

莫因“无形”而轻视了放疗

□ 衣晓峰 陈一阳 科普时报记者 李丽云

《临床肿瘤杂志》的一项最新统计数据表明，过去26年中，美国癌症的死亡率一直稳定持续下降。这个成果不仅得益于革新性靶向药物的涌现、肿瘤病例的早期筛查诊断、准确分期，还有放疗的功劳。在美国，大约70%的癌症患者治疗过程有放疗参与；在我国，这一比率不到三成。这说明国人对放疗的认知太少，误解过深，致使与手术、化疗和生物治疗同等重要的放疗技术经常被冷落。其实，放疗既是肿瘤临床最好的“助攻手”，又是抗癌的“主力军”，尤其在对抗头颈部肿瘤中疗效尤为突出。

公众对放疗技术知晓度低

“有关放疗的真实情况，公众一定要知晓。”中国医师协会肿瘤放疗委员会头颈及神经肿瘤学组委员、哈尔滨医科大学肿瘤医院放疗科副主任郝春成呼吁。

世卫组织发布的一份报告显示：在全部恶性肿瘤中，约有67%的患者可被治愈，其

中37%是手术、化疗治愈的，30%是放疗的功劳。而临床上，大多数病人不懂放疗的原理及操作过程。对比起来，手术患者能亲眼看到切下来的肿瘤实物；化疗时，病人在医师指导下口服靶向药，或通过输液让化疗药进入体内。而放疗手段犹如无形之“手”，看不见摸不着，对其缺少直观认识。同时，还有一些人认为放疗只是辅助“工具”，无法根治癌症，做与不做关系不大，宁愿选择“副作用”小的中药。

不仅如此，放疗给人的印象往往神秘又可怕。郝春成介绍：以前人们进入放疗科时，经常发现许多患者脸上画有一道道红印痕，看上去很吓人。其实，那些印痕是皮肤墨水用来标记放疗靶区的，为的是避开正常的组织结构，避免放疗的“扩大化”。

精准的放疗更适于头颈部肿瘤

郝春成解释，实际上，放射疗法是在直线加速器等设备的帮助下，利用X线、α

线、β线、γ线等高能射线照射癌细胞，破坏癌细胞的染色体，对抗快速生长分裂的癌细胞，使肿瘤生长停止并坏死。人们常说的“血癌”，在患者接受骨髓移植前，也必须全身照射，消除所有恶性细胞，杜绝“漏网之鱼”。伴随着放疗的技术进步，让病人谈之色变的严重放射性损伤已极少发生。

当前，放疗一直被视为潜伏头颈部肿瘤的利器之一，尤其鼻咽癌，更是首选方法。郝春成解释，多数头颈部肿瘤为低分化癌，对放射线的敏感性高，并且原发灶和颈部淋巴引流区域容易被圈入“照射野”范畴内。而受特殊解剖位置的限制，头颈部周围分布有许多重要的器官组织、颅神经和血管等，手术的危险性相当高。随着现代放疗技术的飞速发展，采用先进计算机技术及依靠精密的放疗设备，已经能够达到精确定位、精确设计、精确放疗，同时降低了邻近敏感器官的放射损伤，增加了局部控制率，提升了生存期及生存质量，从根本上避免了某些手术

的风险和不确定性。

尽早干预，患者五年生存率达80%以上

一个不争的事实是，头颈部肿瘤早期症状不明显，难以及时发现。郝春成介绍，头颈部器官包含听力、视力、发音、嗅觉、吞咽等功能，当这些功能出现异常时，往往是头颈部疾病的早期表现，如鼻塞、听力下降、吞咽不适、声音嘶哑等，必须及早就医。若继续发展下去，就会形成恶性颈部包块。这种包块医学上称为淋

巴结转移，肿块通常不痛不痒，质地一般较硬，表面光滑，可以推动。有了明显的症状才就诊，约70%的病人已属于晚期，延误了最佳诊治时机。

幸运的是，在所有恶性肿瘤中，早期头颈部肿瘤的治愈率最高。只要能尽早干预，患者五年生存率可高达80%以上；即使是中晚期患者，通过合理的放疗及其他辅助疗法，五年生存率亦可达70%以上。如脑胶质瘤、鼻咽癌、喉癌等头颈部肿瘤患者，均可能有放疗指征，在用射线照射后，可获得同类同期病变的手术疗效，甚至根治。

