

# 良醫西

追求健康 一生光明

光明日報

6.1.2009 (星期二) | B9

## 健康貼士

### 孕期乳房3護理

恰当的乳房护理可以维持乳房的外形，缓解孕期乳房的不适，同时减少哺乳期的并发症。乳房护理的主要内容包括以下几点：

#### 1 乳房的支撑

怀孕期乳房在体内激素的刺激下，乳腺管增生、乳腺泡发育，乳房组织发育增大。乳头易勃起，对刺激敏感。孕如常有触痛、胀等不适感。此时，穿戴合适的乳罩可达到满意的效果。首先，穿戴乳罩要托乳房，避免乳头与内衣的摩擦，可减轻不适。其次，穿戴乳罩可以维持正常而又美观的乳房外形。由于乳房没有随意肌，若不用乳罩支撑，孕期的乳房外形容易改变。

#### 2 乳房的清洁

清洁乳房不仅可以保持乳腺管的通畅，又有助于增加乳头的韧性，减少哺乳时乳头破裂等并发症的发生。在初乳出现阶段，初乳易在乳头处形成结痂，应该先以软膏加以软化，然后用温水洗除。

如果产前使用肥皂或酒精清洗乳头，去除了乳头周围皮脂腺所分泌可保护皮肤的油脂，乳头过于干燥，很容易发生皸裂而受损害。计划母乳喂养的孕妇，不主张使用肥皂和酒精来清洗乳房。乳房的护理应该暴露于阳光和空气中进行。孕如每天准备一条干净的毛巾和温水清洗乳房，擦洗时切勿造成乳头的刺激感或酸痛。在怀孕的最后3个月，使用干毛巾摩擦乳头，以增强乳头的韧性，有助于预防乳头破裂。也可指导孕如在清洗乳房后，用少量油脂置于大拇指和食指上，然后拇指和食指轻柔地旋转乳头30秒，将油脂均匀地涂在整个乳头上。

#### 3 乳头的护理

正常的乳头为圆柱形，突出于乳房平面，呈一结状。乳头扁平或轻度凹陷者，往往在分娩后会自然突出。

如果乳头内陷，可致产后哺乳发生困难，甚至无法哺乳。乳汁淤积，继发感染而发生乳腺炎。故对乳头内陷者，应该在怀孕5-6个月时开始设法纠正。人体做法是以双手大拇指置于靠近凹陷乳头的部位，用力下压乳房组织，然后逐渐向乳晕的位置向外推。每日清晨或入睡前做4-5次，待乳头稍稍突起后，用手指轻轻提起使它更突出。

每次清洗乳房，软毛巾擦干后，以手指捏住乳头根部轻向外牵拉，并揉捏乳头数分钟，长期坚持，可克服内陷。

## 告诉你

### 1 益生菌證實有效抗菌

益生菌能减少侵袭肺部呼吸道的病菌感染肺炎。瑞典的专家指出，侵袭肺部呼吸道的病菌容易随呼吸器而感染肺部，导致肺炎。每日服用益生菌一天，患肺炎机率增加1%，医护人员在病人处方消炎药及抗生素防止肺炎。

