

这种“不死癌症”好发于育龄女性

红斑狼疮无法完全治愈,战“狼”是场持久战

记者 王小蒙

12月11日,知名演员周海媚因病去世,人们深感惋惜。与此同时,系统性红斑狼疮冲上了热搜。不少人问,红斑狼疮是一种什么病?有遗传性吗?会传染吗?是否有防治的方法?

济南市第四人民医院风湿免疫科主任王晖说,在医学日益发展的今天,狼疮患者经过规范、个体化治疗后,大部分患者生存期能延长。

出现以下多种症状 需考虑红斑狼疮的可能

红斑狼疮是一种典型的自身免疫性结缔组织病,好发于15—40岁的育龄女性,大约10名患者中就有9名是女性,目前尚无法完全治愈。该病可分为盘状红斑狼疮、亚急性皮肤型红斑狼疮、系统性红斑狼疮、深在性红斑狼疮、新生儿红斑狼疮、药物性红斑狼疮等亚型。

“红斑狼疮发病原因至今不明,可能和遗传背景、环境(如紫外线、毒物放射物的接触)、病毒感染、激素水平等因素有关。”济南市第四人民医院风湿免疫科主任王晖说,除了面部蝶形红斑以外,红斑狼疮能够造成多系统损害,几乎累及全身每一系统和每一器官。

由于不知道免疫系统出现问题时,先攻击哪个器官或者哪个器官最容易出现症状,专家提醒,需要注意以下这些红斑狼疮常见的症状:

疲劳和发热:患者可能会经历持续的疲乏和不断的低烧。这些症状是由于免疫系统异常活跃造成的全身性炎症。

关节疼痛、僵硬和肿胀:这些症状通常出现在手腕、手指和膝盖等关节部位,影响日常活动和生活质量。

面部蝴蝶状皮疹:这是红斑狼疮最典型的标志之一,通常出现在两颊和鼻梁上,形状像蝴蝶的翅膀。

日光敏感:红斑狼疮患者的皮

肤可能对阳光过敏,阳光暴露可能会引发或加剧皮肤病变。

手指和脚趾在寒冷或压力下变色:这是“雷诺现象”,患者的手指或脚趾可能在寒冷或应激情况下变为白色或蓝色。

气短和胸痛:这些症状可能表明红斑狼疮影响到了肺部或心脏。

干眼症和视力问题:狼疮可能导致眼睛干涩和视力问题。

头痛、意识模糊和记忆丧失:当狼疮影响大脑时,可能会出现这些神经系统症状。

经过规范治疗 多数患者能延长生存期

红斑狼疮之所以“狼”,是因为其非常狡猾,常悄然而至,所以一经确诊,务必高度重视,积极治疗。而在医学日益发展的今天,狼疮患者经过规范、个体化的治疗后,大部分患者生存期能够延长。

山东大学齐鲁医院内科中心副主任、风湿科主任刘花香表示,红斑狼疮总的治疗原则是早期、个体化治疗,最大限度地延缓疾病进展,降低器官损害,改善预后。

专家提醒,由于狼疮病程呈发作与缓解交替,因此患者不要因为一时好转就轻易减药甚至停药,尤其是激素。激素减量需要严格而科学的过程,轻易停药,容易出现“撤退反应”,引起病情再次加重。因此为了减少疾病复发,减少药物不良反应,我们需要积极配合医生,做好打持久战的准备。

王晖说,狼疮是一种慢性病,虽不能达到完全治愈,但只要积极治疗,规律随访,绝大多数狼疮患者的病情都可以得到较为有效的控制。

目前,狼疮患者的预后与过去相比已经有了显著改善,患者的5年存活率可达90%,10年存活率超过80%。

患者要保持积极乐观的心态,并将注意力从对疾病的关注转移到当下的生活。

注意这六点,学会与「狼」共舞

红斑狼疮无法治愈,但可以得到很好的控制,那么与“狼”共舞的生活,怎样才能让病情尽量保持稳定或得到缓解?在《药物干预以外,2020年《中国系统性红斑狼疮诊疗指南》提出了以下六点意见。

一是避免接触常见的危险物质。

皮肤是狼疮最常受累的器官,亦是感受外界环境变化的主要器官之一。某些化妆品中含有可能诱发红斑狼疮、加重病情的物质,所以狼疮患者使用化妆品应尽量精简。此外,狼疮患者应尽量避免接触染发剂和文眉剂等化学物品。

二是做好防晒。

紫外线照射可诱发狼疮,化学防晒(如防晒霜)和物理防晒(遮阳伞等),可避免紫外线对患者皮肤的刺激,减轻患者皮肤炎症,减少疾病复发。

三是适度运动。

接受运动干预的患者,可降低抑郁,减轻疲劳。

四是注重心理支持。

降低焦虑、缓解精神压力,有助于控制疾病。

五是戒烟。

吸烟可能增加疾病发生和恶化的风险。

六是补充维生素D。

系统性红斑狼疮患者的血清维生素D水平明显低于健康人群,补充维生素D可减轻系统性红斑狼疮的炎症和疾病活动度。



年轻人聊天回归“象形文字”时代?

