

精准云放疗：“一线” 诊治无处不在

“远千里之外也能寻医问诊，不管身处何方都能得到北上广三甲医院般的诊疗服务。”真有这好事儿？带着诸多疑惑，今年已经 87 岁高龄的李大爷，5 月 24 日一大早就拄着拐杖、迫不及待地赶到 2017 年全国科技活动周暨北京科技周科技重大创新成就展厅内的“精准云放疗”前，寻求答案。

当天，围观人群七嘴八舌的医疗咨询问题，白色智能医疗机器人小 i 都能用清脆响亮的声音，轻松自如对答。北京全域医疗技术有限公司售后专员任宏旭介绍说，小 i 就相当于病患初入医院，先期咨询再挂号的“大堂医师”。今后有望和全国各大医院合作，让它在门诊大厅最显眼处工作。

李大爷听此后，插上一嘴：“这咋看病，啥叫云放疗，电视上报道说不出远门，在家也能得到三甲医院的诊疗服务呐。”

凑巧而来的北京全域医疗技术有限公司物理师陈舟向他介绍，通俗地讲，精准云放疗就是为利用互联网这一根线，为医患之间搭建平台，提供远程指导和医疗方案。

所谓精准云放疗，是应用全球先进的放疗计划算法，通过互通互联、大数据、云计算等先进技术手段，结合放疗整体解决方案的优势，研发精准云质控、精准云协作等一系列网络信息系统。

“这样就可以节约时间，降低医疗

成本，还真是好事。”李大爷笑着说。

作为互联网医疗行业发展的转折点，在去年上半年，我国就出台了多条政策或通知，涉及在线问诊、网售药品、大数据管理等多个行业方向。可以说，这为互联网医疗行业未来的高速稳定发展夯实了基础。

而对于从 2014 年就开始运营的北京全域医疗技术有限公司来讲，迎来了自己事业发展的春天。据相关调查结果显示，我国开展放疗的单位数量在 15 年间翻了接近一番，全国放疗医师和物理师数量分别是 2001 年的 3.10 倍和 5.32 倍。由此可见，物理师在高质量的放疗计划制定过程中有着举足轻重的地位。

“而精准云放疗，则以高级肿瘤放疗单位为依托，协助放疗从业人员便捷管理科研项目入组病例，灵活把控流程，智能链接质控及协作系统数据，解决国内医生临床治疗与学术科研割裂的现状。”陈舟称，虽然放疗在我国的发展时间还短，公众的接受程度较低，但是放疗的效果要比化疗显著，尤其是对于癌症初期效果尤为明显。总而言之，患者要在适合的阶段选择最适合的治疗方式，并不排除多种方式相结合。

据了解，精准云放疗主要是通过互联网+三大操作系统，把控质量，远程协作，辅助医师，培训医师，从而做出更好的放疗方案。

中国科普网 2017.5.25 文/胡利娟

放疗并没有那么可怕

放疗是肿瘤治疗的一个重要手段，但老百姓对其误解不少。中国医学科学院肿瘤医院放疗科主任李晔雄表示，临床上不少患者因为害怕放疗，硬是自己把病情耽误了，比癌症更可怕的是人们对放疗的无知。以下三个误区尤为普遍和突出，亟待澄清。

误解一：放疗敌友不分，打击面太广。

李晔雄说，“放射什么部位就会造成哪个地方的损伤”，这个误区不仅老百姓有，一些非专科医生也有。事实上，每个器官组织都有一个最大的放射耐受剂量，专业放疗医生会在耐受剂量的限制下，结合患者病情，选择安全的放射剂量，避免出现严重的并发症和副作用。不管是手术、化疗，

还是放疗，都可能造成并发症和副作用。近年来，放疗技术一直在更新和进步，现在的放疗非常安全，即使存在一些并发症和副作用，都是可控的，大家不能因噎废食。

误解二：放疗不能根治肿瘤，只是癌症晚期的辅助治疗手段。

李晔雄介绍，放疗一般有三个目的：一是根治肿瘤，二是辅助治疗肿瘤，三是延长病人生存期，改善他们的生活质量。所以，仅说放疗是辅助治疗手段，是以偏概全。目前，放疗可根治的肿瘤还是很多的，比如鼻咽癌、前列腺癌、部分淋巴瘤、皮肤癌、肛管癌等。随着放疗技术的发展，放疗在肿瘤治疗中发挥的作用还