颈部自检及早发现病变

平时如何进行颈部的自我检查呢？郝春成介绍，颈部包块通常长在耳朵下缘向下1-2厘米的下颌骨下方，沿脖子两侧长，可以是一个，也有可能多个。自查的方法是用双手手指从耳朵根下方开始往下摸，经过下颌，沿脖子的侧面向下，一直摸到脖子下方碰到骨头。如果触碰到状如鸡蛋的明显凸起时，一定要高度警觉，找医生排查。

9月1日是第15个“全民健康生活方式日”。据世界卫生组织统计，生活方式相关的慢性非传染性疾病占全球总死亡原因的70%。目前有一种从疾病根源上进行健康生活方式干预的技术体系，用科学的生活处方，不仅可以预防疾病，甚至可以用来治疗和康复很多疾病。

改变生活方式 催生新兴学科

□ 福慧 (Sahba Farhad)

在生活中，人们的选择往往会直接影响自己的健康。生活方式医学是一门新兴学科，全球只有不到2500名医生接受了生活方式医学方面的培训、并且通过了认证。那么，这门新兴学科会为我们带来怎样的改变呢？

让转变生活方式成为治疗的一部分

生活方式医学是目前全球发展最快的学科之一，作为一个独特的学科，生活方式医学着重于用最有力的循证医疗模式从疾病根源上进行治疗。

多数现代疾病都因生活方式而起，因此转变生活方式必须成为治疗的一部分。生活方式医学重视营养、睡眠、体育锻炼、压力管理、避免危险物质及积极社交关系。

在这些方面，医生可以帮助患者作出更好的决定，以帮助他们管理疾病甚至逆转疾病。这不是指患者的生活方式，而是赋予患者能量，分享循证知识且支持患者改变自己的生活方式及行为。

绝大多数传统药物都以疾病为中心，患者只是接受者。除却遵医嘱服药，患者并没有被要求做出其他改变。医疗服务提供者只对医疗服务与效果负责，而患者只是被动的医疗服务接受者。

改变生活方式获得健康，简单却有成就感

女性通常都是家庭中的主导者和教育



视觉中国供图

者，对于健康及营养的认识会直接影响到她个人以及家庭的健康。

生活方式医学可以通过传播健康理念、转换生活方式和非药物治疗等方法，帮助女性保持健康和达到理想的身体状态，在她们优雅地变老的同时，保持身心的健康。

生活方式管理对于所有追求健康生活的女性都适用，不论她现在是否被疾病所困扰。最重要的是，生活方式医学可以赋

予女性能量，让她们为自己的健康做主。

当她们意识到自己每天的行为可以影响到长远的健康时，她们会觉得通过改变生活方式而获得健康是一件很简单却很有成就感的事情。

不需药物干预，好的生活方式可以控制妊娠期血糖

通过改变生活方式而改变妊娠期糖尿病的例子不在少数。有些患者在上一次怀

孕时，甚至需要用胰岛素来控制血糖，但是在下一次怀孕时，她们能够通过改变生活方式而控制血糖，甚至没有发展成妊娠期糖尿病。

曾有一位年龄较大、超重的孕妈妈，在怀孕前三个月时就已经有高血压和妊娠期糖尿病的症状了。我给她的处方是“转变生活方式”，并且定期监测及检测。这位孕妈妈后来没有发展成高血压或者妊娠期糖尿病，并且足月产下了一个健康的宝宝。

还有一位女性有严重的痛经，我建议她改变饮食习惯。

在改变饮食习惯后的第一个月，她的经期就没那么痛苦了。不过那时她似乎不太相信转变饮食习惯竟然可以有如此大的变化，所以在假期时又重新拾起以前的饮食习惯。结果，她又发现自己的痛经再次来袭。

也正是因为这个经历，她意识到了生活方式这个处方对于她是多么重要，从那以后她一直遵循医嘱，没有任何药物帮助，从痛经的痛苦中走了出来。

每位女性的健康基础都不同，因此治疗的效果也会不同。

根据适当的医嘱和随访，很多患者都可以通过简单实用的生活方式管理，达到或回归理想的健康状态。

(作者系北京和睦家医院妇产科医生、美国妇产科学会会员、美国生活方式医学会认证专家)

谣言粉碎机

孩子左撇子一定要纠正?

