

# 种下希望的种子

## ——记许昌市中心医院肿瘤内科一病区副主任医师孙颖川

□本报记者 张炜华

“我希望能有更多、更好的方法应用在肿瘤治疗上,延长患者生存时长,提高患者生命质量。”7月6日,在接受采访时,许昌市中心医院肿瘤内科一病区副主任医师孙颖川告诉记者,目前,他和许昌市中心医院肿瘤内科团队一起,致力于肿瘤病因学及科研成果的临床应用转化。

几乎在从医伊始,孙颖川就有了与肿瘤战斗一辈子的想法。

因为长辈从医,孙颖川从小耳濡目染,有很强烈的“给人治病”的愿望。于是,在高考填报志愿时,他毫不犹豫地选择了学医。后来,他很亲近的一位长辈得了恶性肿瘤,他目睹了这位长辈与癌症抗争时的痛苦挣扎、生命的日渐消耗。苍白的无力感,让孙颖川决心从事肿瘤学,他希望能帮助肿瘤患者减少痛苦、延长生命。

因为曾亲眼见患者之苦,亲尝家属内心之煎熬,在与肿瘤患者打交道的过程中,无论遇到什么难题,孙颖川从未退缩过,也对肿瘤患者有着无限的耐心与包容。

刚到临床时,孙颖川接诊了一个从外院转诊到该科,患宫颈癌的老太太。因为前期治疗不规范,老太太的膀胱阴道瘘很严重,时不时会有尿液渗出,身上常常有股难闻的味道。但孙颖川好像失去嗅觉一般,仔细地给老太太做诊



孙颖川 资料图片

断、开处方、调整药物。经过一段时间的治疗,老太太的病情逐渐好转,排尿功能得到了改善,宫颈瘤也得到了控制。

从那个时候起,孙颖川深刻地意识到,作为一名肿瘤内科医生肩负沉甸甸的责任——让患者享受到规范化治疗,让患者的生存更有质量。

“肿瘤患者特别是恶性肿瘤患者,药物治疗、心理抚慰、家庭支持缺一不

可。”孙颖川说,一名好的医生,不仅在疾病认识与治疗方法上与时俱进,而且还要关注患者的心理、做好与家属的沟通、科普肿瘤防治知识。

从事肿瘤临床十几年,孙颖川已经成长为河南省医学重点学科肿瘤治疗学后备学术带头人,同时,他还是河南省医院协会消化肿瘤综合诊疗管理分会常委、河南省医院协会肿瘤微创治

疗管理分会委员、河南省抗癌协会分子靶向治疗专业委员会委员、河南省抗癌协会癌症筛查与早诊早治专业委员会委员、河南省抗癌协会食管癌专委会青年委员、河南省中西医结合学会肿瘤分会委员。

对于很多肿瘤患者来说,心就是命。患者内心对未来的希望不灭,疾病的治疗与控制就有更大可能向好发展。而对孙颖川来说,让患者对疾病治疗充满希望的方法,就是不断将更好、更精准、更有效的治疗应用于临床。

读研究生期间,孙颖川曾在某肿瘤免疫重点实验室做研究。那个时候,免疫治疗还仅仅存在于实验室研究阶段,但孙颖川已经从接触到的实验数据中看到免疫治疗将给肿瘤患者带来的巨大改变。走上临床岗位后,他从未间断过对免疫治疗的关注,他了解免疫治疗是如何从实验室一步步走向临床、走到患者身边的。他更加清楚转化医学对疾病治疗的意义——它跨越了基础医学研究与药物研发、临床医学之间的“鸿沟”,可以快速将实验室成果转化为临床治疗方法。

新型科研成果在临床方面的推广应用,让孙颖川看到了治疗肿瘤的更大希望。

“目前,世界上有很多人投身肿瘤的研究与治疗,我只是其中很不起眼的一个人。”孙颖川说,他愿用尽一生捍卫肿瘤患者的生命和尊严。

# 开展志愿服务活动 用好“第二课堂”



7月5日8时,来自许昌市十二中七(3)班的30多名同学和家长齐聚市区文峰献血屋,了解我市采供血工作情况,学习无偿献血相关知识,开展志愿服务活动。多年来,许昌市中心血站通过定期组织策划献血站开放日活动,促进学校教育与社会公益、科普的有效衔接,成为我市大中小学校外“第二课堂”。

