一个e-MDT（互联网远程MDT）平台，帮助中医乳腺病第一部《早期乳腺癌中医内治专家共识》，引领乳腺癌中医规范化进程。同时研发了3种院内制剂助力乳腺癌患者康复：“复康宁”预防乳腺癌术后复发、益气强身口服液防治乳腺癌化疗骨髓抑制、土黄连提取液外敷防治放射性皮炎以及中药外用制剂。开发了4种中医药特色疗法如“四子散”、“金黄膏”、沐足疗法、中药浸敷疗法解决乳腺癌术后上肢淋巴水肿、失眠、内分泌治疗引发的骨关节疼痛。目前正在研发中药颗粒剂，解决内分泌治疗的潮热多汗。

引领全国中医服务技术发展

运用中医疗法促进乳腺癌西医治疗后康复，增加机体免疫力，减轻机体的损害，改善患者生活质量，是广东省中医院乳腺科的优势与特色，并一直处于全国领先地位。

创立乳腺癌“中医分期辨治”理论体系，确立了乳腺癌围手术期、围化疗期、围放疗期和巩固期的分期治疗体系。并于2009年牵头执笔制订了《广东省中医院乳腺病分会《乳腺癌分期辨证标准》》，2018年引领制订国家中医药管理局《乳岩（乳腺癌）围手术期中医诊疗方



广东省中医院乳腺科2019年登山活动合影

案》、《乳岩（乳腺癌）围手术期中医临床路径》，成为全国中医乳腺病领域围手术期中医辨治规范。2020年牵头制订、发布中医乳腺病第一部《早期乳腺癌中医内治专家共识》，引领乳腺癌中医规范化进程。同时研发了3种院内制剂助力乳腺癌患者康复：“复康宁”预防乳腺癌术后复发、益气强身口服液防治乳腺癌化疗骨髓抑制、土黄连提取液外敷防治放射性皮炎以及中药外用制剂。开发了4种中医药特色疗法如“四子散”、“金黄膏”、沐足疗法、中药浸敷疗法解决乳腺癌术后上肢淋巴水肿、失眠、内分泌治疗引发的骨关节疼痛。目前正在研发中药颗粒剂，解决内分泌治疗的潮热多汗。

中医药的合理应用，提升了患者的依从性和耐受性，在改善患者的预后方面起到非常重要的作用。譬如内分泌治疗，欧美国家的数据显示，能坚持5年内内分泌治疗的患者只有60%-70%左右，而中心的随访数据达到90%左右。再好的药物不能进入患者体内都是“无效”的药物，中医药让更多的患者接受有效药物治疗，必然间接提高患者的生存率。

首创乳腺癌患者健康管理模式

为了解决患者院外康复问题，由2名专职医生牵头，3名乳腺病个案管理师协助，10名乳腺病健康志愿者经过专业心理学培训后，负责定期通过宣教、培训等方式对中心乳腺病患者院外康复进行辅导，尤其是心理康复。

2011年3月8日，广东省中医院乳腺科医护人员和乳腺癌康复者自发组织成立了以关注乳腺病患者身心健康公益性的组织——越秀区和友苑粉红丝带协会。科室专设了乳腺病情志疏导门诊及中医“五音”音乐治疗门诊，并结合女性生理以及乳房疾病的特点编创并教练“女性养身导引功”，针对病前及术后不同的患者分批进行团体治疗。

“和友苑”的姐妹们做志愿者，倡导多种形式的公益活动和精彩表演，为困难群众展示了乳腺癌康复者积极、乐观的风采。协会至今已拥有1300多名乳腺癌患者加入，上千名患者在和友苑志愿者的帮助下积极地走向了康复道路。

【乳腺增生与癌前病变】

创立乳腺增生病“中医周期疗法”理论体系

乳腺增生是最常见的乳腺良性疾病，主要表现为单侧或双侧乳房胀痛和肿块，少数患者可有乳头溢液。

中医辩证论治、内外结合效果良好。基于中医学“肾-天癸-冲任-胞宫”轴，针对冲任失调为发病之本，肝郁气滞、痰凝血瘀为发病之标，本虚标实的特点，创立“中医周期疗法”理论体系并应用到临床，确立了经前疏肝活血、消滞散结重在治标，经后温肾助阳、调摄冲任重在治本的治疗大法。研制出院内制剂“消癖系列口服液”，临床运用30余年，疗效显著。

2019年，“林毅乳腺增生病中医周期疗法”入选广东省中医院首批以人才命名命名的诊疗项目。同时正在研发中药制剂、乳腺外敷解决乳腺增生的乳房疼痛。

【乳腺炎】

首创乳腺炎性疾病“变理阴阳、立法衡通”理论

乳腺炎性疾病发病率约占乳腺疾病的17.4%，近年来，发病率有上升趋势。乳腺炎性疾病包括哺乳期急性化脓性乳腺炎以及肉芽肿性小叶性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎等慢性乳腺炎。尤其是肉芽肿性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎等非哺乳期乳腺炎的诊治日渐成为中西医结合乳腺病研究的热点。

在大量临床实践的基础上，本中心总结出“变理阴阳、立法衡通”理论治疗乳腺炎性疾病，以“祛腐生肌”理念为核心，首创“内治以衡为法，外治以通为用”的系列综合疗法，创立中医“通、拔、刮、引、敷”五联法。乳腺炎，尤其是难治性肉芽肿性小叶

