



FDA 认证“广谱”抗癌药治愈率达 75%?“神药”到底靠不靠谱？

药物治愈率≠药物有效率

□ 牛海涛

药物、第一款与肿瘤类型无关的“广谱”抗癌药，可有效治疗肺癌、甲状腺癌、黑色素瘤、胃肠癌、结肠癌、软组织肉瘤、唾液腺癌、婴儿纤维肉瘤、阑尾癌、乳腺癌、胆管癌、胰腺癌等 17 种癌症。

这种药物仅用于晚期肿瘤病人，对于早中期肿瘤暂时是不适用的（不排除今后被证实可以用），所以我们还是要更重视早期发现肿瘤，这样我们通过基本的治疗就可以治愈肿瘤，获得长期生存，而到了晚期就是不断寻求“神丹妙药”也难以治愈。

而且该药是针对 NTRK 基因突变的患者，此概率仅占 1% 左右，这种应用几率是很小的。99% 没有 NTRK 突变的病人应用这个药物不仅无效，可能还会带来对身体的更大危害。

适合的患者都能用？难！ 药物经济学分析证明这个药物使用要付出巨大代价，据说一个月要花费 1-3 万美金左右，靶向药物的特点是一直持

续不间断应用，直到发生了严重的不良反应或者肿瘤增大才停止用药，也就是药物有效就要一直用，药物停了肿瘤就会发展。

这很像高血压病人控制血压，糖尿病病人控制血糖，晚期肿瘤病人通过药物控制肿瘤。这种花费是巨大的，当一个病人眼前有了救命药却买不起吃不上的时候，那真可谓是“悲惨世界”。

值得一提的是，此药并非“第一款”与肿瘤类型无关的抗癌药。已经在我国上市的免疫治疗药物——帕博利珠单抗（可瑞达），无论是什么组织来源的肿瘤，只要具有错配修复基因缺失的晚期实体瘤均可应用，比如结直肠癌、胃癌、卵巢癌、子宫颈癌等。同样这种“救命仙丹”只能对很少一部分人有效。

（作者系良医济世科普团队核心成员，中山大学临床医学博士毕业，副主任医师，中央保健委员会办公室工作人员）

免疫治疗或成癌症治疗方向

2018 年 10 月 1 日，获得诺贝尔生理学或医学奖的美国 James Allison 教授和日本本庶佑教授开创了肿瘤治疗的新时代，即免疫检查点抑制剂的发现。通俗地说就是在每一个哨卡驻守士兵，通过“踩刹车”控制肿瘤发展速度，最好让“疯狂的列车”停住，不让肿瘤发展。

中医讲“同病异治，异病同治”，即同样的疾病在不同的人身上治疗方案可以不同，不同的疾病有时治疗策略却是类似的。这是千百年来传统医学的精髓。西医的精髓在于循证医学，现在看来也有异曲同工之妙。

2011 年我在中山大学肿瘤医院读书时，中国科学院曾益新院士就提出基于基因测序的肿瘤治疗模式，以上两种药物都是这个理论的有益实践。

但很遗憾的是，靶向治疗的有效时间是有限的，随着时间推移，肿瘤会很聪明地逃过了药物的控制，产生了新的突变，发生了耐药，肿瘤又会继续发展。医生改变了基因，但是可以研制出针对新突变的药物，使晚期肿瘤病人带瘤长期生存看到希望。

值得重点强调的是，今后治愈肿瘤的希望还是在于肿瘤免疫治疗，比如新型免疫检查点抑制剂的联合治疗、肿瘤疫苗、细胞治疗等等，这才是“让癌症成为历史”的方向。

康养新识

预防骨质疏松要多运动和晒太阳

预防骨质疏松除了药补和食补，还有两个重要因素，那就是运动和晒太阳。

日本通过互联网，对 30 岁以上的 500 名闭经前、后女性进行了一项调查。发现为了壮骨和预防骨质疏松，1 天 30 分钟以上的运动是有效的和必要的，但调查人群中 25.7% 的人运动不到 30 分钟，而 53.8% 的人几乎没进行过运动，特别是闭经前女性运动不足更为明显，达到了 83.4% 以上。作为能够促进骨质形成的阳光照射，尽管“知道”和“听说过”的人的比例共计 79.3%，但晒太阳时间不到 30 分钟的人达到了 58.3%。

