

# 患上恶性淋巴瘤后, 他已生存45年

## 77岁大叔一直记得那句标语: 欢乐使人长寿, 运动可以延年

45年前, 当时32岁的肖先生被诊断为“恶性淋巴瘤”。这对于肖先生一家来说无疑是晴天霹雳。幸运的是, 他选择了积极面对, 在江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属医院)接受放疗, 治疗结束后定期复查, 生活与常人无异。近日, 77岁的肖老先生因听力下降, 吞咽不适又来到医院进行检查, 结果也并无异样。他精神矍铄、口齿清晰, 感慨道: “当时没敢想能有今天这么好!”

通讯员 胥林花 万秋燕  
现代快报+记者 刘峻



肖老先生保存的当年就诊凭证 医院供图

### 痛心! 年仅32岁确诊“恶性淋巴瘤”

肖先生是连云港人, 说起当年的事, 他仍心有余悸。

1978年, 有一天工作的时候, 他感觉左颈部疼痛, 用手一摸发现有肿块。到当地医院就诊, 一开始按照淋巴结发炎进行治疗, 一周后肿块不仅没有消退, 反而增大了。于是他前往县医院就医, 经过检查, 初步怀疑可能患有“淋巴瘤”“鼻咽癌”或者“白血病”。医生建议他到省城大医院进一步检查治疗。随后, 他来到省肿瘤医院, 经过细致的检查, 被确诊为“恶性淋巴瘤”。

“知道这个诊断后, 我的心理压力很大。”当时是爱人陪他来南京就诊的, 起初他们还瞒着家里人, “不敢把这个消息告诉家里, 我们最小的儿子还未满周岁啊!”

### 配合! 哪怕一线生存机会也要争取

当时, 肖先生已育有4个子女, 最大的女儿十来岁, 最小的儿子还没满周岁。“我一定要好好治疗, 最起码要坚持到把最小的孩子带到10岁。”怀着这样的信念与信心, 肖先生决定积极治疗, 哪怕千分之

一的生存机会也要争取。

“当时也走了弯路, 先吃了一些偏方。”肖先生说, 吃了月余没什么起色, 肿块还在继续增大, 这让他下定决心回到省肿瘤医院接受正规治疗。

治疗前, 他左上颈肿块有6.5×3.5厘米大小, 鼻咽部及双扁桃体均有菜花状新生物。病案显示, 他接受12次放疗后, 左上颈淋巴结已消失, 但鼻咽顶前淋巴样组织肿块仍较大。在26次放疗后, 鼻咽中新生物也消失了。经评估后, 他又接受了化疗, 以及中医药的辅助治疗。在此期间, 他经历过咽痛、口干、胃酸、呕吐、进食困难等不良反应, 都一一咬牙坚持下来了。经过几年的治疗, 身体各项指标逐渐恢复正常。此后, 他一直遵照医生建议的时间定期复查, 病情平稳。

### 秘诀! 欢乐使人长寿, 运动可以延年

1978年, 肖先生第一次走进省肿瘤医院门诊大厅时, 看到令他受益一生的标语: “欢乐使人长寿, 运动可以延年。”尽管已经过去这么多年, 肖老先生竟可以脱口而出。“得这个病之前我是不怎么锻炼身体的, 经过这次治疗, 我养成了日常锻炼的习惯。”住院治疗期间, 只要身

体允许, 他就会去紫金山走一走, 到玄武湖逛一逛。治疗结束后, 他谨遵医嘱, 日常生活注意饮食, 保持心情开朗, 适度锻炼, 按时复查。

“我现在有7个孙子孙女了, 最小的今年都上大学啦。”患癌后还能有和常人一样的生活质量, 还有机会享受天伦之乐, 这是肖老先生当时不敢想象的。

### 医生: 病人的康复是我们最大的安慰

从32岁到77岁, 将近半个世纪过去了, 身边很多当时健康的亲朋好友已经不在人世。他说, 现在生活得如此好, 多亏当时给他第二次生命的医生们。

肖老先生还记得给他做化疗的何雪梅医生。他一笔一画地写出何医生的名字, “我印象特别深刻, 何医生既耐心又负责, 每次治疗都对我的情况十分关心!” 经过了解, 何医生今年5月已去世, 享年91岁; 在门诊给他化疗的潘良熹主任也已在7年前去世。当年给他做放疗的陈文湛医生已87岁高龄, 他得知肖先生身体仍然健康很高兴, 虽然已经退休多年, 听说曾经的患者现在生活得很好, 感到很欣慰。现在的医疗水平日新月异, 希望更多的肿瘤患者都能幸福安康。

## 男篮运动员因“腰突症”缺席亚运会 专家支招: 中西医“三维牵引”

9月4日下午, 中国篮协公布亚运会名单, 世界杯受伤的中国男篮中锋周琦不在名单内。周琦在结束世界杯征战后返回国内进行了相关伤病检查, 初步诊断为L5/S1椎间盘向左后方突出。据悉, 对于周琦的伤病, 接下来还要进行多方会诊, 才能得出最终诊断结果。很多读者都有周琦这样的伤病困扰, 那么, 腰椎间盘突出症的患者到底如何选择保守治疗和手术治疗呢? 除了西医的手术治疗和中医的针灸等保守治疗, 有没有第三种选择呢?