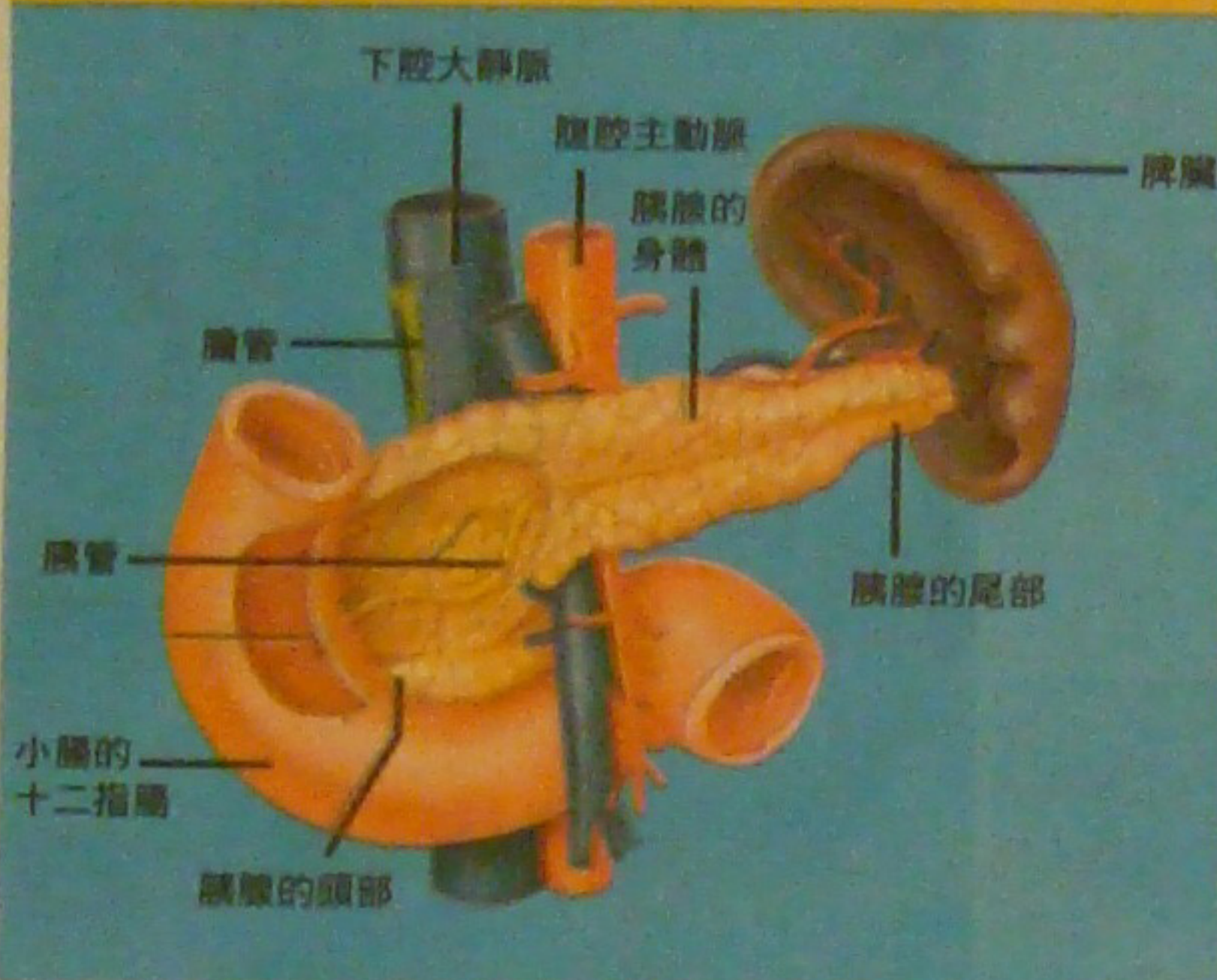
研究人员为50名使用呼吸器的病人进行测试，在他们口腔内涂一种益生菌，证实抗菌能力等同酒精药水，能减少患者出现肺炎的情况。

### 2 幹細胞製腦組織醫病

日本成功利用干细胞制造人脑组织，为治疗痴呆带来希望。医学界过去已成功移植细胞，未来可以移植脑部组织，将可治疗更多疾病。

研究人员已成功在人类胚胎取干细胞去制造脑组织，却一直未能成功制成具功能性的人类脑组织。今次的成功，有助医学界当作你器官去研究包括阿氏痴呆症等脑部疾病。但暂时制造出来的脑部组织不足以用作治疗中风。

## 胰腺癌新療法—聯合免疫治療



本报特派 唐秀丽 摄影 受访者提供

（中国·广州讯）胰腺癌的治疗被视为当今医学界的挑战，因为仅有5%患者可接受手术切除，而唯一有效的化疗药健泽（Gemcitabine），临床反应率也只有20%，加上反应期短暂，只有3-4个月，因此迫切需要开创医疗新途径。甫以胰腺癌冷冻治疗论文获得日本低温医学会35周年会金奖的徐克成教授指出，冷冻是局部治疗胰腺癌的首选方案，全身性治疗则建议采用免疫治疗，后者能促使癌细胞休眠，让人体与癌细胞和平共处，这是医学上的一项治癌新概念。

