

■名医博客

手术一做,癌症就“跑”了?

一位老病友带着老伴来找我,他说老伴今年78岁,发现乳腺包块3个月了。这位老人精神很好,但仅凭手感就可以诊断其乳房上直径约2厘米的包块是乳腺癌。我问她为什么发现这么久都没有手术,老人告诉我,家人都不同意手术,理由是“手术一做,癌症就跑(到别处去)了”。这是多么荒唐的理由,从医35年,我已经无数次听到了。我认为,老百姓有这种想法,是对以下问题不理解造成的。

做穿刺会不会使肿瘤扩散?

肿瘤的转移有自身规律,一般认为有直接蔓延、经淋巴转移、经血行转移和种植性转移四种方式。肿瘤手术都要遵循无瘤原则,医生不会对肿

瘤本体进行切割,因此不会导致肿瘤转移。当然,手术中发生肿瘤种植转移仍不可避免,但发生概率很低。

至于穿刺导致肿瘤“跑”了,也是没依据的。英国报告一组9000余例的细胞学检查病例,无一例引起转移和病情进展的情况。然而有些患者会举出他身边的例子说,某某某做了穿刺后就查出转移了。这很可能是误解,通常情况是:做或不穿刺,转移都已发生,转移并不是穿刺引起的。特别是,如果在穿刺后几周内手术,肿瘤扩散的概率微乎其微。

为什么有的病人术前好好的,术后不久就死了?

如果是手术后因为并发

症和意外疾病而导致死亡,这是手术的风险所致,也是目前医学无法避免的问题。如果是因为肿瘤扩散、转移而导致的死亡,这是病人术前就已经出现了血液或淋巴转移,只是在解剖层面没显现出来,术前检查无法发现罢了。

例如,约10%的乳腺癌在术前可能发生血液或淋巴微转移。术后,转移的肿瘤逐渐生长,到一定大小后就被影像学发现了,人们往往认为是手术导致肿瘤“跑”了。实际上这是一种巧合,发生率不会很高。如果不看多数肿瘤切除术后长期生存的病例,而只关注术后查出转移的少数病例,很容易得出肿瘤一手术就“跑”了的结论。

医生说肿瘤手术后根治了,为什么还会死亡?

在临床上,很多肿瘤做的手术都是根治术,如胃癌根治术、结肠癌根治术,人们或许会问:“为什么根治了还会死亡?”这是因为肿瘤的根治是相对的,手术按规范切除了肿瘤、清扫了淋巴结,切除了与肿瘤相连的部分正常组织,就达到解剖学上的根治。如果绝对根治,就意味着肿瘤完全消除,也就没有复发和死亡,在目前医学条件下无法做到。同时,肿瘤是否在手术前已发生了转移,多无法明确。因此,根治手术不代表治愈,术后放疗的目的就是为了“追杀”肿瘤的残余“部队”。(武汉钢铁公司第二职工医院乳腺外科主任 纪光伟)

橡胶地面不伤膝

解决膝关节磨损的问题并不难,只需要改变运动习惯即可。比如不在坚硬的地板上做下蹲、蛙跳、跑步、跳绳等剧烈运动。尤其是蹲下去再站起来,对关节的磨损最大。中老年人在跳广场舞时,不能过于激烈,因为地面比较硬,会加剧半月板的压力,因此跳舞时间最好在一个小时左右,休息片刻再跳。

在坚硬地板上运动,对关节和骨骼的损伤相当大。尤其是对打篮球或进行其他跳跃比较多的运动来说,更是不应找太硬的场地。相对而言,在橡胶运动场地做运动就会好一些。(摘编自《法制晚报》)

患帕金森失眠 改改吃药时间

失眠在帕金森患者中普遍存在,应如何避免呢?方法是,对服药时间离睡眠时间太近就会引起失眠的药物,可询问医生后,改成早晨服药或减少剂量。若因翻身困难、痛性抽搐导致的失眠,可经医生指导,睡前增服小剂量的多巴胺。此外,病程较长、已出现药物疗效减退的患者,进行脑深部电刺激治疗可明显改善睡眠状况。(摘编自《广州日报》)

痔疮早治防贫血

广东中山34岁的王先生长期痔疮便血已有3年,近日感觉连站立都很困难而就诊。就诊当天,病情迅速恶化,因重度贫血出现意识丧失等,经医院重症医学科抢救才获救。痔疮最主要的症状是便血和脱出,大便时反复多次出血,会使体内丢失大量的铁,引起缺铁性贫血。痔疮看似小问题,但痔疮较严重会导致或诱发心脑血管病,尤其是老年患者,如患痔疮产生心理压力,不敢上厕所,会加重便秘,增加脑出血或脑栓塞的发病因素。患痔疮是否要系统治疗,应听从医生建议。(中山大学第六附属医院肛肠外科副主任 谢尚奎)

