

名医堂

现代社会的竞争压力、环境污染、饮食无度……种种诱因刺激和伤害着我们脆弱的消化器官——胃,越来越多的年轻人对身体的过度耗损也极易引发胃炎、胃溃疡等肠胃疾病,为生活奔忙的同时,我们也要问问自己的身体——

胃,你还好吗?

■本报实习生 贡晓丽



沈绍功 沈氏女科19世传人,毕业于上海中医药大学,主任医师,全国名老中医,中国科学院院士,国务院政府特殊津贴专家。擅长治疗冠心病、高血压、肿瘤、糖尿病、脑血管疾病以及妇科经、孕、产、乳等疾病。

胃,字从田从肉。“田”指“承受五谷之土”。“肉”意为“肉身”、“肉质”。“田”与“肉”联合起来表示“肉身中的承受五谷之土”,胃的本义是人身体中的农田。发明汉字的时候,中国已经以农立国,农田成为中国土地的核心部分,是概念上的国土中心。若把古中国与人体比附,那么人身体中五谷以本来面目存在的地方,只有胃,即胃是人身上的“国土中心”。

而越来越多现代人的这片“国土”,正日益遭受胃炎、胃溃疡甚至胃癌的侵蚀。如何防治胃病,守卫健康,沈氏女科19世传人、中国名老中医沈绍功向《中国科学报》记者详细阐释了胃病的发病原因与防治手段。

养胃先要保胃气

“从生理上讲,胃气代表人体的消化吸收能力,是人体抗病能力的标志;在病理上讲,‘有胃气则生,无胃气则死’。”沈绍功首先介绍了保护胃气是防病、治病的首要。

养胃胃气就是把“开胃纳谷”放在首位,“胃口不好,就是中医里的纳呆证,会影响食物消化吸收,降低抗病能力,还会影响汤药的吸收,降低药效,对其他病证的治疗没有益处。”沈氏女科传承了《黄帝内经》开胃法的精髓,将养胃作为治病养生的基本法则。

养胃治胃的关键是调整饮食,早餐要丰富有营养,午餐应高热量高蛋白,晚餐就要少而精以减轻肠胃负担,沈绍功强调三餐的合理饮食非常重要。“上班族中午用盒饭匆匆填饱肚子,把应酬聚会当成正餐放在晚上,这样的猛吃海喝不能被充分消化吸收,必然增加胃病的发病率。”

而根据严重程度,胃病分为胃炎、胃溃疡、胃癌三个阶段,胃炎虽然病情轻微,为了不至于发展成严重后果却是最需要控制的。

引起胃炎的罪魁祸首是幽门螺杆菌,十

分顽固,西医的抗生素对它效果并不理想。而中医的蒲公英、连翘、野菊花三味药材对幽门螺杆菌有很强的抑制作用,“这三味药是苦寒不伤胃的,对胃炎有特效”。沈绍功介绍说三味药拿来泡水,也能起到健胃护胃的功效。“七分养三分治,中医的优势就体现于此。”

药食同源

从西医病理来分,胃炎分为萎缩性胃炎和肥大型胃炎。肥大型胃炎的特点是反酸,萎缩性胃炎是烧心。“在日本,萎缩性胃炎叫

做胃癌前期,极易发展成胃癌。”沈绍功推荐中医当中调治萎缩性胃炎的良方,“乌梅加茯苓煮水喝,既是食品又是药品,对治疗萎缩性胃炎有良好的辅助作用。”中医的“药食同源”被充分利用。

随着对疾病认识的深入,治疗手段的多样对胃溃疡的成因定性从胃酸多导致溃疡到现在的因精神紧张、抑郁导致溃疡。“溃疡的真正成因不在于胃酸过多,而是持续强烈的精神紧张和忧虑等情绪,长期过度的脑力劳动,缺乏应有的调节和休息,对胃溃疡的发病和病情加重都有一定影响。”沈绍功介绍了胃溃疡的主要成因。

