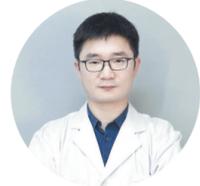


风湿闰月说

文/黄闰月

这4类人群最易患上类风湿 早发现早治疗!

最新的流行病学资料显示,我国类风湿的患病率大约为0.5%至1%。尽管许多人误以为类风湿主要影响老年人群,实际上,该病并不局限于特定年龄段。不少人群存在着较高的易感风险,而日常生活习惯也可能是潜在的诱发因素,悄然增加了患病概率。你是否属于以下4类易感人群之一呢?



黄闰月 广东省中医院 中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

●有家族病史的人

虽然类风湿并非直接遗传性疾病,但研究证实,其发病具有家族聚集性及遗传倾向。

有数据显示,在91例类风湿患者和91例健康人的一级亲属中,前者的患病率为6.4625%,而后者的患病率为1.054%。如果李四患有类风湿,那么李四的父母、兄弟姐妹、儿女的患病率为普通人的6倍,表明类风湿患者一级亲属患病率高于普通人。

更有甚者,相比于普通人群类风湿0.5%~1%的患病率,同卵双胞胎中之一患有类风湿后,另一胎的患病率高达30%~50%。这可能与患者自身携带的人类白细胞抗原(HLA)有关,该抗原与类风湿有密切关联,携带该抗原的个体具有对类风湿更高的易感性。

●经常吸烟的人

吸烟是类风湿最大的风险之一。烟草中的尼古丁等有害物质不仅损害肺部健康,还可能增加患类风湿的风险。

吸烟不仅明显增加遗传易感性类风湿的患病率,还是引起和加重类风湿患者凝血和纤维溶解障碍的重要原因,经常吸烟的类风湿患者外伤出血时,比普通类风湿患者更不易止血。

建议吸烟的类风湿患者戒烟,而不吸烟的类风湿患者尽量远离二手烟。

●女性人群

女性相较于男性,更易遭受类风湿的困扰,尤其是绝经

后女性。

这可能与女性体内雌激素水平变化有关。中医理论中,女子以肝为先天,肝藏血,主疏泄,而肝肾同源,肾主骨生髓。雌激素的波动会影响肝肾功能,导致气血运行不畅,筋骨失养,易发为痹症。

●长期生活在潮湿环境中的人

居住环境的湿度对健康影响深远,中医里湿邪是引发“痹症”的重要外因之一,《内经》也提到:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。”

早发现早治疗至关重要

根据一项覆盖全国300余家医院、涉及超过5万名类风湿患者的调查数据显示,我国有超过80%的类风湿患者在首次就医时,病情就已经发展到了中到重度阶段,这无疑错过了最佳的治疗时机。

如果能够及早发现,在发病后的6个月到1年内对患者进行规范的干预治疗和密切的病情监测,就有可能避免患者出现残疾,并有望实现临床治愈。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友请过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午,可前往广东省中医院各分院门诊;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院联合风湿慢病科门诊(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。

2024年5月12日-18日第10个“全民营养周” 专家呼吁:“减油、增豆、加奶” 养成良好饮食习惯

文/羊城晚报记者 陈辉 张华 通讯员 张灿城 图/视觉中国

2024年5月12日-18日是第10个“全民营养周”,今年健康饮食的主题是“合理膳食、健康生活”,重点改进三个方面:减油、增豆、加奶,引导居民合理搭配日常膳食养成良好饮食习惯,运用膳食指南辅助预防和改善慢性病。“高尿酸人群还能喝豆浆吗?”“乳糖不耐受,该如何喝奶?”近日,各大医院临床营养科举办义诊与科普活动,解答广大群众关注的营养热点问题。

高尿酸人群还能喝豆浆吗?

