

◆核心提示◆

淋巴瘤,是源于淋巴网状系统恶性肿瘤,本是一种并不为人们所熟知的疾病。然而随着环境污染的加重、生活节奏的加快,淋巴瘤的发病率越来越高,并且呈现年轻化趋势。为引起社会的重视,从2004年开始,每年的9月15日,被定为世界淋巴瘤宣传日。注重健康的生活方式,推动淋巴瘤规范化治疗,已经刻不容缓。

滚蛋吧,淋巴瘤!

专家提醒:别熬夜、颈部结节需注意



张子彦

菏泽市中医医院血液病科主任,医学博士、主任医师、教授。1970年出生,菏泽市血友病工作者协会会长,菏泽市血液病学会副主任委员,中国抗癌协会临床肿瘤协作专业委员会委员。擅长血液系统恶性肿瘤如急慢性白血病、多发性骨髓瘤、恶性淋巴瘤的诊断和治疗;贫血性疾病,如再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征、溶血性贫血等的诊断和治疗;在各种出血性和血栓性疾病的诊断、治疗及预防方面也有丰富的经验。获山东省卫生系统及省级为民服务创先争优优秀标兵、菏泽市卫生系统优秀学会工作者、市红十字会工作先进个人等荣誉。

菏泽市中医医院血液病科
血液病科是中国医学科学院血液病医院病理中心合作单位,引进先进的临床用全自动双激光四色流式细胞仪,该仪器是目前血液病诊断及治疗必不可少的高端仪器,也广泛应用于其他各种疾病如肿瘤、免疫性、过敏性、炎症性、风湿性疾病,不育不孕等疾病的诊断、治疗、病情评估等方面,以及亚健康状态的早期发现。科室采用中西医结合及先进的细胞治疗手段,诊治了大量疑难危重血液病患者。

本报记者 张建丽

平均每两分钟就有1名新发病人

邻居小李今年30岁,是一家企业经理。正在事业蓬勃发展时,不知不觉厄运降临了,半年前他发现颈部有一小结节,不痛不痒,当时没有在意,后来逐渐变大。最近在体检时医生告诉他,要做进一步检查,结果提示要做什么检查,结果提示恶性淋巴瘤。经过综合治疗,病情稳定下来了,小李生活信心又足了。创新工场董事长李开复患淋巴瘤后

病情变化得到许多人的关注,淋巴瘤也渐渐走进了人们的视野。菏泽市中医医院血液病科主任张子彦介绍,淋巴瘤细胞本来是人体的健康卫士,他们抵抗外来细菌、病毒入侵,清除机体内衰老坏死的细胞,维护机体的“整洁有序”。淋巴瘤若出现肿瘤,就是淋巴瘤。当前,淋巴瘤已成为全球发

病率增速最快的恶性肿瘤之一,平均每两分钟就有1名新发病人。在我国也是这样的趋势,每年新发患者约8.4万人,并以每年5%的速度上升。据统计,淋巴瘤的发病年龄以儿童和青壮年最为多见,死于恶性淋巴瘤的患者平均年龄为49.9岁,低于所有恶性肿瘤平均病死年龄58.2岁。

不良环境、熬夜都有可能诱发淋巴瘤

根据调查淋巴瘤疾病出现,有着多种相关因素。比如遗传因素;神经与精神因素:中青年人承担的社会责任比较多,工作压力巨大、生活作息不规律、精神紧张,导致身体极度劳累,处于亚健康状态,造成人体免疫力下降;不良环境:例如空气污染,居住在有毒有害化学物质的新装修房屋内,吸入汽车尾气、长期接触染发剂、长期接触农药、接触有机溶剂染料等化学物质;人长期处在电磁辐射、手机辐射当中,也容易诱发恶性淋巴瘤等。

市中医医院血液病科

相关知识链接:

淋巴瘤预防措施

- 1、平时养成良好的生活作息习惯,尽量别熬夜,适当进行体育锻炼。
- 2、保持良好的心态,稳定的情绪,拥有健康的饮食习惯,平时多吃水果

主任张子彦表示,淋巴瘤发病初期没有什么特殊表现,不易被察觉,能够早期发现症状,及时就诊,治愈率会大大提高。同时,专家提醒,出现一些早期信号尤其值得重视。比如无明确原因的进行性淋巴结肿大,尤其是在颈部、腋下或腹股沟等部位的淋巴结,经常是无痛性的,成串的淋巴结肿大;不明原因的低热或周期性发热也应考虑恶性淋巴瘤的可能性,特别是伴有皮肤瘙痒、多汗,消瘦;淋巴结肿大和发热经抗感染治疗有时好转,但经常有反复,并

且总的趋势为进展性;误认为“淋巴结核核”,经正规疗程的抗结核治疗、“慢性淋巴结炎”经一般抗炎治疗无效的。据介绍,淋巴瘤是治愈率较高的一类肿瘤,只要早期发现,准确诊断,规范治疗,生存率可达八成。治疗方法有免疫治疗、化疗、放疗、造血干细胞移植等。通过辩证论治使用中药,可以降低西药不良反应,增加化疗药物敏感性,提高机体抵抗力,稳定疗效,因此,目前提倡中西医结合治疗,可以确定满意治疗效果。

- 3、必须在重油烟处工作的人,尽量保护好自己,比如戴上口罩,定时出去呼吸一些新鲜空气,每年起码做一次全身体格检查
- 4、远离烟雾、酒精、药物、辐射、农药、噪音、挥发性有害气体、有毒有害重金属等。颈椎病患者的福音来了!