刘地委 摄

# 牙齿矫正的“黄金季”来临



7月6日,一名患者在许昌口腔医院正畸中心进行牙齿矫正治疗。暑期是青少年牙齿矫正的“黄金季”。由于牙齿矫正周期较长,暑假时间充裕,利用这段时间矫正牙齿,可以更好地帮助孩子度过矫正适应期。

刘地委 摄

# 糖尿病足“溃烂”等不起

□本报记者 张炜华

“幸亏就医早,这次我不用截掉脚趾!”7月初,52岁的姜先生在许昌市人民医院内分泌代谢科办理出院时感慨地说:“谢谢你们精心治疗和护理,让我的脚恢复得这么好!”

原来,姜先生有19年糖尿病史。去年1月,他不小心导致足部皮肤损伤。刚开始,他和家人都没有在意,在家用碘伏进行消毒。可是,损伤不仅没有好转,反而越来越大、越来越深,甚至出现了渗出物。姜先生和家人再也不敢耽搁,急忙到许昌市人民医院内分泌代谢科就诊。虽然医生尽力救治,但由于感染严重,最终姜先生被截了一个脚趾。

今年6月初,姜先生左足出现无明显诱因疼痛、水肿,难以行走,脚掌正中出现溃烂并有血性渗出,两个脚趾脚底出现血泡。在家用碘伏消毒、敷料包扎一周后,溃烂恶化。想起去年的经历,家人赶紧带他到医院就诊,最终,经过许昌市人民医院内分泌代谢科20多天的治疗后,他的脚好了起来。

“糖尿病足是糖尿病很严重的一种并发症,病程长,患者痛苦大。”7月5



许昌市人民医院内分泌代谢科的医生正在查房 资料图片

日,许昌市人民医院内分泌代谢科副主任医师段凯敏告诉记者,糖尿病患者神经系统和血管系统都会受到损害,导致足部感觉减退和血液循环不畅,从而引发足部疾病,导致下肢感染、溃疡形成、深部组织破坏。如果不及时治疗,

足部疾病会逐渐加重,严重时可能导致截肢。

段凯敏提醒,一旦出现糖尿病足,患者和家属不要自行在家处理,要及时到医院就诊。一方面,家庭的消毒手段有限,伤口杀菌做不好,就不能有效控

制感染,另一方面,许多糖尿病足患者除了创面感染的问题外,还会合并多器官多组织的健康问题和电解质紊乱等问题,这些都需要专业的医生来制订针对性个性化的治疗方案。此外,一些罕见的坏疽还具有传染性,需要隔离处理。

“对于糖尿病足的治疗,我们有丰富的经验和专业的人才。”段凯敏说,该科派专人到河南省人民医院进修糖尿病足的治疗和护理,目前已经为数百名糖尿病足患者解除了痛苦。

除了早诊断、早治疗外,段凯敏还提醒糖尿病患者,要做好防护,避免糖尿病足的发生。

“首先,就是血糖的控制。”段凯敏介绍,血糖保持在正常范围内,才能从根本上预防糖尿病足。其次,还要具备正确的防护知识,如保持足部卫生,保护足部免受伤害;鞋袜透气性要好,尽量穿厚底鞋,不穿高跟鞋;避免裤口、袜口过紧,影响下肢血液循环;脚趾甲要小心,不能太靠近皮肤,在泡脚后趾甲变软时再修剪;注意观察足部变化,如有皮肤颜色、温度改变,感觉异常,趾甲变形等,要及时就医。

# 你是不开心,还是抑郁症?



□本报记者 马晓非

近日,抑郁症引发了人们的关注。对于“抑郁”这个词,大家似乎并不陌生:

“最近工作压力大,心情不好,我抑郁了。”

“最近失恋了,心里特别烦,我抑郁了。”

“这次考试成绩不理想,很受打击,我抑郁了。”