我国糖尿病专科医生数量仅两万名,专家呼吁:基层糖尿病防治能力亟待提高

较强的工作,这就需要基层医生具备更多、更全面的知识,但现在基层医生对知识结构方面的掌握确实不尽人意。

王临虹称,根据国家规划,社区医院将承担更多的慢性病治疗、管理的责任,因此基层医生的工作任重道远。

翁建平强调,抗击糖尿病的关键就是提高糖尿病专业医务人员数量,培养未来学术带头人的公共卫生理念,提升与基层医生开展合作的能力,从而为糖尿病患者提供最佳治疗管理服务。

为培育更多的青年学者,中国疾病预防控制中心慢病中心常务副主任王临虹表示,从预防健康教育、疾病相关的诊断,到治疗和后期管理,基层医生承担着大量综合性工作,这就需要基层医生具备更多、更全面的知识,但现在基层医生对知识结构方面的掌握确实不尽人意。

国家卫生和计划生育委员会疾控局副局长孔灵芝表示,中国糖尿病综合管理项目通过“学科联手、部门协作、防治结合、关口前移”的模式。与此同时,多位专家呼吁更多的基层医生能够参与到项目中来,通过在临床、科研以及糖尿病领域综合管理能力上的培训,建立我国糖尿病全方位、立体化的防治管理格局,真正提高中国卫生预防水平,最终使患者获益。

(李惠钰)

看病的那些事儿

正确对待体检报告

■本报见习记者 牟一

本期话题:做完体检并不意味着体检的结束,在体检报告发回来以后,一定要仔细阅读主检医生的体检建议和指导,以便了解自身健康状况,及时地做进一步检查和治疗。那么怎样正确对待和解读自己的体检报告呢?

本期嘉宾:北京大学第一医院门诊部医师汪波、妇产科医师马珂、检验科医师李志艳

案例A:“体检当然是先检查结果了,如果结果显示正常,那其他的可以忽略不计了。”公务员王女士每年都会参加单位里组织的体检,她表示,对于一些血液、尿液等检验,她只看检查结果是否在正常的数值范围内,“有的检查指标具体表示什么就不清楚了,正常就行,也不会去多问医生了”。

案例B:“我根本就看不懂那些英文啊数据啊,想了解也无从下手,我有个朋友把体检报告中看不懂的一些指标放在微博上求解读呢。”销售员张先生满脸的茫然。对此,汪波介绍,每次健康体检之后,体检机构的主检医师均会针对体检中各科和各项检查的结果进行汇总,分析后形成体检小结,包括存在的具体问题,问题的大小,并根据不同的阳性结果给予相应的指导。他强调:“一定要在体检报告发回来以后,仔细阅读主检医生的建议。”

要重视体检小结

“有些体检小结显示患者存在疾病,需要立即就诊;有的需要患者择期就诊或是定期复查追踪;而一些检查数值偏高,需要引起患者的注意;对于体检指标正常的人,医生有时也会给出指导性建议,如控制体重、低盐饮食,保持运动等。”汪波介绍道。

如果体检发现心电图有缺血改变,医生会要求患者立即住院,甚至建议到急诊就诊;如果发现患者手麻脚麻或肢体活动不力时,当时就会被要求进行头颅CT或核磁共振成像(MRI);而发现患者有脑梗塞病灶,也会立即联系住院或急诊治疗等。

“体检中发现高血压,或外科直肠指诊发现可疑肿块等情况,医生会建议患者近期前往医院就诊,以便做进一步的检查或治疗。”汪波表示,如通常对于这两种疾病,受检者都会遵守医嘱立即就医。此外,他强调,患者往往容易忽视体检报告中“眼科”一栏有“青排”的字样,其实这也非常重要,也须择期到眼科检查青光眼。