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

### 中西医“三维牵引”比传统疗法更有优势

“腰椎间盘突出症是骨科常见病, 除了运动员, 长期伏案办公的工作人员、重体力劳动者等, 容易出现腰椎软组织的劳损, 久而久之, 变成腰椎间盘突出。”南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿

介绍说, 对于腰椎间盘突出症的治疗一般分为保守治疗和手术治疗两种, 是否进行手术取决于患者的需求、临床症状和体征以及影像学检查结果, 由医生和患者共同评估是否需要手术治疗。

“对于中医传统保守疗法治疗效果不明显, 又没有完全达到手术指征的腰椎间盘突出症患者来说, 选择中西医结合的‘三维牵引’保守治疗是一种比较适合的方案。”南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿介绍说, “三维牵引”与一般的牵引治疗相比具有旋转、成角、快速近距离牵引、定量力牵引的优势, 实现组合联动功能, 配合中医正骨手法在瞬间牵引脊柱, 促使椎间盘间隙内产生负压, 吸出突出之髓核, 解除对神经根的压迫, 松懈粘连组织, 纠正病变椎体间三维力的不平衡, 达到椎间结构的协调和恢复到正常生理曲度。

南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿介绍说, 该院自2008年开展“三维牵引+中医正骨”治疗腰椎间盘突出症以来, 历经多次设备技术改良和中医正骨手法的守

正创新, 已为近2万名腰椎间盘突出症患者重获健康, 90%以上的患者症状有明显改善, 治愈患者最长的时间有20多年随访未在复发。

### 预防腰椎间盘突出症, 三个方法试一试

第一, 保持正确姿势: 在日常生活中, 应防止长期单一姿态, 纠正不良姿势, 防止过度劳累和脊椎长期过度或者频繁负重。

第二, 适度运动锻炼: 坚持做腰背部肌肉锻炼可以增强肌肉强度、强化核心力量、保持脊柱关节的稳定性。适度运动锻炼能减轻肌肉负担, 增加肌肉的柔韧性, 但运动量过大, 超过了肌肉的耐受能力, 则会损伤肌肉, 导致肌肉拉伤, 表现为肌肉酸痛, 反而损伤身体。运动也要适度, 不要超过身体的承受能力。

第三, 保持健康体重: 体重的增加会导致腰背肌、韧带和椎间关节的负担增加, 使得腰椎间盘突出症发病率上升。要保持健康的饮食, 控制体重, 减轻体重过大给腰椎带来的负担。

## 阻止近视快速发展, 试试这几种方法

孩子一到二三年级, 进入生长发育期后, 近视的速度也在加快, 这让很多家长都有点担心。原南京同仁医院眼科屈光中心主任、南京博德眼科医院院长郝颖娟副主任医师告诉记者, 除了减少近距离用眼, 增加户外活动外, 还有三种方法, 可以阻止儿童近视度数快速增长。这三种方法分别是, 佩戴离焦眼镜、佩戴角膜塑形镜、使用低浓度阿托品。

现代快报+记者 刘峻

角膜塑形镜已经成为常规的治疗方法之一, 角膜塑形镜俗称“OK镜”, 属于三类医疗器械。该技术的原理是通过镜片表面的压力和泪液的吸附力, 逐步使角膜的弧度变平, 从而降低近视度数, 提高裸眼视力。相对框架眼镜, 塑形镜可有效控制及延缓近视发展。角膜塑形镜是一种高透氧材料经过特殊设计的硬性隐形眼镜, 晚上将角膜塑形镜佩戴在角膜上, 第二天摘下后, 视力可以基本恢复正常。不戴角膜塑形镜的时候近视度数又会恢复到原来的状态, 并不是说戴了以后就不近视了。夜间佩戴塑形镜一般要达到8~10小时, 不过效果也是因人而异的。

郝院长告诉记者, 角膜塑形镜对儿童的眼部要求比较高。儿童最好在近视度数以及散光度数比较低, 睡眠时间比较充分的情况下使用。通常最佳佩戴年龄为8~15岁。一般到了高中阶段, 因为学习任务比较重等原因, 睡眠时间达不到8个小时, 佩戴矫正效果不佳, 一般可以考虑适当停止佩戴。