也是中国广州复大医院院长的徐克成教授指出，健泽虽然是2006年后应用于胰腺癌的临场治疗，并被认为唯一有效的化疗药，但是因治疗反应欠佳，再加上分子靶向药物不能改变胰腺癌的预后恶劣状况，令治疗前景受阻。

他披露，胰腺癌是癌中之王，98%的病人活不过两年，因此如何延长病人寿命成了各项治疗的首要目的。

#### 新疗法展延患者存活率

“1996年前，医学界进行了无数次的药物临床试验，但是没有一项取得成功。过后，化疗药健泽诞生了，虽然当中也曾出现一些化疗药，但是都不比健泽有效。根据国际文献，大多数接受健泽或其他化疗药的晚期胰腺癌患者，平均存活率只有3-6个月。”

他说，在传统治疗已束手无策的情况下，复大以冷冻加125碘种子植入疗法，为49名进展性胰腺癌患者进行治疗。

“结果显示，病人的平均存活率为63%，有8例已活过两年，更有1例已生存了4年4个月。虽然腹痛（69.4%）及发烧（53.1%）为这项手术的常见副作用，但是没有人死于手术并发症。这证明了新疗法的安全性。”

凭这项研究报告而在日本获奖的徐克成，也获得来自奥地利著名冷冻治疗专家Nikolai Korpan教授的高度评价。Nikolai认为，这项疗法具有开创性，为迄今全球最具挑战性的胰腺癌治疗提供了新途径。

徐院长也是日本低温医学会创建35年以来，首个获得此项殊荣的非日本亚洲人。同时，他获得以Korpan命名的10万日元（约3865令吉）奖金。

#### 联合免疫治疗抑癌细胞

他说，冷冻治疗除了消除或减少肿瘤负荷，也具有免疫促进作用，是为冷免疫。不过，谈到免疫功效，徐院长不得不提及一项主张和肿瘤和平共处的联合免疫治疗（Combined Immunotherapy for Cancer, CIC），它被视为抑制癌细胞的另项前瞻性治疗，也为失败于传统治疗的胰腺癌患者带来希望。

徐院长是在出席了复大新医院开幕仪式后，于下午的学术报告会上，发表这项主题为《胰腺癌的冷冻治疗》的学术研究成果。其他受邀的主讲者包括中国工程院院士王掇义、亚太区胃肠病学学会主席萧树东、中国科学院院士倪晋芳、南方医科大学教授张亚历以及中国工程院院士汤钊猷，其中王掇义被医学界誉为“癌肿诱导分化第一人”，因为他在国际上，首创应用全反式维甲酸诱导分化来治疗急性早幼粒细胞白血病，并取得巨大的成功。

# 促使癌细胞休眠

## 联合免疫療法治胰腺癌

■在广州复大新医院的开幕典礼上，马来西亚驻中国广州总领事罗斯兰阿都拉曼（Roslan Abdul Rahman，前排左三）是座上嘉宾之一，并和大马媒体及病人相见欢。坐者右一为复大肿瘤医院院长牛立志教授。



■复大肿瘤医院生物学治疗中心主任邱大卫教授指出，联合免疫治疗涵盖了树突状疫苗及细胞因子激活杀伤细胞，由于它们的作用机制不同，因此综合这两种疫苗，会比接种单一疫苗来得理想。

### 採用樹突狀細胞 CIC提升個人免疫力

中国中西医结合学会消化病委员会副主任兼全国肿瘤协作组组长徐克成指出，过去医学界使用细胞或血管休眠的原理来对付肿瘤，而今联合免疫治疗（CIC）则是以提升个人免疫力来抗衡肿瘤，让肿瘤进入休眠状态，这种疗法对全身性肿瘤如多处转移更为重要。

免疫力低下者往往会成为癌症的攻击对象，因此提升免疫力已成了治癌新动向。徐克成说，CIC采用树突状细胞（Dendritic Cell, DC）疫苗，并载入患者本身的肿瘤萃取物、抗肿瘤抗原及细胞因子，来加强树突状细胞的抗原信息。

复大肿瘤医院生物学治疗中心主任邱大卫教授解释，DC是体内最大的抗原提呈细胞（APC），它主要的功能是收集、处理及提呈特定的抗原（如癌症抗原）给T细胞，后者随即向前摧毁癌细胞。

