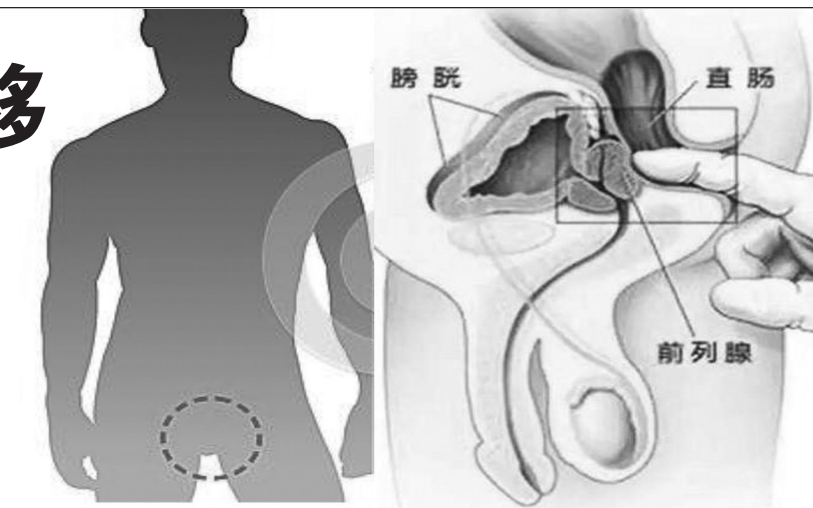


阻断雄激素信号通路 延缓前列腺癌转移

□ 科普时报记者 马爱平



均接受了促性腺激素释放激素激动剂合并治疗或已接受过双侧睾丸切除术，这些患者需要维持雄激素剥夺疗法治疗。

在试验主要终点中，接受安森珂治疗的患者中位无转移生存期显著改善，达到40.51个月，较之接受安剂治疗患者的16.20个月延长了两年以上(24.31个月)，发生远处转移或死亡风险降低了72%。其他疗效终点包括至转移时间、无进展生存期、至症状进展时间均有统计学显著改善。

“延缓转移对于前列腺癌治疗至关重要。有数据显示，近九成的去势抵抗性前列腺癌患者最终会发生骨转移，出现疼痛、骨折和脊髓压迫等症状。一旦癌细胞扩散，患者整体健康状况与预后均会恶化。”日前，中国工程院院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩告诉科普时报记者。

安森珂的获批基于一项全球多中心、双盲、随机、安慰剂对照SPARTAN临床试验的III期数据。该研究评估了1207例非转移性去势抵抗性前列腺癌患者随机分配接受每日一次口服安森珂治疗，及接受安慰剂每日一次治疗的疗效和安全性。这些患者此前接受雄激素剥夺疗法时前列腺特异性抗原曾快速升高。SPARTAN研究中的所有患者

险，93%的患者前列腺特异性抗原水平比基线至少下降50%，中位至前列腺特异性抗原下降50%的时间为0.95个月。

“SPARTAN研究已充分证实安森珂给非转移性去势抵抗性前列腺癌患者带来的临床获益，也凸显了对于这些患者安森珂治疗的重要性。目前，安森珂已被多个国际前列腺癌治疗指南，作为I类或A级推荐用于治疗非转移性去势抵抗性前列腺癌。”孙颖浩说。

医事进展

“延缓转移对于前列腺癌治疗至关重要。有数据显示，近九成的去势抵抗性前列腺癌患者最终会发生骨转移，出现疼痛、骨折和脊髓压迫等症状。一旦癌细胞扩散，患者整体健康状况与预后均会恶化。”日前，中国工程院院士、中华医学会泌尿外科学分会主任委员孙颖浩告诉科普时报记者。

2018年2月14日，安森珂获得美国食品和药品管理局批准，用于治疗非转移性去势抵抗性前列腺癌。



吃粗粮有诸多好处，吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症等慢性病的风险相对较低。而且，粗粮还能促进消化道健康，改善排便情况。然而，是不是吃粗粮越多越好？精米白面可以不用吃了吗？