其实,这里所谓的“抑郁”大多指抑郁情绪,和抑郁症并非同一个概念。

“遇到一些不良社会事件或挫折时,每个人都会有一过性的抑郁情绪或短暂的抑郁表现,但不一定符合抑郁症的诊断标准。此时,可以通过找朋友倾诉、运动、做喜欢的事情等方式,缓解抑郁情绪。”近日,许昌市建安医院精神心理科专家石峰对记者说,“需要注意的是,如果抑郁情绪持续两周以上还没有缓解或出现悲观消极想法等情况时,就要引起高度重视,应及时就医寻求帮助。”

抑郁症是目前非常常见的一种精神心理疾病,表现形式多种多样,核心症状是情绪低落、兴趣减退和快乐感缺乏,同时还可能伴随着反应迟钝、健忘、消极、焦虑悲观、睡眠障碍及食欲降低等心理或躯体症状。中国精神卫生调查显示,中国约有9500万名抑郁症患者,女性占比较高。

对于抑郁症,很多人存在这样的误解:“抑郁症就是心情不好,过段时间就好了”“什么抑郁症,就是矫情”“这么点儿小挫折就抑郁了,你就是抗压能力太弱”“想开点儿就好了”……

“抑郁症是一种疾病,大家要有这样的正确认识。对于抑郁症患者而言,外出散心、自我克制等方式收效甚微。”石峰说,“发现可能患有抑郁症后,一定要及时找专业的精神心理科医生进行评估诊断和治疗,治疗越早效果越好,千万不要选择逃避或拒绝就医。抑郁症并非‘不治之症’,有人称之为‘心灵感冒’。通过系统、规范的治疗,大多数患者都可以恢复健康。”

在积极治疗的同时,抑郁症患者也需要身边人的陪伴。发现身边人有抑郁情绪或患有抑郁症时,要对他们多一点理解、共情、关心和关爱,少一

点指责、质疑和歧视。

生活中,每一个人都难免因遇到一些困难和烦恼而出现抑郁情绪,此时该如何尽快缓解呢?

对此,石峰建议,要转变认识。正所谓,观念一变天地宽。左右情绪的并非事件本身,而是对待事件的态度。转变思想和认知,有助于缓解不良情绪。

要及时宣泄。不良情绪发生后,可通过一些适合的方式进行放松和宣泄,比如冥想、深呼吸,向亲朋好友倾诉烦恼,写日记、向心理咨询师求助等。

要做开心事。做一些自己喜欢或者能让自己开心的事情,比如运动、旅游、玩游戏、听音乐、享受美食等。

可以痛哭一场。其实,哭泣也是一种很好的减压方式,能够让压力得到释放,让人得到放松和愉快。当然,不用刻意逼自己哭泣。

# 夏季养心牢记“三少两多”

□本报记者 张炜华

中医认为,“夏气与心气相通”,夏日是养护心脏的好时机。为什么夏季要养心,该怎么养心呢?近日,记者采访了市妇幼保健院中医主治医师李梦阳。

“夏季属火,对应五脏之心,所以夏季炎热的天气会影响心神。”李梦阳介绍,受夏季天气的影响,很多人会出现失眠、烦躁、心慌等症状。此外,因为夏季高温,人们容易出汗,汗为心之液,大量出汗,容易损伤心气,诱发心

血管疾病。因此,夏季养生,首要是养心。

那么,应该怎么养心呢?李梦阳给出了“三少两多”养心法。

“三少”是指少做剧烈运动、少吃冷饮、少发火。

虽然运动可以生阳,提高免疫力,但是过度运动出汗的话,容易耗伤心阳。夏天本来气温就高,皮肤毛细血管容易扩张,这时候大量血液充于体表,会导致心脏供血不足。所以夏季一定要避免剧烈运动,减少出汗。

夏季天热,很多人喜欢吃寒凉的食物,品类和口味繁多的冷饮成为大多数人的消暑佳品。但寒凉之物容易损伤脾胃。脾胃受损了,心要竭尽所能帮助脾胃恢复,一直向外输出,就会引起心脏的问题。所以,夏季一定要节制冷饮。