为深入推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动,近日国民营养健康指导委员会办公室印发《“减油、增豆、加奶”核心信息》(以下简称《核心信息》)共30条。其中关于“增豆”,指出“大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不

饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。”

“豆制品这么好,可是我尿酸高,吃了会诱发痛风?”很多高尿酸患者对自己的饮食很注意,常常以为不能吃豆制品,觉得会诱发痛风发作。此前的确有研究指出短期摄入豆制品可升高尿酸,但暨南大学附属第一医院营养科主任叶艳彬向记者介绍,近年来,大规模随机的临床试验结果已推翻了过

往研究,连续6个月摄入豆制品人群的血尿酸水平反而下降了4.9%,这可能是由于豆制品中蕴含的大豆异黄酮抑制了尿酸的形成。所以目前来看,豆制品在很大程度上可以说是高尿酸血症的保护性膳食因素。

佛山市第一人民医院临床营养中心主任潘文松建议,一日三餐可选择不同的大豆及其制品食用,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

一喝奶就腹胀、腹泻怎么办?

在《核心信息》中关于“加奶”是这样说的,“奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。充足摄入奶及奶制品有

益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。营养专家建议每天摄入300~500ml液态奶或相当量的奶制品,而目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量。”

然而,一喝奶就感到腹胀、腹泻。这是不少人喝奶后的感受。潘文松表示,这或是乳糖不耐受或是蛋白质过敏,他建议,对于乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品。如果是对奶中的蛋白质过敏的话,潘文松建议,可以将奶煮开后再用文火煮10~15分钟,过敏原可一定程度被破坏,降低喝奶后的不适反应。

学会健康地“吃” 要从娃娃抓起

《核心信息》中还特别提到

无创前列腺手术次日可出院

首个大湾区AI-HIFU培训中心落户广州和睦家医院

文/陈辉

前列腺增生、前列腺癌需要做手术,但又担心手术带来的损害或者并发症怎么办?广州和睦家医院自去年年底完成华南首例经直肠超微创AI-HIFU前列腺手术后,至今已成功为多名患者(最高年龄85岁)摆脱了前列腺问题的困扰。手术过程不开刀、不见血、无创口,在保证疗效的同时还能很好地保护前列腺的控尿功能和性功能。

“这些病例很好地展现了AI-HIFU的三大关键核心能力——精准定位、消融确切、准确保

护重要功能,让前列腺患者获得理想肿瘤消融和病灶清除效果的同时,获得满意的治疗体验和术后生活质量,不必担忧严重并发症的发生。”该院泌尿外科科主任杨炜青介绍,AI-HIFU技术给予了那些身体条件不理想、对外科手术耐受性差,或不愿意接受外科手术的前列腺癌及前列腺增生患者更多的局部治疗机会。

据了解,Sonablate AI-HIFU是世界首款经直肠进入体内隔空治疗前列腺肿瘤的设备,也是目前唯一同时通过欧盟CE、美

国FDA、中国国家药监局认证的癌症超声治疗技术。这一新技术虽然刚步入国门,但在国际上早已广获认可,《欧洲泌尿外科学》等多篇文献已经证实其对泌尿疾病的优异疗效。

广州和睦家医院在广东省率先引进这项尖端创新技术,并成立前列腺超微创中心,这标志着该院前列腺疾病治疗迈入“无创”时代。为了进一步推动泌尿外科领域前列腺疾病治疗无创技术,近日,粤港台前列腺疾病前沿无创技术学术峰会

暨大湾区AI-HIFU培训中心揭牌仪式在广州和睦家医院顺利举行。来自香港、深圳、广州等地的泌尿外科领军专家齐聚一堂,共同探讨前列腺疾病无创治疗的新发展。

为了让大家更直观了解该项技术,杨炜青主任在会议当天安排了一场手术直播,通过同步手术室的画面,向现场和线上的广大医疗同仁和网友演示了AI-HIFU前列腺癌消融手术的过程。本次手术,杨主任为一名60岁患者成功消融移行带增生

腺体以减轻尿道压迫、改善排尿,同时消融大部分外周带腺体以达到控制前列腺癌的目的。手术于下午顺利完成,次日患者出院,术后情况良好。

大湾区AI-HIFU培训中心的正式成立,标志着广州和睦家医院将与天士力赛德携手,联合两岸三地力量,进一步推广前列腺疾病的早期筛查和诊断,并促进AI-HIFU无创手术的培训和应用,为前列腺疾病患者提供更舒适的治疗体验,让他们的术后生活质量更高。

高起点建院 名医团领航

广州普瑞眼科启航!