不要过度迷信粗粮

□ 于康

“粗粮细做”没有意义

人们知道粗粮的好处，可是在食用的时候，很多人还是不得其法，把粗粮“细做”，这么做反而失去了吃粗粮的意义。中国人对饮食讲究“色、香、味”俱全，为了改善粗粮粗糙的色相和粗糙的口感，有人精雕细琢，在粗粮中加入面粉、淀粉、奶油、糖等，做出来的窝窝头就会细腻、晶莹剔透，好看又好吃。但是这些添加的东西会把粗粮的优点给均摊掉。

还有人用油炸的方式做粗粮点心，更加不可取，不仅增加了脂肪，还破坏了粗粮中原有的维生素等营养成分。

粗粮粥使血糖生成指数变高

对于糖尿病患者来说，吃粗粮最大的益处就在于粗粮能延缓血糖升高速度，有助于控制血糖，但是粗粮做成粥，这方面的作用就大打折扣了。因为粗粮煮成软烂、黏糊的粥，粗粮中的淀粉就会充分糊化，食物的血糖生成指数也会变高。

需要严格控制血糖的人不要吃杂粮粥，选择食物应尽量选低GI值的食物。

食物血糖生成指数是指含50克可利用碳水化合物食物与相当量的葡萄糖在一定时间(一般为2个小时)体内血糖反应水平的百分比值。反映食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力，通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100。

食物血糖负荷(GI)对餐后血糖的影响

餐后血糖水平除了与GI值的高

低有关外，还与所摄入的食物中所含碳水化合物的总量密切相关。食物血糖负荷(GL)同时考量食物提升血糖的速度和碳水化合物含量，对于糖尿病患者选择饮食同样具有重要指导意义。

食物血糖负荷(GI)=GI×碳水化合物含量(克)/100。GI反应的是50克碳水化合物的升高血糖的速度和能力，但是很多食物日常一次食用量所含的碳水化合物不会达到50克这么多。以南瓜为例，它的GI值是75，但是每100克南瓜的碳水化合物含量只有5克左右，那么100克南瓜的GL只有3.75，日常食用量不会引起血糖大幅度波动；若从南瓜中摄入的碳水化合物达到50克，要一次吃两斤南瓜，正常一顿膳食不太可能吃这么多。

糖尿病患者选择食物时，应同时考量食物血糖生成指数(GI)和食物血糖负荷(GL)两个指标，最好同时选择低GI和低GL的食物，GI数值较高的情况下，食用的量就要科学计算。

通常情况下，GL<10为低负荷饮食，对血糖的影响很小，是糖尿病患者进食的安全量。GL≥20为高负荷饮食，对血糖影响很大。10≤GL≤19为中负荷饮食，对血糖的影响不大。

(作者系著名临床营养学专家，北京协和医院营养科主任。本文经作者授权选自科学技术文献出版社出版的《吃的误区》一书)

吃粗粮要适量：每天50克

合理的膳食应该每人每天摄入主食250~400克，其中粗粮的量每天50克比较合适。超过这个量，很多人会出现不适感；儿童、青少年、老年人、消化不良的人要在此基础上适当减量。

吃粗粮要粗细搭配。主食中适当增加全谷物和杂豆类等粗粮，但不能全部是粗粮，一餐的主食中，粗粮占1/5~1/8即可。

吃粗粮要循序渐进、及时补水。吃粗粮开始时小量而且要做得软一些，给消化系统一段适应的时间，然后慢慢加到合适的量。另外，要及时补充水分，因为粗粮中的膳食纤维需要水来保障正常消化。

吃粗粮的最佳烹饪方法——蒸着吃。各种粗粮和大米、薯类，混合搭配蒸着吃最好，营养均衡也不失“色、香、味”。还要记住，粗粮不要细做。

中医常说“暖宫孕子”，“幸孕”的子宫是暖暖的，如果子宫受寒，“种子”没有阳光的照射，宝宝就无法生存发育，这也是不孕不育的一个重要原因。

因此天凉了，一定要添加衣服；子宫寒冷，也要还它一个暖洋洋的天地。因此，饮食中要多吃些羊肉、韭菜、花生、大枣等温阳食物，少吃白菜、白萝卜、番茄、藕等寒性食物。

下面为女性朋友推荐一道温阳驱寒、活血行气的食物——当归党参羊肉汤。此方来源于宋朝著名医籍《济生方》。羊肉性温，能温补肾阳；当归能活血补血、调经止痛；黄芪和党参都有补气的作