佩戴离焦框架眼镜、使用低浓度阿托品, 也是常用的控制眼睛近视的方法。当眼睛条件不怎么太好, 特别是儿童嫌角膜塑形镜佩戴不方便, 可以选择离焦眼镜和使用低浓度阿托品。和角膜塑形镜相比, 离焦眼镜的适用人群更为广泛, 年龄超过5岁、近视度数不超过1000度、散光度数不超过400度、双眼视功能正常的近视患者均可以验配。

离焦镜片具有一定的近视防控效果, 并且应用在好动的儿童身上相对来说简便, 不需要繁琐的护理, 安全性好, 可防紫外线, 抗冲击性好, 一般情况下小孩子打打闹闹不会碎。家长可以根据孩子的近视进展情况再选择是否应用离焦镜片产品。

郝颖娟说, 低浓度阿托品能在一定程度上延缓近视的进展, 是性价比最高的控制近视进展方法之一, 但要根据医生的专业医嘱规范使用。其作用机制为: 增加眼底脉络膜的血供, 延缓近视度数增长。目前, 临床上最常用于控制近视的阿托品浓度为0.01%, 其副作用相对较小。

很多孩子已经发生近视, 到了成人, 可能也不愿意佩戴眼镜, 还想美观, 那就需要通过一定的手术方式进行矫正了。郝颖娟院长说, 现在近视矫正手术也比较成熟了, 除了全飞秒以及半飞秒等常见方法, 还有一种近视“加法”手术, 就是ICL手术。它不切削角膜, 保持了角膜以及眼部结构的完整性, 通过一个微小切口将特制的人工晶体植入眼内, 可同时矫正近视与散光。该矫正范围广, 可矫正50~1800度近视, 散光最高可达600度。“当然了, 手术之前, 需要做详细的术前检查与评估, 选择最佳的矫正方法。”郝颖娟说。据悉, 南京博德眼科医院是专注儿童青少年近视防控、近视手术矫正、屈光性白内障手术的眼科专科医院。

## 开学啦, 同学们和家长请注意

欢乐的假期即将结束, 孩子们又迎来紧张充实的新学期, 为了孩子们的健康。明基医院儿科专家提醒家长及孩子要做到以下四点。

通讯员 李娜 现代快报+记者 刘峻

**调整状态做好健康监测** 家长应帮助孩子调整作息和情绪, 避免熬夜; 每天保证充足的睡眠时间, 小学生应达到10小时, 初中生9小时, 高中生8小时; 要注意调整孩子的饮食结构, 三餐定时定量; 积极参加体育锻炼, 增强体质, 保证每天一小时以上户外阳光下活动。

**关注孩子的眼健康** 预防眼部感染, 减少眼部损伤。日常要注意用眼卫生, 不要手揉眼睛, 避免因感染引起视力损害; 关注孩子的视力变化, 一旦发现孩子存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状或近视度数加深, 要尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查, 及时采取科学的方法进行矫正。

**严防传染病** 开学后一至两周, 往往是流感、感染性腹泻、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等传染病在校园内流行的“高风险期”, 长假后身体也处于调整期, 抵抗力下降, 学校人员密集, 交叉感染机会增加, 极易发生传染病疫情; 家长要培养孩子勤洗手、科学正确佩戴口罩等良好卫生习惯, 关注孩子健

康状况, 如出现身体不适及时到医院诊治, 不要带病上课, 患病学生应进行居家隔离、治疗, 按规定痊愈后方可复课。提醒孩子们要养成良好的卫生习惯, 勤洗手, 做好手消毒, 正确佩戴口罩, 打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘部遮挡并及时洗手。

**预防校内伤害** 出入校门遵守规则有序而行, 注意周边及地面环境, 不拥挤奔跑; 下课依次走出教室, 不拥挤、不推搡。教学楼内靠右行, 慢步轻声, 不追跑打闹。上下楼梯靠右慢行, 防止拥挤冲撞, 不在楼梯处玩耍; 文具、用具要妥善保管, 铅笔不削双头。不拿尖锐文具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍; 小心轻开、轻关门窗, 防止夹伤。不攀爬窗户; 就餐时不说话、不打闹, 安静就餐, 避免鱼刺和骨头等卡喉或吸入气管、支气管; 体育课上听从老师安排, 身体不适时应告诉老师, 避免带病运动。运动前, 穿着合体的运动服、运动鞋, 不佩戴尖锐饰物, 做好热身。注意观察运动场地、运动器械的安全。