有力度、有温度守护大湾区眼健康

突破极限!

让不可能成为可能

一江两岸的风景、广州解放纪念雕像……海珠广场一直以来都承载着老广浓厚的情怀,广州普瑞就坐落于此,新旧交融释放独特魅力。

这是一家三级眼科医院,建筑面积近1万平方米,开设屈光手术科、白内障科、眼底病科、青光眼科、视光及小儿眼科、角膜及眼表疾病科、眼整形与泪道疾病科、眼眶病与眼眶肿瘤科、中医眼科等9大科室,共有眼科病床87张。医院汇集了一大批曾在广州知名大型三甲医院工作过的具有影响力的眼科专家。

普瑞眼科副院长、国内著名屈光手术专家、中山大学中山眼科中心原屈光手术治疗中心主任刘泉教授就是其中之一。他是国内首批开展全飞秒近视手术的医生之一,2014年获“全球全飞秒手术量第一”证书,并为全飞秒

手术技术临床研究做出卓越贡献。

初夏的阳光透过树叶,洒进温馨、明亮的候诊大厅,46岁的梁女士正静静等候术后复查,脸上写满对未来的期待。高度近视+散光的她一直渴望摘镜,但由于她的角膜厚度只有500微米左右,加之眼睛前房深度只有2.5毫米左右,都属于手术不能触碰的“禁区”,被多家医院拒之门外。抱着最后一试的心态,她找到了刘泉教授。仔细阅读梁女士的检查数据后,刘泉教授与团队综合评估研判,决定突破前房太浅的极限,反复计算ICL晶体尺寸后,最终确定了手术方案。手术难度比较高,但仍得以顺利实施,梁女士重获清晰“视界”。这是医生高超的技术、丰富的临床经验,与患者充分的信任共同创造的奇迹。

文陈辉 图医院提供

发展新质生产力是推动高质量发展的内在要求和重要着力点。在医疗领域如何发展新质生产力?作为集临床、医疗、科研、医疗技术开发为一体的全国知名大型专业眼科连锁医疗机构——普瑞眼科给出了自己的注解,集中优势力量布局大湾区,高起点建院、高科技助力的广州普瑞眼科医院(以下简称“广州普瑞”)致力于打造成为大湾区疑难复杂眼病诊治的新高地,有力度、有温度地守护这一方百姓的眼健康。

5月19日,广州普瑞举行开业庆典仪式。中山大学中山眼科中心、国之大医葛坚教授,广州市医学会眼科学分会主任委员高宗银教授,广州医科大学附属第二医院沙翔琅教授等数十位眼科行业知名专家,普瑞眼科副院长刘泉教授等集团专家,普瑞眼科副总经理、大湾区总经理刘中香先生等集团领导及众多全球知名眼科产业合作伙伴出席了活动。

奇迹每天都在这里创造!

人的眼睛方寸大小,毫厘之间的差距,恰是眼科医生的战场,光明与黑暗间的拉锯有时更是微米间的较量——比如疑难眼病的诊疗。5月19日,普瑞眼科大湾区疑难眼病会诊中心同步在广州普瑞挂牌。这里汇聚了中山眼科中心原主任、国家973项目首席科学家、眼科学国家重点实验室终身名誉主任葛坚教授,以及刘泉教授、于强教授(普瑞眼科大湾区总院长、中山大学中山眼科中心门诊部原主任)、杨为中教授(广州市第一人民医院眼科原主任、学科带头人)、费文雷教授(广东省人民医院原主任医师)、黄新华副主任医师(中山眼科中心眼底外科原副主任)、罗光伟