用；生姜能温中散寒。具体的做法是：取羊肉500g，黄芪30g，当归、党参各15g，生姜10g，将羊肉洗净切片；当归、党参、黄芪、生姜一起用纱布包好；最后将药包和羊肉一起放入锅中，加水煎煮，肉烂即成。

百冬冬瓜汤、莲子百合汤等，以滋阴润燥、清热生津。

俗话说，爱美之心，女人皆有之。寒凉到来后，并没有阻挡住短裙、露腰装的“炫美”步伐。然而，“美丽冻人”很有可能引来寒气侵袭，从而把自己的子宫打入“冷宫”，出现“宫寒”。

世间万物的生长都离不开太阳的照耀，子宫也是，在暖阳的呵护下才能健康。子宫温暖，体内气血才会运行通畅，按时盈亏，也就脸色红润、皮肤细腻了。

子宫着凉，气血遇寒就会凝结，会出现痛经、月经推迟、四肢酸软等现象，脸上的黄褐斑、色斑也会接踵而至。同时，

一些孩子初入幼儿园时，总是大哭大闹，不管老师、家长怎么安抚，就是不愿去幼儿园。其实，孩子所表现的情绪就是心理学上常提到的分离焦虑，是人类发展过程中正常的情绪之一。



□ 孙立彬

天凉了 女性谨防“身入冷宫”

□ 孙立彬

随着“秋分”的到来，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，将产生一次次的降水，气温随之下降。正是“一场秋雨一场寒”的时候。

秋分之时，暑气已消，秋风渐紧，秋凉逐渐加重，天气由温转凉，气候由温燥转为凉燥。此时容易引发咳嗽、喉痛、其症状为头痛鼻塞、口干唇燥、咽喉干痛发痒、咯痰不爽等。

秋分是胃病多发的节气，如不注意防护，就会出现消化不良、反酸、打嗝、腹胀、腹痛、腹泻等症状。此外，秋分时节还是妇科病高发的一个季节，因此也需从饮食等方面进行预防。

秋分期间，养食仍以预防秋燥为主。首先，要多吃滋润润肺、养血润燥的食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳制品、核桃、葡萄等；

其次，要多喝开水、豆浆、果汁等；再次，每天早晨宜喝粥，如芝麻糯米粥、银耳冰糖糯米粥、百合莲子梗米粥等，以健脾益胃；

最后，每餐要有汤，如鲤鱼红豆汤、



一些孩子初入幼儿园时，总是大哭大闹，不管老师、家长怎么安抚，就是不愿去幼儿园。其实，孩子所表现的情绪就是心理学上常提到的分离焦虑，是人类发展过程中正常的情绪之一。

求真解惑

孕妇拍X光对胎儿有影响?

流言：X光对人体健康影响很大，尤其是对孕妇、婴儿和胎儿。所以拍完X光后发现怀孕，孩子就不能要了，要及时流产。

真相：科学研究已经证实：X射线对于包括人类在内的所有哺乳动物和幼崽，甚至胚胎所产生的不良影响必须达到一定程度才会有损伤。

对于胎儿来讲，不同胎龄对应着不同的射线安全剂量。2017年，美国妇产科协会发布相关指南：妊娠0至2周，致畸剂量的阈值是50至100mSv(毫西弗)，主要影响是胎儿死亡；妊娠2至8周，致畸剂量阈值是200mSv，主要影响是先天畸形；妊娠8至15周，致畸剂量阈值是60至310mSv，主要影响是智力发育和畸形。所以，胎儿的最小影响剂量阈值是50mSv，理论上只要不超过这个数值就是安全的。

一般情况下，一张普通胸片的辐射剂量是0.02mSv，一张膝关节X射线是0.005mSv，一个头部CT是2mSv，一个胸部CT是8mSv。显而易见，这些辐射剂量都在安全范围内。很多医院还会对接受检查的人采取相应的保护措施，避免使人体受到不必要的辐射。

吃“竹炭食物”能排毒养颜?