中医认为,怒不仅会伤肝,还会伤心。另外,高温环境下,情绪激动的话,会让心跳加快,心肌耗氧量增加,从而加重心脏的负担,所以生活中一定要少发火,避免情绪激动。

“两多”一是指多吃一些清热解

毒,特别是清心火的食物;二是多按神门穴和心俞穴。

夏季可以通过饮食清心火、补心气。清心火的食物,如苦瓜、百合、莲子等;补心气的食物,如猪心、桂圆、大枣等。当然,夏季也可以用一些既健脾胃,又祛暑湿的药材,如藿香、茯苓、薏苡仁、白豆蔻等。

夏季还可以通过按摩助养。神门穴是心的原穴,可以补心益气,而心俞穴则可以养血宁心。由此二者搭配,有利于补益心气、滋养心脏,对于恢复心的正常功能有很好的帮助。

# 颈动脉斑块的形成 有哪些危害

随着人们生活水平的不断提高,有一部分人在饮食方面不够注意,出现了“三高”即高血压、高血脂、血糖高;另外,还有一些人有长期吸烟、饮酒、缺乏运动等不良生活习惯,都是引起心脑血管的不良因素。因此,对于年龄超过40岁并伴有这些不良生活习惯的人要尽早做颈动脉超声筛查,尽早发现是否存在颈动脉斑块,这样可以有效预防一些疾病的发生。

超声检查已经广泛地服务于人民群众。超声检查对颈动脉粥样硬化有较大的诊断价值,已广泛应用与临床,也是评估颈动脉内-中膜是否有增厚,是否有斑块形成的一种经济、简便、重复性好且又比较准确的一种检查方法;对诊断颈动脉粥样硬化斑块具有

特征性,可以发现颈动脉内斑块的位置、大小、性质以及有无斑块导致的动脉狭窄或闭塞,特别是一些不稳定斑块,如斑块内出血、溃疡斑,容易随着血流脱落进入人的脑血管并堵塞,造成脑梗塞。出现脑梗塞轻者会导致患者语言及肢体上的障碍,使患者生活质量下降,重者甚至会导致死亡。而对于斑块引起的狭窄,轻度狭窄一般多无明显症状,严重狭窄甚至闭塞患者会出现头晕、头痛、晕厥等症状。所以要及时做超声检查,发现隐患及早治疗非常重要。

为了尽可能地减少颈动脉斑块的形成,日常饮食要以清淡为主,做到少盐、少油,更要加强体育锻炼,养成良好的生活习惯。

(高州市中医院曹彩红 供稿)

# 早搏, 没你想的那么可怕

早搏是心脏的提早搏动,也是一种常见的心律失常症状。如果这个提早搏动的信号起源于心房,称之为“房性早搏”,如果起源于心室,称之为“室性早搏”。

许多早搏没有明显的临床症状,偶尔会感觉心脏突然“咯噔”一下,早搏频发者可能出现胸闷、心慌等不适。偶发的早搏可能与情绪波动、劳累、饮酒、电解质紊乱或是服用某些药物有关。偶然发生的房性早搏多为生理性。根据动态心电图的观察,90%的正常人均可见不等量的房性早搏,从发生概率上看,该现象多为生理性。

生理性室性早搏一般无须特殊治疗,但若发生频率较高者(占全天总心搏数的10%),仍需结合患者的具体情

况加以治疗,以免由于早搏长时间持续的发生而引发心肌病。而病理性室性早搏则无论每日发生频率是多少,均应积极针对病因治疗,以免诱发恶性心律失常。

频发房性早搏可能发展成房性心动过速、房扑甚至房颤。房扑和房颤需要积极干预,很多脑梗就是由房颤形成的血栓诱发的。频发室性早搏可能发展成室性心动过速,甚至室扑、室颤导致心脏骤停,更为危险。

因此,如果是频发的早搏,建议进行24小时动态心电图检查,进一步明确早搏的性质、形态、频率以及引起早搏的原因,再结合临床,综合正确评估早搏。

(高州市中医院王晓格 供稿)