有些患者往往感到困惑,比如说肺部

小结节只有几毫米大小,往往无临床症状,如咳嗽、咳痰和咯血等,化验肿瘤标记物也是阴性,此时即使体检结论没问题,医生也会建议定期复查的,追踪小结节的变化,进一步判断。“发现胆囊息肉,如果小于0.8cm,一定要定期复查,追踪其大小变化,一旦超过0.8cm,更应到外科就诊,如有需要应及时进行手术治疗,避免癌变的可能。

专家表示,如果高脂血症、脂肪肝患者的血糖在5.6mmol/L以上(而其正常值不超过6.1mmol/L),即使没有动脉粥样硬化性疾病,或没有肝脏转氨酶升高,汪波表示,此类人群也要开始注意控制饮食、合理运动,不要大量饮酒加重脂肪肝。“因为高脂血症会引起胰岛素抵抗,影响血糖值,随着时间的推移,就会产生全身的动脉粥样硬化,久之发展为心脑血管疾病。”汪波表示。而且此类人群经过糖耐量筛查,确实有一部分人检查出糖尿病,所以,如果医生建议做糖耐量筛查的,一定要遵照执行,不要产生轻视思想,以免耽误诊断和治疗。

了解肿瘤标志物

近年来,很多医院都开设了“肿瘤标志物”体检项目,但面对体检报告单上半懂不懂的数据和字母,许多患者往往无法作出合适的判断。

肿瘤标记物检测在恶性肿瘤的早期诊断及病情监测中有重要价值。许多肿瘤在中晚期都会有淋巴结的转移,但是否淋巴结肿大都是肿瘤转移呢?医生们介绍说,那要看淋巴结的部位和是否光滑、是否有压痛、是否与周围组织粘连,而且还要综合其他的检查结果进行分析,以作出确诊。

“在肿瘤标志物检测中,最常见的肿瘤标志物就是‘甲胎蛋白(AFP)’了,它可以检测到80%以上的肝癌。”检验科医师李志艳介绍,AFP的正常值小于10.9ng/ml,在胚胎中可检测到AFP,随着胚胎的发育成熟,血清内AFP相应减少,至出生后数日或数周即不能

生牡蛎、生龙骨加乌贼骨煮水或磨粉冲服,都是治疗胃酸过多的良药。沈绍功又介绍了另一药方——鸡蛋皮,被称为“凤凰衣”,磨粉煮水后服用是中医当中治疗胃溃疡的一剂良方。此外,发酵过的食物,如馒头、发面饼等都能有效中和胃酸。

胃癌难治但可治

美国前任总统尼克松上台时立志其在任期间攻克癌症,可是直到今天,癌症仍然是非常难治愈的疾病。“癌症难治是因为很多病因搞不清楚。”沈绍功列举了极易致癌的几种食品,“致癌的诱因找到后就能有效避免癌症的发生,亚硝酸盐和黄曲霉素都是致癌病菌,含有这些物质的食物就要少吃,比如酸菜、火腿、腊肠、罐头和腐乳等。”

“治疗癌症的另一条思路是提高免疫力,而先开胃口后调阴阳就是中医提高免疫力的新思路,提高免疫力,疾病就不容易复发更不容易转移,胃癌也需要用这个方法治疗。”沈绍功表示治胃重在调理而不是药物补给。

讲到调理肠胃,沈绍功推荐了自己家经常食用的保健养生粥:“薏仁米、白扁豆、枸杞、山药、芡实,混合煮粥,既祛湿解毒,又防癌降血糖,作为健胃养生食品十分有益。”

虽然治疗的癌症患者很多,但沈绍功认为治疗方法并不能形成规律,开药只占治疗的二分之一,另一多半要根据病人的情绪和起居给出适合个人的建议。这就是中医独特的治疗方法——意疗,“不同的体质、环境、气候都会影响病情,而癌症患者最难过的一关是心理关,医生要做的就是‘察言观色’,帮助他们放下思想包袱,鼓励患者增加求生欲望”。