医学研究表明，在引起骨质疏松症的原因中，神经肌肉等机械因素起到了相当重要的作用，运动可刺激机体成骨细胞活动，减缓骨量丢失，提高骨矿含量和骨密度。还有，钙从肠道被吸收，其中维生素 D 发挥了重要的作用，而紫外线在体内制造维生素 D 又是不可忽视的重要环节。（宁蔚夏）

坚持有规律运动有助于减缓衰老

英国一项最新研究指出，坚持有规律地运动不仅有益身体健康，还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员对 125 名身体健康、年龄在 55 岁至 79 岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试，并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。研究发现，定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小，体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外，男性骑行爱好者的雄激素分泌仍保持在较高水平，意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现，骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象，胸腺产生的“免疫武器”T 细胞数量与年轻人一样多。T 细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说，随着年龄体衰，胸腺功能会逐渐退化，产生的 T 细胞数量也随之下降。

孕妇不吃鱼恐大大增加早产风险

许多孕妇在怀孕期间担心鱼体内的汞会伤害胎儿，不吃海洋鱼类。但美国哈佛大学最新研究指出，孕妇孕期不吃鱼至多恐增加 10 倍早产风险，且不利于孩子大脑发育。

据《每日邮报》报道，哈佛大学科学团队分析了 1996 年至 2003 年间，丹麦国内怀孕 34 周早产的 376 名妇女的血液检体，并与 348 名怀胎十月的妇女之血液样本相比较，结果发现早产妇女血液中的 ω-3 (OMEGA3) 脂肪酸浓度过低，该脂肪酸天然来源为鲑鱼、凤鲑、鲑鱼和金枪鱼及鳕鱼等海洋鱼类。

科学团队将孕妇们血液中的 ω-3 脂肪酸浓度分为 5 组级距，浓度最低者早产风险是最高者的 10 倍，次低者早产机率则多出 2.7 倍，因此建议女性怀孕后宜多补充 ω-3 脂肪酸避免早产。

孕妇在怀孕期间还是要吃海洋鱼类，若担心含汞风险，可以用鱼油补充剂替代。

专家观点

近日，朋友圈被治愈率 75% 的“抗癌神药”Larotrectinib 刷屏，此药已被美国食药监局（FDA）批准上市。许多朋友询问这一新药，其实这是针对 NTRK 基因突变的靶向药物（所谓靶向治疗是指以标准化的生物标记物来识别是否存在某种疾病特定的控制肿瘤生长的基因或基因谱，以此确定针对特异性靶点的治疗方法）。重新阅读原文就会发现，那篇爆文的作者未完全理解原文含义，让

舌象：随身携带的“体检报告”

□ 吴义春

中医看病强调“望闻问切”，而望舌是望诊中最为重要的一部分。近代著名中医学家曹炳章在《彩图辨舌指南》一书中提到：“辨舌质可辨脏腑的虚实，视舌苔可察六淫之浅深。”中医认为，舌通过经络的循行，直接或间接地与五脏六腑相通，又与人体的四肢百骸相连。例如舌尖属心，反映心的病变；舌中属脾，反映脾胃健康；舌根属肾，反映肾的情况。因此，舌不仅能让我们品尝酸甜苦辣，更是一份随身携带的“体检报告”。

中医舌诊主要是观察舌体、舌苔、舌色、舌态和舌底的变化。

舌头里的“综合国力”

舌体是指舌头的肌肉脉络组织。正常的舌头应该大小适中、薄厚适度。舌体小，如果是女孩，多说明经血亏虚，多梦。该类人群比较多愁善感。如果有肿瘤家族史，一定要注意定期检查身体，同时要保持乐观开朗。