流言：竹炭可以吸附人体内有害物质，净化血液中的毒素，还有助于人体消化排泄、清洁肠道，有排毒养颜之功效。

真相：虽然竹炭本身有吸附作用，可以作为吸湿剂、除臭剂等，但竹炭的吸附性能与吸附人体内毒素的原理并不相同。人体中的代谢产物，如尿素、尿酸等，在肾功能正常的情况下是可以经过肾脏以尿的形式排出体外的；少量进入肠道的，也会通过粪便排出身体。因此，只有在我们的肾脏不能完成机体代谢产物的排出时，医生才会给患者使用医用的活性炭来吸附体内过多的代谢废物，从而减轻肾脏负担。

对于正常人而言，竹炭、活性炭等作为一种异物，吞进胃里后会蠕动着到肠道基本上原样排出，不仅起不到好的作用，还会影响营养的吸收，引起消化不良、便秘等问题。

“竹炭食品”是使用了未经国家允许的材料加工的食品，它在人体内的排毒等功利性作用和安全性还未得到科学有效的验证。

(“医学界”科频道”公众号，人民网-科普中国，“北京市疾病预防控制中心”微信公众号，北京日报客户端共同发布)

孩子去幼儿园为什么会哭闹

□ 付佳

心灵驿站

又是一年开学季，恋恋上幼儿园了，但是对于恋恋和妈妈来说，这真是很难忘的一段时光。恋恋每天去幼儿园都要经历一场战役，大哭大闹，不管老师怎么安抚，对于恋恋来说，在幼儿园的时光就是煎熬。看着别的小朋友都能逐渐适应幼儿园的生活，恋恋的妈妈真是又着急又上火。

其实，恋恋所表现的情绪就是心理学上常提到的分离焦虑，是人类发展过程中正常的情绪之一。应该如何面对与孩子第一次的长时间的分离呢？这是每一位家长的必修课。

分离焦虑会对儿童造成什么影响

分离焦虑是幼儿与亲人或依恋对象分离后对陌生环境和陌生人所产生的不安全感、害怕的反应。诸多研究表明，儿童早期的分离焦虑与智力发展有关；如果没有有效地处

理严重的分离焦虑，会降低儿童智力活动的效果，甚至会影响到其创造力及对社会的适应能力。也就是说，幼儿如果面对分离焦虑没有得到应有的安抚、陪伴、照顾，那么他的智力和人际交往能力、创造力会受到不良的影响。

分离焦虑与哪些因素有关系

1. 依恋类型 依恋是孩子与主要抚养者(通常是母亲)之间的最初的社会性联结，也是情感社会化的重要标志。其主要种类有：安全型依恋、回避型依恋、反抗型依恋。其中，安全型依恋为良好、积极的依恋，而回避型和反抗型依恋又称为不安全性依恋，是消极、不良的依恋。

安全型依恋的儿童比拥有不安全型依恋的儿童，在面对分离的时候焦虑的程度更低，表现得更为平静。我们要注重与孩子的依恋关系，在最初与孩子建立关系的时候，给与高质量的陪伴和积极的回应，让孩子感觉到爱和关怀。



并且引导孩子告诉孩子在新的环境中会有更多的小朋友，更有意思的游戏，还会在老师的帮助下，学习到很多有趣的知识，形成良好的期待。

3. 良好心态 很多家长与孩子分离本身自己就非常焦虑，这会影响到家长的行为和心态，面对与孩子分离的时候可能会表现得不知所措，这时家长调整自己的心态就尤为重要。家长可以与孩子同去陌生的环境，一起去适应和了解情况，这样即降低自己的焦虑水平，又逐渐让孩子适应了环境。

儿童分离焦虑是一个普遍而又严重的问题。学前儿童的心理焦虑会对儿童的未来发展产生广泛而持久的影响。因此，需要我们共同努力让孩子的分离不再焦虑。

(作者系长春市心理医院(长春市第六医院)心理治疗师，审稿：长春市心理医院(长春市第六医院)主任医师梁红)