采用意疗的好处,沈绍功总结为提高生活质量、减轻痛苦、延长生命。



测出,所以正常人血清中检测不到AFP。

癌胚抗原(CEA)属于非器官特异性肿瘤相关抗原(正常值小于5ng/ml),分泌CEA的肿瘤多位于空腔脏器,可辅助诊断恶性肿瘤:结肠癌、直肠癌、胰腺癌、肺癌、乳腺癌、胃癌、卵巢癌等以及转移性恶性肿瘤均有不同程度的阳性率,是一种广谱的肿瘤标志物。

糖类抗原CA19-9是一种与胰腺癌、胆囊癌、结肠癌和胃癌相关的肿瘤标志物,又称胃肠癌相关抗原(正常值小于37U/ml)。主要用于胰腺、肝胆和胃肠恶性肿瘤的辅助诊断、治疗和复发监测。而糖类CA24-2则是胰腺癌和结肠癌较好的肿瘤标志物。

妇产科医师马珂介绍,糖类抗原125(CA125)是目前应用最广泛的检测卵巢肿瘤的生物标记物,也是上皮性卵巢癌首选的肿瘤标记物。检测血清中的CA125对鉴别卵巢肿瘤的良恶性有一定的准确性。国外一项临床研究证实,人附睾上皮分泌蛋白4(HE4)无论是单独还是与CA125联合,可显著提高卵巢癌早期诊断的准确性。

此外,据介绍,绒毛膜促性腺激素(hCG)是由胎盘绒毛产生的一种糖蛋白激素,妇女妊娠后在血和尿中可测出hCG的存在。滋养细胞肿瘤可产生大量的hCG,故血清hCG是诊断滋养细胞肿瘤的重要标记物。

总前列腺特异性抗原(tPSA)是目前前列腺癌最理想的血清肿瘤标志物(正常值小于4ng/ml)。放疗、激素治疗或外科手术切除前列腺后,tPSA快速下降到可测水平以下,提示疗效较好;前列腺炎、前列腺良性增生、前列腺创伤可导致tPSA不同程度、持续时间不等的升高。

图片新闻



近日,北京协和医院新外科楼试运行,新大楼全面覆盖Wi-Fi信号,除为患者家属提供上网便利外,也为实现移动医疗奠定基础;病人从入院开始,就会拥有一个独一无二的腕带——“病人信息核对系统”。通过扫描腕带,病人的手术状态会同步传到一层的家属等候区。

(王菲)

医院在线

解放军总医院:举办2013年中欧联合腹腔镜及机器人大会

由中国人民解放军总医院(301医院)承办,中华医学会泌尿外科分会与欧洲泌尿外科医师协会、美国泌尿外科医师协会联合主办的“2013年中欧联合腹腔镜及机器人大会”于6月6日在京召开。解放军总医院院长李书章、陶德平政委等出席了开幕式。

此次大会聚焦泌尿外科微创技术的最前沿领域,以解放军总医院泌尿外科张旭教授倡导的“后腹腔镜技术”、欧美流行的经腹腔镜技术和达芬奇机器人技术为主题,涉及泌尿外科解剖学、影像学等多个相关学科和领域。

据了解,膀胱肿瘤、肾肿瘤、前列腺疾病是泌尿外科中发病率较高,预后较差,严重影响国人身体健康的疾患。张旭教授于上世纪90年代率先开展后腹腔镜泌尿外科手术,创立了显著区别于欧美技术的“后腹腔镜技术体系”。目前,该体系的理念和技术已成功应用临床,迄今已有欧美、东南亚等多国的医生来华学习后腹腔镜技术。同时,张旭教授的手术录像被收入美国医学院教材,成为美国泌尿外科医师教育的标准。

据悉,此次大会吸引了英、美、法、意等20多个国家的180余位国际著名泌尿外科专家学者以及近千名国内外专业人员的参与。

(王璐 罗国金 王佳敏)

卫生部中日友好医院:启动《远程医疗信息系统技术规范》项目

近日,《远程医疗信息系统技术规范》项目启动会在中日友好医院召开。国家卫生与计划生育委员会统计信息中心副主任王才有、中日友好医院院长许树强、中日友好医院总会计师董立友、全国十余所医院、大学及省卫生厅信息中心的专家出席启动会。