将愈发重要。比如，在常规放射年代，一般认为早期肺癌用放疗不能治愈，但有了新的放疗技术后，早期肺癌不用手术，通过放疗就能治愈了。

误区三：放疗副作用太大，病人身体难以承受。

李晔雄告诉记者，放疗作为局部治疗，即使出现副作用，一般也是局部的，不照射的部位不会出现严重的副作用。在限制的剂量下，绝大部分患者都可耐受放疗。

最后，李晔雄呼吁，是否选择放疗，放疗在整体治疗方案中处于什么地位，患者及家属最好多听听专科医生的建议，深入分析和了解放疗的治疗目的和预后。作为医生，应积极参与培训，不断学习，打破知识的局限，更新认识。

《生命时报》2017.5.12 文/李迪

5 月 15 日是全国第 24 个“防治碘缺乏病日”，东莞市卫生计生局、市盐务局联合举办宣传活动，通过展示海报、现场辨别真假碘盐等多种形式，向广大市民普及了有关碘缺乏病防治及科学补碘知识。

孕妇可买专用碘盐

据了解，碘缺乏病是由于自然环境中缺碘，使机体摄取的碘不足而造成的一种碘营养不良疾病，包括地方性甲状腺肿、单纯性聋哑以及儿童智力低下、呆傻等残疾。不同人群对碘摄入量有不同需求，孕妇、儿童碘需求量更大，孕妇补碘不足可致胎儿流产、早产、死产、先天畸形。

盐务部门表示，食用合格碘盐是最安全、有效和经济方便的补碘方法。目前全面“二胎”政策放开，孕产妇和婴幼儿等重点人群更应该重视补碘，除了平时科学使用含碘盐外，还可以通过食物辅助补碘，比如吃一些海带和紫菜等含碘丰富的食物。广东也已研制并供应孕妇和哺乳妇女专用碘盐，含碘量比普通碘盐稍高一点，价格与普通加碘盐一样。此外，对于甲亢类不适宜吃碘盐的人群，可到省、市盐业部门网站公布的无碘盐销售点购买无碘盐。

《广州日报》2017.5.16 文/汪万里

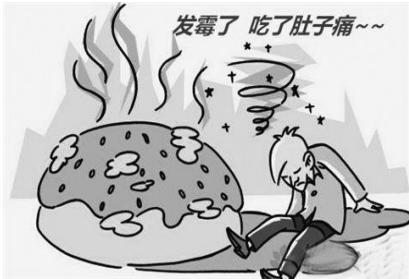
长期服甲状腺激素需补钙

5 月 23 日至 29 日是第 9 个国际甲状腺周。提醒老年朋友警惕甲状腺功能减退症（下简称“甲减”）。

目前，老年甲减发病率 2.3%—4.4%，以女性多见，男女比例约 1：2—3，且随着年龄增加患病率上升。老年人甲减表现常不典型，可与一些退行性病变、脑功能下降等现象相混淆，极易漏诊或误诊。老年甲减主要表现为：皮肤干燥、粗糙无光泽，脱发，脸部及足踝出现水肿；怕冷、食欲不佳、便秘、心跳过缓、心脏扩大；记忆力减退、行动迟缓、贪睡等。

甲减可分原发性与继发性两种，原发性甲减约占 90% 以上。常见的是甲状腺自身免疫性萎缩或淋巴细胞性甲状腺炎，这是老年甲减的主要病因。老年甲减一旦确诊应用适当的甲状腺激素作替代治疗，并每隔 2—3 周，据化验的甲状腺功能结果调整剂量，直至症状缓解和化验结果在正常范围。激素替代治疗一般需终身服用，不可轻易中断。老人常合并其它疾病，需服多种药，甲状腺激素相对娇气，需单独于早餐前半小时服，且注意每天补钙。

《快乐老人报》2017.5.22 文/徐明形



人们常常会遇到这样的难题：面包、奶酪等食品放的时间有点长，边缘长出了绿毛。可发霉的地方不多，将东西全部扔掉有点可惜，把发霉的地方切掉，剩下的食品看上去没问题，但吃进去又怕有害健康。