舌体一般呈淡红色，如果颜色过红，代表体内有热，红的位置不同，反映的问题也不同，例如舌尖发红表示有心火；舌色鲜红，并且舌面上鼓起深红色或紫黑色小点，常被形象地称为“草莓舌”；代表邪热深入血分；如果舌头颜色太淡或发白，说明体内有寒或气血亏虚，常常出现在经期女性身上，建议喝些当归炖鸡汤、或红枣乌鸡汤，补益气血。

舌态指的是舌头的灵活度。舌头

伸缩自如、不歪不斜代表健康，反之，当人生病时，舌头会变得迟钝偏歪。如果发现舌头有些僵硬，比如吃饭时经常咬舌头、说话口齿不清等，或者舌头从口中伸出时向两边歪斜，可能是中风前兆，尤其是“三高”人群，如果同时还有血压偏高、手指麻木的表现，最好及时到医院检查。如果在静止状况下，舌头控制不住地颤抖，精神紧张时会加剧，同时伴有流口水，可能是帕金森病。

舌面上的光怪陆离

舌苔是舌体上附着的一层苔状物。健康的舌苔应该是“薄白”的状态，就好像刚下过一场小雪，雪花均匀地、薄薄地洒落在路面上一样。如果脾胃不和，舌苔就会白厚、黏腻，像是下过一场鹅毛大雪，这类人大多消化不良。如

果舌苔厚且颜色发黄发腻，证明体内湿热，多见于应酬较多的年轻男性和暑湿感冒者。此外，还有一种常见情况，苔少花剥，甚至光亮无苔，说明体内阴津不足，例如长期熬夜、经常用脑、女性经血淋漓不尽等；或热病后期，也会出现少苔舌，这多提示阴血不足或胃阴不足。这类人可以用生地 15 克、麦冬 15 克、玉竹 15 克、沙参 20 克、枸杞子 15 克，煎汤代茶饮。

结合季节看，夏天如果见到厚腻苔，常说明体内湿气较重；儿童如果有腐腻苔，常说明体内多有食积。

舌底下的健康玄机

舌底有两条静脉血管静静地流淌，正常情况下隐约可见或完全看不出来，但是当身体有瘀滞时，气血循环不畅，舌下就会青筋怒张。舌下络脉能反应全身血液循

环情况，能及早预测疾病情况，但需要结合年龄、性别等因素综合分析。

如果是年轻女性多提示经血血块较多，或容易痛经；如果是年长者又有肿瘤家族史需要关注自身有无症状信号（年龄大于 45 周岁，黑便，体重骤减，吞咽困难，恶性贫血，咯血等）并定期体检早发现早就医；如果有心脑血管家族史或自身有心血管危险因素，多提示易患心脏病或者脑血管病变以及颈动脉斑块。

所以，老年人尤其是高血脂、高血压者，常会出现舌底静脉怒张，同时伴有舌头偏暗紫，舌尖、舌边有黑色瘀斑等，务必提早预防，定期体检。预防时可在专业医生指导下选择三七粉和水蛭粉 3-6 克左右服用。

（作者供职于首都医科大学附属北京中医医院急诊科）



气管进异物之成人急救篇



不吃晚饭只吃水果可以减肥？

流言：用水果替代晚餐，既能保证摄入适当的营养，又能减去多余的脂肪，达到控制体重的目的。

真相：不吃晚饭，短期内体重会下降，但这种快速减掉的体重，主要是肌肉和水分，脂肪反而减得不多。

一方面，不吃晚饭，会让第二天早餐时饥饿感非常强烈，吃饭狼吞虎咽、渴望主食或油炸类高热量食物等。这样算下来，前一天不吃晚饭省下的热量，不仅全吃回来了甚至还反超。

另一方面，从第一天午餐到第二天早餐之间的时间间隔大概有 15 至 20 个小时，如果不吃晚饭，人体肝脏存储的糖原近乎耗竭，血糖就会降得过低。此时胰高血糖素分泌增加，用来促进糖异生、维持血糖稳定，而糖原耗竭后最主要的糖异生途径，就是消耗肌肉的蛋白质来转化成血糖，使夜间血糖不至于过低。