菏泽市第三人民医院骨外科成功开展新型手术降低手术风险,保证生活质量

本报菏泽9月14日讯(记者 张建丽 通讯员 高建峰) 颈椎病患者的福音来了!日前,菏泽市第三人民医院骨外科成功开展了两例颈椎前路减压新型零切迹椎间融合内固定治疗颈椎病。这种新型的手术方式在菏泽市属于首次使用,可以有效减少手术后的相关并发症、缩短手术时间,保证手术后患者的生活质量。

据了解,传统的颈椎前路减压植骨融合内固定系统在置入过程中伴随的血管神经损伤、钢板移位、失效、螺钉松动、断裂、融合失败及术后吞咽困难,

脑脊液漏、食管损伤及相邻节段退变加速等影响治疗效果。菏泽市第三人民医院骨外科对颈椎病采用颈椎前路新型零切迹椎间融合内固定这种新的手术方式,Zero-p内植物容纳于减压的椎间隙内,不会突出于椎体前缘,可以显著降低术后吞咽困难的发生率和严重程度。此外,Zero-p内植物不像传统的钛板放置于椎体的前缘,减少了对椎体前面软组织处理、节省了手术时间、保障患者安全。传统的钛板放置靠近相邻节段椎间盘,可能造成相邻节段椎间盘

邻近或者周围骨形成,加速相邻节段退变。Zero-p内植物最大程度的远离相邻椎间隙,从而将此风险降至最低。患者刘某,女,45岁,左肩部阵发性疼痛6个月,加重1月余。刘某于2015年08月17日入院,入院后根据病史、临床表现及颈椎CT、MR诊断为颈椎病(神经根型)。行颈椎前路减压新型零切迹椎间融合内固定,术后患者做左肩部疼痛症状消失、恢复良好。另外一名患者肖某,男,66岁,因双手手指麻木、双下肢无力7天。肖某

于2015-08-15入院,入院后根据病史、临床表现及颈椎CT、MR诊断为颈椎病(脊髓型)。行颈椎前路减压新型零切迹椎间融合内固定,术后患者双手手指腹麻木感消失、恢复良好。颈椎前路新型零切迹椎间融合内固定手术,在省内是首批使用,在菏泽市也是首次使用。此种手术方式适用于颈椎退变性疾病的手术治疗,其适应症为C2-C7节段的退变性颈椎间盘疾病的治疗,可以有效解除此类颈椎病带着患者的病痛,关键是风险能够最小化。

(张建丽 整理)



秋天到了,正是养生的好时节。俗话说,好的睡眠比一副仙方还有效。秋天里拥有良好的睡眠,堪称在养生之路上前进了一大步。如何睡得好,睡得科学,咱们这次来向古人学习一下。

中医认为,“阳入于阴则寐,阳出于阴则寤”,寐指入睡,寤指醒来,睡眠能够帮助人体调节阴阳,也只有阴阳调和才能有好的睡眠。时下刚入秋,阳气渐收,阴气渐长,需要顺应秋时,调整睡眠习惯。

《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平……早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平”。

第一,秋季充满肃杀之气,易导致心情压抑,此时应保持安宁平和,用平常心看待身边的人和事,减少坏情绪对睡眠质量的影响。

第二,秋季阳气渐收,应该早睡早起,就像鸡的活动规律一样,天亮就起床活动,天黑就早点回家休息,这也提醒爱运动的人士应尽量选择在早上运动。

第三,在睡眠朝向上,孙思邈在《千金要方》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西,脚朝东,这是顺应“秋冬养阴”的规律。

除以上三点外,秋季睡眠还有很多讲究。秋季天气干燥,易使肺阴、心阴不足,导致失眠,可喝些冰糖百合莲子羹、天冬麦冬茶等护阴。

另外,秋季睡眠养生还有一些禁忌,比如:

一、忌睡前进食。这会增加肠胃负担,易造成消化不良,还会影响入睡。睡前如实在太饿,可少量进食,休息一会儿再睡。

二、忌饮茶。茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统,引起兴奋,影响睡眠。

三、忌睡前过度娱乐。睡前如果进行过度娱乐活动,尤其是长时间紧张刺激的活动,会使人的神经持续兴奋,难以入睡。

四、睡时忌多言谈。卧躺时过多说话易伤肺气,也会使人精神兴奋,影响入睡。

五、睡时忌掩面。睡时用被捂住面部会使人呼吸困难,身体会因之缺氧。

六、睡时忌张口。睡觉闭口是保养元气的最好方法。如果张大嘴巴呼吸,吸入的冷空气和灰尘会伤及肺脏,胃也会因之而着凉。

七、睡时忌吹风。人体在睡眠状态下易于受风邪的侵袭,要注意保暖,切不可让风直吹。