“值得注意的是，若没有T细胞的协助，树突状细胞本身是不会贸然攻击癌细胞的。”

除了DC，他也谈及CIC中的细胞因子激活杀伤（CIK）细胞。他说，CIK细胞被认为是自然杀伤（NK）细胞的一员，即同时拥有自然杀伤（NK）及T细胞性质的独特免疫细胞群。

“NK细胞表达NK细胞及T细胞标志，分别是CD56及CD3。这两组标志也是CIK的主要毒性成分。当CIK受到干扰素、抗CD3抗体及白细胞介素-2及1β的刺激，它会高度有效地靶向肿瘤细胞，向肿瘤展开攻击行动。”他补充，CIC是其中一种免疫治疗，目前仅由复大肿瘤医院研发及提供。

■中国广州复大医院总院长徐克成教授：联合免疫治疗中的肿瘤抗原信息，是抽取于患者本身的周边血及瘤灶，因此患者在接种疫苗时，不会出现异体排斥的反应。



■中国广州复大医院总院长徐克成教授：联合免疫治疗中的肿瘤抗原信息，是抽取于患者本身的周边血及瘤灶，因此患者在接种疫苗时，不会出现异体排斥的反应。

#### 識別淋巴細胞

淋巴细胞可分为胸腺依赖性淋巴细胞（简称T细胞）、骨髓依赖性淋巴细胞（简称B细胞）及大颗粒淋巴细胞（LGL）。

淋巴细胞種類	功能	所占份量
1. T细胞	是淋巴细胞中数量最多且功能最复杂的一类。T细胞体积小，胞质很少。	占淋巴细胞的60-75%
· 辅助性T细胞 (TH细胞)	能识别抗原，分泌多种淋巴因子，它能辅助B细胞及T细胞。	占T细胞的65%
· 抑制性T细胞 (TS细胞)	产生细胞免疫反应，是扩大免疫反应的主要成分，它还具有某些细胞的免疫功能。	占T细胞的10%
· 细胞毒性T细胞 (TC细胞)	常在免疫反应的后期增多，它分泌的抑制因子可减弱或抑制T细胞的免疫反应。	占T细胞的20%-30%
· 记忆T细胞	能识别结合在MHC-1抗原上的异抗原，在异抗原的刺激下可增殖形成大量效应性TC细胞，能特异性地杀伤目标细胞，是细胞免疫反应的主要成分。	占淋巴细胞的10-15%
2. B细胞	较T细胞略大，能产生抗体。	占淋巴细胞的10%
3. 大颗粒淋巴细胞	常较T、B细胞大，胞质较丰富。	占淋巴细胞的10%
· 杀伤细胞 (K细胞)	在目标细胞与抗体结合后，K细胞可借受体与抗体的c端结合，进而杀伤目标细胞。	
· 自然杀伤细胞 (NK细胞)	不需抗体，也不需抗原的刺激，即能利用分泌穿孔素及肿瘤坏死因子等，杀伤某些肿瘤细胞或目标细胞。	

## 接受局部和系統性治療

徐克成教授披露，由于大多数中晚期癌症患者已接受过化疗，加上对放疗也不敏感，因此免疫治疗的出现，可以达到免疫监视或免疫平衡的目的，让病人和肿瘤“共生共存”。

针对此点，邱大卫也点头认同。他函劝，癌症患者最好同时接受局部（如手术、冷冻治疗）及系统性（如化疗及生物疗法）的治疗。

“不过，系统性治疗中的生物疗法，如免疫治疗又比化疗来得好，因为它能靶向治疗癌症，加上副作用较低，效益远胜于化疗。”



#### 懂多一點

日本低温医学会  
日本低温医学会是全世界最早成立，且影响很大的冷冻医学学术团体，涵盖17个与低温医学有关的学术领域，其中肿瘤冷冻治疗是近年最活跃的课题。此学会每年举办一次学术会议，并设金奖一名，由5名独立评阅人进行无记名投票评出，吸引来自全球各地的专家及学者参与其盛。