没有表情包还能愉快地聊天吗

心灵驿站

记者 刘通
通讯员 赵珊珊 李加鹤

“关注这个公众号,每天都可以下载有意思的表情包。”刚踏进职场的小林为了尽快与同事打成一片,会在多个社交平台下载、制作表情包。谈起原因,小林认为,比起单纯的文字,表情包更有趣,能快速拉近自己和同事的距离,如今他已经到了几乎每次交流都带表情包的程度。

毋庸置疑,相比单薄的文字,图文并茂的表情包含有的信息量更大,趣味性更强,以小林为代表的一部分年轻人表示,

“如果没有表情包,自己都不会聊天了”,他们也因此自嘲又回到了“象形文字”时代。

没有表情包还能愉快地聊天?脱离了虚拟世界的表情包,还能否正常社交?山东省精神卫生中心精神六科副主任刘灏,就表情包对社交行为的影响进行了详细阐释。

“心理学领域,我们认为人际沟通过程存在‘55387法则’,即大家沟通过程中,55%的信息通过肢体行动传达,38%的信息通过语音语调传达,只有7%是通过文字内容传达。由此可见,文字传达的信息量比重并不高。”刘灏表示,用表情包聊天,比单纯文字表达的内容更为丰富,信息量也更大。

除了包含更丰富的信息,表情包还承载着很多人们想表达但又羞于展示的内容。刘灏

说:“有些话,如果我们用文字表达,可能会比较客套,有些可能会比较羞耻,但通过表情包,可以打消信息传播者的这层顾虑。比如对方发来‘谢谢’,我回一句‘不客气’,会显得很生分,但我们回一个击掌的表情包,就会让我们的距离拉得更近。”

在虚拟世界中横行无忌的表情包,对现实生活中的人际交往是否会产生负面影响?

刘灏表示,如果只是把表情包当成语言表达的“添加剂”,对于正常社交无伤大雅,但如果发展到没有表情包就不会说话的地步,则需要警惕。

“一旦脱离表情包,自己对社交行为便开始产生不适感,尤其是在现实世界与人交往时不适感还会加剧,出现这类表现就值得注意。”刘灏表示,“表情包相比文字,是一种门槛较

低的表达方式,因此过度依赖表情包可能会导致部分用户语言表达、文字运用等能力下降,导致文字使用功能退化。”

相比普通人青睐使用表情包来代替自己表达感情,刘灏还特别提醒,有一类人即使面对其他人主动提出的交往需求也会予以拒绝,他们长期生活在自己的世界,到人多的地方便会有不适感,这类人就是社交困难人群。

社交困难是一种常见的心理健康问题,对于正处在这种状态的朋友,刘灏建议,首先要勇于把自己不舒服的体验和周围朋友分享,分享后可能会发现其他人也有类似感觉;其次是带着与人相处的不适感,尽可能多地参加社交活动,多和人链接;如果严重影响正常生活,则需要寻求专业医师帮助。

生活课堂

白萝卜+羊肉:驱寒暖胃

冬季吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃,还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。但“肉生痰”,羊肉吃多了容易上火,如果有清凉作用的白萝卜一起炖着吃,不仅化痰、泻火,还能解油腻,让营养互补。

白萝卜+醋:开胃促消化

萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。如果跟醋搭配,开胃促消化的效果更好,特别适合没有食欲、消化不良的人。但胃酸过多或有胃病的人应避免吃。

白萝卜+梨:清热润肺

梨有润肺凉心、消痰去火的功效,跟白萝卜一起榨汁喝,不仅能掩盖白萝卜的辛辣味,还可以让食疗功效加倍。冬季,脾胃不好的人,如果不能喝太凉的果汁,还可以将二者一起煮水喝。

白萝卜+鲫鱼:健脾利湿

白萝卜和鲫鱼煮汤有温中下气、健脾利湿的功效。这道汤还妙在“二白”食材上,白萝卜浸在奶白色的鱼汤里,让人看着就很有食欲。

白萝卜+葱:预防感冒

冬季是风寒感冒多发的时节。感染风寒后,人会怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰,此时应吃些让人发热的食物。把葱段、姜片和白萝卜片一起煮汤,有散寒、止咳的功效,这道汤还可预防感冒。

值得注意的是,白萝卜的表皮富含花青素和含硫化合物,这些都会有一些抗炎效果,如果把皮去掉了,这部分营养素就大大损失了。

生吃或凉拌白萝卜可最大限度保留营养素,其辛辣成分可促胃液分泌,调整肠胃功能,还有一定的消炎作用。

大麦陈皮山楂茶健脾

大麦15g、山楂10g、陈皮5g,加入500ml水,大火煮开3分钟~5分钟,关火静置,20分钟后饮用,推荐给脾胃消化不太好的朋友。

大麦消食和胃、促进消化,山楂能消食化积,积食时间长了,就容易生痰,可以用陈皮来化痰;同时陈皮还有理气作用,能增强胃肠动力,解决因积食导致的气滞、腹胀等问题。

肝癌高危因素有哪些

1.具有乙型肝炎病毒和(或)丙型肝炎病毒感染;2.过度饮酒;3.非酒精性脂肪性肝炎;4.长期食用被黄曲霉毒素污染的食物;5.各种原因引起的肝硬化;6.有肝癌家族史人群;7.有以上风险因素,年龄>40岁的男性风险更大。

对肝癌高危人群的筛查,有助于肝癌的早期发现、早期诊断、早期治疗,是提高肝癌疗效的关键。

借助于肝脏超声检查和血清甲胎蛋白进行肝癌早期筛查,建议高危人群至少每隔6个月进行1次检查。如果肝脏超声和血清AFP筛查异常,那么还需要进一步做动态增强CT和多模态MRI扫描等影像学检查来明确诊断。

小健