澳大利亚联邦科学和工业研究组织农业和食品方面的专家艾尔萨·霍金博士说，是扔还是吃，取决于你如何平衡健康和食物浪费，也取决于食物

食物发霉，其他部分能吃不？

的性质。

霍金说，如果发霉的食物是硬奶酪，那么将发霉部分切除，剩下的部分应该还可以食用。但如果发霉的是面包，那么最好还是整个扔掉。

发霉部分能够释放出毒素，而由于有些霉点很小，肉眼难以发现，所以人们不知道毒素存在于食品的哪个位置。如果身边没有食品安全方面的专家可以咨询，那么可以从两个因素加以判断：一是食物内部的湿度，一是食物的密度。

硬奶酪密度较大，内部含水量低，因此发霉部分通常只出现在表面，不太容易扩散到内部。所以，发现硬奶酪表面发霉，可以切掉发霉部

分，并多切掉几厘米，以确保安全。但面包、蛋糕和酸奶等内部多孔洞的低密度食物一旦发霉则最好全部扔掉。

草莓等质地较软的水果一旦长毛也最好扔掉，因为霉菌可能已经深入到食品内部，看上去没有发霉的地方可能已经变质。

常见的令食物发霉的有曲霉菌、青霉菌和灰霉菌，霉菌中毒，会出现多汗、肌无力、抽搐、发烧、呕吐等症状。大多数霉菌通过冷冻、高温烹煮等方法无法杀死，牲畜或宠物食用发霉食物可能生病或死亡。偶尔食用了发霉食物对健康威胁不大，只有长期食用才会威胁健康，比如患肝癌。

《大河健康报》2017.5.23 文/徐海静

喝弱碱性水并不能改变身体酸碱度

自某家饮用水厂家打出“饮用弱碱性水对身体更健康”的广告之后，人们更加关注食物与饮用水的酸碱性问题。为了身体健康，很多人开始饮用弱碱性水，可是喝弱碱性水真如广告中说的那样，能改变身体的酸碱度吗？

“酸碱性质”的说法并不科学

近年来“酸碱性质”的各种说法被广泛传播，并成为一些保健品广告和养生类电视节目热捧的概念，“饮用弱碱性水对身体更健康”的说法也是其中一种。其实“酸碱性质”的说法本身就有待商榷，浙江大学环境与资源学院副教授刘璟在接受新华网的采访中指出，有关酸碱性质的说法是极为不科学的，因为它对人体“酸碱值”测量的对象不确定。人体中有多种液体，括细胞内液、细胞外液

（组织液、血液和淋巴液）、消化系统分泌的各种消化液和汗液、尿液等，这些液体酸碱度各有不同，不能只以血液指标来定义人体酸碱度。温州大学化学与材料工程学院王稼国老师也表达了与刘璟一致的观点，“人体各部位的 pH 值均不同，单纯用血液的酸碱度来衡量人体的酸碱度是不科学的。”他说。

饮用弱碱性水不能改变人体的酸碱度

据报道，胃肠道通过其自身的调节功能，会很快将进入体内的弱碱性水的 pH 值调节至机体内环境的 pH 值。浙江大学食品科学与营养系教授李铮强调，不管饮用弱碱性水，还是普通的矿泉水、凉开水等，都不会改变人体的 pH 值。

虽然弱碱性水不能改变人体酸碱

度，据《今晚报》报道，但选择弱碱性小分子水对营养尤其是植物营养素在胃肠道和辅助肾脏的消化是有益的。所以，人们可以适当饮用弱碱性水。

关注水质好坏是选择饮用水的关键

以下两个方面对水质好坏作出判断：首先，看水源。商家在标签的设置上也是有讲究的，如果水本身出自名山好水源，一般都会在明显位置标注；如果没有，就一定要谨防可能来自城市自来水加工等方式的水源。

其次，看元素表，矿物元素也是决定水质好坏的关键。生产厂家都会将矿物元素明确标注在标签上，消费者可根据自身需要进行选择。

科普中国—健康伴我行 2017.5.12 文/宗磊