餐后血糖低要查因

在糖尿病早期,很多患者会出现餐后血糖值比空腹血糖值高的现象。但有些患者测血糖时,发现自己的餐后血糖值居然比空腹时要低,这让他们感到很奇怪,甚至怀疑自己是否真的有血糖高的现象。餐后血糖低,要查以下3个原因。

1. 胰岛素分泌异常导致高峰期延迟。糖友会出现胰岛素分泌过量及高峰延迟的情况,在空腹时,胰岛素会维持在比较高浓度的水平,这样就会出现摄入食物后血糖不再上升的情况。

2. 饮食控制后运动强度过大。很多糖友为了控制血糖和体重,一般在确诊后都会控制饮食,且坚持适量的运动。但很多患者在运动的同时摄入的食物过少,就出现了餐后血糖值比空腹血糖值低的现象。建议糖友在坚持运动时摄入的食物量要适当,不能过多也不能过少。

3. 受降糖药的影响。在血糖值比较高时,患者都需要服降糖药,一些患者会急于求成,在没有咨询医生的情况下自己增加用量,容易让餐后血糖值过低。(摘编自《大河报》)

重视5个细节体检更准确

临床发现,不少体检者不断出现可能导致结果出错的细节。

空腹并不是连水都不能喝 要空腹检查的项目有很多。但空腹不是一口水也不能喝,患有冠心病等需晨起服药的人,可起床后喝少量温开水服药后再体检;或把药带到体检中心,等空腹检查的项目结束后及时服药,不要贸然停药。

体检前三天别吃油腻 很多人都知道体检前一天晚上要吃得清淡,但80%以上的人都不知道体检前三天都应该控制饮食,不吃油腻的东西,尤其不能喝酒,多吃蔬菜,肉类要适量。在体检前三天内,如果吃

得油腻,可能导致血脂不真实,会给判断心脑血管病和肝脏的疾病带来麻烦。

体检前两天别做剧烈运动 剧烈运动可能导致肌红蛋白、肌酸激酶等物质升高。做健康体检前两天不要做剧烈运动,抽血检测前1个小时也不宜进行轻度活动。采血前不要来回走动,应保持情绪稳定。

女性晨起不要排尿 一般去体检应先去做抽血化验,紧接着做空腹B超。女性最好起床后不排尿,直接到医院体检。憋了一整夜的尿不会明显影响普通B超结果,也能顺利做好妇科B超,这样就不用排两次

队了。做完这两项检查后就可以排尿、喝水,做完肠胃检查和牙齿检查后就可以吃早饭了。

一秒后的尿就算中段尿 尿检取尿样,以中段尿最稳定。有的人苦于不够“眼疾手快”,也不必过虑,因为即使取的尿不是中段的,最明显的误差就是会让尿液的pH值偏高或偏低,还有一些数据也会有轻微的浮动。但这种影响不会有“质”的变化,比如没炎症会测出炎症,或是有炎症测不出。另外,在排尿一秒后的尿液就算作中段尿。(解放军305医院体检中心主任高岱峰、北京军区总医院体检中心主任石鹏飞)

给冠心病患者运动划重点

大多数冠心病患者是可以运动的,但他们存在器质性心脏病,且心功能个体差异大,因此在运动前要进行风险评估。

正在住院的冠心病患者,若病情稳定,即可进行运动。病情已经稳定的心肌梗死患者,早期运动有利于减轻心肌梗死的心室重构过程,改善心功能。需要注意的是,急性心梗患者应在心电、血压监护下运动。通常活动过程从仰卧位到坐位,到站

立,再到下地活动。

出院的稳定期冠心病患者,大多可在出院后1~3周内开始运动康复,建议去康复门诊,在医生指导下进行康复运动。如果没有条件去康复门诊,可参照以下三步来进行运动。

第一步:准备活动,即热身运动。多采用低水平有氧运动和静力拉伸,持续5~10分钟。**第二步:训练阶段**,包含有氧运动、抗阻运动和柔韧性

运动等,总时间30~60分钟。**第三步:放松运动**,可以是慢节奏有氧运动的延续或是柔韧性训练,根据患者病情轻重可持续5~10分钟。

对大多数冠心病患者来说,通过有效强度的运动刺激,可改善其血管内皮功能,稳定冠状动脉斑块,改善心功能。因此,冠心病患者应进行适量运动。(上海曙光医院心血管内科主任医师 王肖龙)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士向你们致敬!



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498