副教授(中山眼科中心功能检查室原主任)等眼病专家,致力于打造疑难眼病高地,帮助疑难眼病患者获得国际前沿、“一站式”解决方案。

其实,在该中心挂牌前,就已经有全国各地患者慕名而来。来自湖北荆州的李先生有眼视力下降一年多,仅剩光感,伴有眼压升高、红肿疼痛等不适,诊断为青光眼合并白内障。白内障专家杨为中教授接诊后,先为李先生降眼压,然后与眼底病专家黄新华副主任医师、青光眼兼角膜病专家费文雷教授联合会诊,讨论后认为李先生需接受联合手术,即青光眼引流手术+白内障摘除,不过该手术持续时间较长,对医患配合要求高,且李先生有高血压、糖尿病等基础疾病,增

加了手术风险。几位专家联手为李先生制定了周密的手术方案,成功地为她抢救回部分视力。

清远6岁男童林林(化名)右眼反复视力下降伴有流泪,在外地检查为角膜炎,兜兜转转治疗一年多效果不明显,近期视力下降明显,只有0.4,角膜浸润,溃疡。经过仔细检查,费文雷教授发现林林睑缘有充血、局部浸润,诊断为睑缘相关角膜炎,此病极易与其他眼病混淆,造成误诊、漏诊。对症下药后,林林的症状很快改善,一周后复查,角膜溃疡修复好了,视力提高至0.8。

工欲善其事,必先利其器。广州普瑞同步全球最先进的眼科诊疗设备,配备的诸多“黑科技”设备,其中包括中国首批、广东首台蔡司

全新一代OCT设备,它仅需一次高清扫描即可揭示视网膜微血管更多精细结构,几秒钟便可将眼底玻璃体界面、视盘、视网膜、黄斑等部位的生物医学数据测量出来,大大提高眼科医生在角膜、视神经、视网膜疾病以及青光眼的早期诊断和临床跟踪观察方面的效率。此外,还有IOL Master 700光学生物测量仪、CLARUS 500 彩色眼底相机、蔡司第三代 Humphrey 860 视野分析仪、OCULUS 77000 干眼检测分析仪等比肩世界的先进设备。

同时,广州普瑞还配备了安全级别最高的百级层流手术室、屈光中心透明手术室等作为硬件支撑,以高标准和高科技提升临床诊疗安全性和精准性。

布局大湾区!

有力度有温度守护眼健康

普瑞眼科创建于2005年,经过18年的稳扎稳打,于2022年7月成功登陆A股上市。采用“全国连锁化+同城一体化”的战略布局,目前已在广州、上海、广州、成都等21+直轄市/省会城市建立30家眼科医院,年门诊量超150万,年手术量超17万例,是国内少数拥有专业眼病研究所、疑难眼病会诊中心以及7家眼病库等机构的专业连锁眼科机构。

粤港澳大湾区是我国开发程度最高、经济最活跃的地区之一,在国家发展大局中具有重要战略地位。“在过去的18年,普瑞眼科着力于华东、华中、华北、华西的发展,未来将集中力量布局大湾区,与区域共发展共繁荣。”普瑞眼科集团副总经理、大湾区总经理刘中香介绍,广州普瑞眼科医院开业后,将与番禺普瑞眼科医院在广州形成南北呼应格局,两院将充分发挥“一城两院”“一体化高质量发展”的优势,为患者提供专业、全面、可及性的眼科诊疗服务。

据介绍,深圳普瑞眼科医院也将于近日开业。刘中香表示,未来大湾区医院将高起点建院,坚持以医疗质量为核心的体系建设,秉承普瑞眼科“一切以患者为中心”和“专家立院”的宗旨,为大湾区居民提供全生命周期和全方位的眼健康解决方案。



医务人员宣誓



疑难眼病会诊中心揭牌