在启动会上,王才有强调,《远程医疗信息系统技术规范》是2013年卫生标准制修订项目之一,该标准的制定对于促进全国远程医疗工作将起到积极的推动作用。希望各参与单位在项目实施过程中,认真借鉴国外先进的思路和方法,结合我国远程医疗实际业务需求,制定具有实用性和前瞻性的技术规范。

中日友好医院院长许树强表示,远程医疗是做好公立医院对口支援等公益性服务的重要手段。作为国家卫生与计划生育委员会远程医疗管理培训中心,中日友好医院制定远程医疗信息系统技术规范是其基本任务之一。医院将做好组织协调的职能,充分发挥医院远程医疗技术和管理优势,确保按计划完成技术规范的制定工作。

(王菲)

河南省肿瘤医院:举办郑州市社区卫生人员肿瘤防治知识培训班

6月7日,今年首届“郑州市社区卫生人员肿瘤防治知识培训班”在河南省肿瘤医院举办。300名社区医生齐聚该院,接受肿瘤专家的规范培训。此次培训由郑州市卫生局、郑州市社区卫生协会和省肿瘤医院联合举办。

该院党委副书记徐红伟分析了河南省肿瘤防治现状。根据最新的中国肿瘤登记年报统计比率推算,河南每年新增肿瘤患者29.9万,11万肿瘤患者需要康复治疗;郑州市每年新增肿瘤患者3.5万,1.2万肿瘤患者需要康复治疗。社区卫生人员在肿瘤防治、科普宣传的工作中发挥重要作用。河南省肿瘤医院是中原地区唯一的集临床、科研、预防、教学、康复为一体的三级甲等肿瘤专科医院,是卫生部指定的“全国市县级肿瘤规范化指导医院”,有责任和义务与社区医疗卫生机构同心协力,做好肿瘤防治工作。

陆建邦表示,近年的统计数据表明,食管癌、宫颈癌的死亡率呈明显下降趋势,胃癌的发病率相对稳定,肺癌、肝癌的死亡率则呈上升趋势,乳腺癌、肠癌呈缓慢上升趋势。他倡议居民控制体重、低盐饮食,减少油脂摄入,少食腌制烧烤食物,保持健康规律的生活习惯。

随后,河南省肿瘤医院妇科科、乳腺科的专家们讲解了宫颈癌、乳腺癌的社区预防、筛查、早期诊断和规范化治疗等相关社区诊治理念。

(王文龙)

北京积水潭医院:派烧伤科专家赴厦门救治公交车起火受伤者

6月7日18时20分许,厦门市一辆公交车行使至BRT金山站附近时突然起火后爆炸,造成47人死亡,34人受伤。国家卫生和计划生育委员会责成北京市卫生局应急办、由北京积水潭医院派出两名烧伤科专家赴厦门参加救援工作,接到市应急办的通知后,院领导高度重视,连夜组织烧伤科陈旭主任医师和刚下夜班的温春泉副主任医师两名救援专家,作好准备飞往厦门、田伟院长叮嘱救援专家,要全力参与救援工作,充分发挥积水潭医院烧伤科专业优势,不辱使命,圆满完成救援任务。

8日凌晨三点四十分,烧伤科救援专家乘坐第一航班飞抵厦门,并直接由机场赶往厦门市第一医院,与当地医生一道对所有烧伤伤员进行了会诊,对危重伤员提出了总体治疗方案,其中有2名大面积烧伤的伤员,陈旭主任医师根据多年的临床经验提出了救治方案,经过积极处理,下午两名患者的病情趋于稳定。随后,专家们又赶往147医院,对那里的烧伤患者进行了查看,提出了治疗方案。之后专家又返回厦门市第一医院,对监护室的危重患者逐一检查,将潜在的风险进行排除。

目前烧伤科救援专家共会诊了34名烧伤患者,救治工作还在继续中。

(梁学亚)