引领中医乳腺病行业发展

本中心牵头制订形成国家中医药管理局《乳腺增生病中医诊疗方案》、《乳腺增生病中医临床路径》、《中华中医药学会《乳腺增生病诊断、辨证及疗效评价标准》》，为乳腺增生病中医治疗提供了规范化方案。

获批国家实施药品上市许可持有人制度以来第一个中成药

本中心研发的乳腺增生病新药“消癖颗粒”（商品名：金葵颗粒），于2018年获准上市（批准文号：国药准字Z20180002），是国家实施药品上市许可持有人制度以来，第一个由研发机构作为持有人并获得新药证书、生产批号、实现产业化的中药创新药，也是第一个参照美国FDA标准，按中、西标准同时通过审评的中成药。相关研究项目获2019年度教育部科技进步二等奖，获院校级科技进步奖2项、发明专利1项。

牵头制订首部行业指南

2017年主持制定中华中医药学会《肉芽肿性小叶性乳腺炎中医专家诊疗共识》，2018年主持制定国家中医药管理局《肉芽肿性小叶性乳腺炎中医诊疗方案》《肉芽肿性小叶性乳腺炎中医临床路径》，初步建立乳腺炎性疾病中医临床诊疗体系，为中医乳腺炎性疾病的诊疗提供临床指导依据。

广东省中医院乳腺科成立于1997年，是广东省成立最早的乳腺中心，目前发展有5个病区，121张乳腺病专科病床、6个乳腺病专科门诊。共有医护人员102人，其中医生55人。

中华中医药学会乳腺病分会主任委员、广东省中医院乳腺科主任医师陈前军教授介绍，广东省中医院乳腺科是国内最大的中西结合乳腺病诊疗中心。每年门诊服务量27.5639万人次，住院服务量1.0356万人次，是广东省规模最大的乳腺病中心。下设乳腺病筛查团队、乳腺肿瘤综合处理团队、乳腺肿瘤整形修复团队、乳腺炎症团队、乳腺病理团队、影像团队、放疗团队、中医乳腺病研究团队、乳腺癌患者健康管理自我管理团队。拥有中医系统唯一一名中医乳腺病国家级名老中医，是中华中医药学会乳腺病分会主任委员，国家中医药管理局国家级重点专科。

中心中西医诊治手段丰富，强调辨病与辨证相结合、内治与外治相结合、药物治疗与手术疗法相结合，极大地提高了乳腺疾病的治疗效果。



广东省中医院乳腺科主任医师陈前军教授率团队手术中

中西并重，全方位、全生命周期为患者提供最佳中西结合方案

荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选 “最佳养老机构” “最佳养老品牌”

码上关注 招商高利泽 了解更多 养老资讯

招商高利泽 CHINA MERCHANTS-COLISEE 源自欧洲 品质养老

短期入住 超值体验 仅需 1288 起

020-31166626 广州番禺国际康复颐养中心 东环街东艺路139号 金山谷养老社区

* 活动时间：即日起至2020年12月31日止。更多优惠详情，欢迎致电了解。

“2020羊城金牌养老机构评选”

贴心服务，满足特殊长者照护需求 ——金牌机构铸就金牌品质

文/图 杨广

养老是每个家庭深切关注的问题，对于有需要特殊照料的长者家庭来讲，优质的养老机构能满足特殊照料的需求。机构养老的优势在于，具有专业的养老品质、养老服务、优越的环境和智能化的养老设施，让有特殊照料需求的长者在机构里能获得高品质的照料和医养护理。“2020羊城金牌养老机构评选”活动评选出多个金牌养老机构，正是贴合广大市民的需求，以智能化设施+高素质人才，为长者的健康、安全保驾护航。

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心：
失智（阿尔兹海默症）和失能的专业医疗护理

通过对老人的专业评估，制定相应的照护方案及个性化复健方案，提倡非药物疗法来进行健康调节。覆盖两大方面：失智（阿尔兹海默症）和失能的专业医疗护理；非药物疗法：精神康复运动、蒙台梭利疗法、多感官功能训练、心理咨询以及中医康复治疗。

华邦美好家园（广州粤华）孝慈苑：
专业团队为晚年生活保驾护航

引进日本等地先进的照护理念，特聘国内外养老服务专家临床指导，现已打造护理、社工、营养师、健康管理师等专业人才照护团队30余人，定期进行老年人能力评估、健康管理、康养课程、认知训练等专业化、系统化服务，守护长者晚年健康。并不断强化医疗护理，先后与武警广东省总队医院、元岗街社区卫生服务中心开通24小时急救专线，达成医疗绿色通道协议，为长者的晚年生活保驾护航。

保利天悦和熹会：专业系统康复服务

入住前，每位长者会接受专业的老年综合健康功能评估，针对不同照护需求的长者定制专业系统性的康复服务和运动指导。机构内置的400㎡医疗康复区，囊括了医务室、药房、治疗室、康复中心等多个功能模块。每一位入住长者都有个人专属档案，长期记录每位长者的健康数据，精准、全面、长期地掌握长者健康状况。对每位长者生成个性化食谱和运动指导建议。

如果您对养老、长者照护方面有需求，需要专业意见及服务，欢迎加入“羊城晚报老友记俱乐部”以了解或咨询与养老行业相关的资讯。“羊城晚报老友记俱乐部”还会定期组织免费参观市内各个养老机构，帮助您提前了解及早规划养老生活，为您与家人的幸福晚年生活提供保障！详情可致电：18565300583（微信同号）或扫描下方二维码，添加“羊城晚报老友记俱乐部”并备注“养老生活”。