Address: <http://mypaper.pchome.com.tw/news/liangyi>



## 給你抱抱

Dear LP

给你抱抱。给你抱抱。给你抱抱。12月28日傍晚下班回家，我在花盆中发现新大陆：决明子开花了，黄黄的小花垂了下来，像一朵明黄的灯笼，在一片翠绿的叶子中，夺目耀眼。决明子是一味中药的名字，是中药学史上最早用的护眼药专，对一些慢性眼疾有辅助治疗作用。

我偶尔会冲泡决明子茶。决明子经热水浸泡后，会散发一种类似咖啡的香气，让人很提神。你不能喝咖啡，可以试试喝决明子茶，算是咖啡的“代替饮料”。我总把冲泡过的决明子，撒在种有美人蕉的花盆内，纯是当美人蕉的肥料。

不久，我发现，花盆有小小的芽苞冒出来，长苗、长叶子，长高……现在，还开了花。同事陈佩问：“冲泡后的决明子怎么还会发芽、开花？”我说，这证明它的生命力很顽强。

如果详细地研究决明子的含义，我们也能体会古人的智慧。决明子有清肝明目、润肠通便之功，而“决”有开决、疏通之意，决明就是有“冲破黑暗，重见光明”的意思。

对了，你种的芦荟还很茁壮，天堂鸟也常开花，美人蕉更不必说。我种了薄荷、凤仙花和一些不知名，但我觉得漂亮的植物。

不懂是否植物越来越多，经常看到有蜜蜂、蝴蝶、小鸟飞到院子来玩耍，蝴蝶的颜色有白、紫、黄……那几只黑猫常常把草地当成它的温暖窝，躺在那里晒太阳，一看到我就一溜烟地跑掉。它会以为我不在后，又鬼鬼祟祟地跑回来，继续做它的春秋大梦。说到草地，我就有一点点头痛，因为草地不懂为何长了好多药草，尤其是叶下珠。我想，可能是那些蜜蜂蝴蝶小鸟来串门带来的手信。这让我拔也不是，不拔也不是。拔了，很可惜，不拔，草地看来乱糟糟。有一次，我狠下心来，拔了很多药草；没2个星期，我又发现它们的小苗迎风跳舞。

原来，尽管肉身不在了，生命一直都在，以各种姿态扎根于宇宙，滋养心灵。

给你抱抱。给你抱抱。给你抱抱。



你种的芦荟长得茂盛，何时还要煮芦荟汤给我喝？

你的前室友 秀儀

## 港每年百名胎兒確診 兔唇嬰3月大可做手術

（香港讯）香港每年约有100名孕妇不幸怀上兔唇胎，当中半数人选择堕胎。有医生指出，患上兔唇的婴儿3个月大已可接受修补唇部手术，其后的跟进疗程可顺道修补容貌，有病人长大后更当上模特儿。

妇产科专科医生罗国明估计，香港每年约100名孕妇透过超声波确诊胎儿患上兔唇，当中约半数人选择堕胎。医生一般会向父母解释，兔唇婴儿长远面对的心理压力及治疗程序。

### 属常见先天性問題

兔唇及裂腭属常见先天性問題，前者即上唇至鼻孔间有裂缝，后者即口腔上唇有裂缝。此症不属遗传病，通常与母亲曾服用抗癫痫药、胎儿营养不良或病毒感染有关。

罗国明指出，当胎儿约20周大，可透过二维超声波检查是否患上兔唇，准确度五至八成。三维及四维超声波的准确度与二维相若，但可让孕妇看清兔唇胎儿的模样，但大部分裂腭个案也要在出生后才会确诊。

### 逐年修補顎骨及鼻

整形外科专科医生彭志宏表示，兔唇或裂腭患者出生后吃奶及发声均有困难，父母必须有心理准备。

旧式兔唇修补手术可能令患者有鼻塌等容貌缺陷，但彭志宏强调，近20年此类手术已渐趋成熟。病人出生3个月即可修补嘴唇，其后至18岁视乎需要逐步修補顎骨、鼻子及面骨等跟进治疗。

整形外科医生会把疤痕藏在唇边或人中两侧，并不明显，更会顺道修補轮廓，包括加添“丰唇”或隆鼻手术。他曾有一名外籍兔唇病人接受连串治疗后，长大后当上模特儿，显示兔唇不一定会影响生活。



■罗国明（左）指出，约半数的兔唇胎，可通过手术修补。