而肌肉的量决定了一个人基础代谢率水平，肌肉蛋白质被过度消耗、肌肉量减少，基础代谢率随之降低，相当于发动机排量从 3.0 降到 2.0。也就是说，能量包括脂肪的使用效率也会明显下降，结果就是不仅体重很快卡在平台期，身体也变成了“易胖体质”。

另外，由于午饭和第二天早餐中间几乎没有能量摄入，大脑会误以为正处于饥荒的危险中，为此会调节激素，调低基础代谢率，让身体的能量消耗“省吃俭用”，尽可能保证基本生命活动的能量需要。

激素的调节主要是降低甲状腺激素和升高皮质醇。甲状腺激素水平下降带来代谢率下降，人就乏力、萎靡、发冷；皮质醇用来应对慢性压力，不吃晚饭这种节食（饥饿）也属于一种慢性压力，会引起皮质醇水平升高，皮质醇的主要作用是分解肌肉、升高血糖、重新分布脂肪促进向心性肥胖（例如腹型肥胖），不仅如此，皮质醇还会抑制免疫力，让人更容易生病。

引子：我们现在的很多想法，可能本来就是错的。

胃镜报告今天出来了，老婆的神色有点不太对劲儿。她跟医生聊了半天，还不想让我听见，隐约似乎是要住院治疗。

估计是大问题。

看来是以前喝酒喝得太多，现在报应来了。

二

主管我的医生姓李，很干练。早上查房时说我的胃上（贲门）长了个肿瘤，需要手术切除。

怪不得这几天一直做检查，果然有大事，估计就是胃癌了，听说这玩意儿挺厉害的。

回想当兵这 30 多年，虽然不敢说作了多大贡献，但当兵还是挺合格的。武直（武装直升机）飞得不错，干工作不含糊，也没做过啥亏心事。老天应该不会对我太过分。

不就是喝了点酒吗？！

三

第一次做手术（估计也是最后一次）感觉怪怪的。有点紧张，好像比第一次进驾驶室还紧张，尤其当

着几个女人（护士）的面赤身露体的，还真有点不好意思。好在大伙儿都很和气，没人把这些当回事。

问了问李主任的手术情况，他说还不错。手术很顺利，切得很彻底，淋巴结的清扫也很彻底，后续的情况就要看病理检查的结果了。

很疼！不过好像还可以坚持。

四

老婆不肯让我看病理结果，还瞎瞞我，我说了她几句，把她给气哭了。从我得病之后，她乖了很多，处处体贴，生怕我知道了病情之后会

承受不住。其实她不清楚，像这样把人蒙在鼓里，猜来猜去的更让人！我可不想就这么稀里糊涂地死了。

看来这病真的不轻，听说是有不少淋巴结转移，可能要化疗。老婆对我这么好，我不会死的，也不该死。

明天得想办法哄哄她。

五

化疗没有想象的那么糟糕，有点恶心，身上没劲儿，但还可以忍受。了解了一下化疗方案，所用的药物从说明书上看毒性都不大。估计

我的身体底子算不错的，放在一般人身上可能真的扛不住。看来化疗是个杀敌一万自损三千的事儿，不到万不得已还真不能用这招。

中药汤太苦了。但据说这是名家的祖传秘方，治好了很多人。我有点怀疑——过去的中医认识胃癌吗？这么多不同的方子都能治胃癌？不过看着老婆辛辛苦苦地捣来，不喝有点对不起她。

不知道具体效果会咋样，也没个说明书写着。

六

我好像缓过来了。

在家里歇了几天，真的很无聊。感觉所有的人看我的眼神都有点不一样，我是他们的亲人、是个病人，好像也是个废人。

单位是不必去了，弟兄们对我都关照得很，啥都不我用我操心。在家里也没有什么事可干。每天除了吃就是睡，再不就是看看电视散散步，连虎子（宠物犬）都已经送给了别人……

前一阵子一直在憋着劲儿“打仗”：过手术关、一次次地过化疗关，现在突然间好像没对手了。

我刚 51 岁，作为当年的训练标兵、堂堂的正师职干部，难道这一辈子就这么完了？

心灵驿站