流言：很多人认为孩子左撇子的学写字慢，容易写反，手也容易被铅笔弄脏，长此以往会阻碍孩子发展，一定要改变孩子用左手的习惯。

真相：孩子天生左撇子无需刻意纠正，正常引导，顺其自然即可。孩子的利手在2—3岁就可以确认，家长切忌强行纠正孩子的写字习惯，强行纠正甚至可能会导致语言中枢混乱，造成孩子口吃、唱歌跑调等问题。如果用打骂的方式纠正孩子，还可能让孩子对使用左手产生罪恶感，引发不自信等心理障碍。真正决定人们成就之间差别的，不是简单的左右手使用习惯，而是思维和观念上的差异。

红霉素软膏是“万能药”?

流言：无论是皮肤过敏或者长痘，还是蚊虫叮咬，抹点红霉素软膏就好了。

真相：红霉素软膏主要成分是红霉素，是一种比较常见的抗菌药物，对大多数的革兰阳性菌如葡萄球菌有良好的抗菌活性，不适用于蚊虫叮咬、过敏等。红霉素软膏的适应症包括：脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面的感染以及寻常痤疮。值得注意的是，不是所有的疮疤都需要使用红霉素软膏，而当毛囊堵塞而引起毛囊炎时，应用红霉素软膏才是对症的。红霉素软膏长期使用或者滥用会导致耐药菌耐药情况的发生，感染的治疗也就越发困难。

吃植物肉能减肥?

流言：吃植物肉可帮助减脂和身材管理，能有效减肥。

真相：“植物肉”的名字很容易让人将它归为青菜、番茄之类的清淡素食，但实际上，植物肉的热量不低。它的配料通常由大豆蛋白、饮用水、植物油、食用盐等，以及一系列相关的食品添加剂组成。其中脂肪是植物肉里非常重要的添加剂之一。它能改善植物肉的质地，产生类似真肉的柔嫩多汁的口感。这些添加的脂肪可以来自葵花籽油、菜籽油，也可以是固体的棕榈油。除此之外，额外添加的淀粉、用来调味的调料让植物肉更好吃的同时，热量也随之增加。美国农业部最新统计的一款植物基人造肉的营养数据显示，100克植物肉能产生大约221大卡的热量，其实跟100克牛肉的热量(250大卡)差不多。减肥人士避之不及的主食米饭，100克只有129大卡热量。几口植物肉，就顶上一碗米饭的热量了。所以，别指望靠植物肉能减肥。(北京市科学技术协会、北京市网信办、科学辟谣平台等共同发布)

发现卵巢肿瘤不易，早期识别良恶更难

□ 郭述真

卵巢是女性极为重要的生殖内分泌器官，对女性一生的身心健康有着不可替代的作用。然而卵巢也不是一个“省油的灯”，名目繁多的肿瘤，都可以发源于此，且有良性与恶性之分。良性肿瘤有可能影响生殖与内分泌，恶性肿瘤不仅影响健康，发现、诊断、治疗不及时则可殃及生命。

判断卵巢肿瘤良性与恶性的区别

一是良性肿瘤多为单侧；恶性肿瘤多为双侧。二是良性肿瘤表面光滑，与子宫及邻近器官多粘连；恶性肿瘤表面不光整，可有不规则的突起，往往与子宫、输卵管、膀胱、直肠等器官有不同程度的粘连。三是良性肿瘤多为囊性，其内为液体，囊壁光滑；恶性则为囊实性或实性，结构紊乱。四是良性肿瘤均有一定的活动度，有的尚可因“蒂”长，在体位变换时发生肿瘤扭转；

恶性则因为其特有的“侵袭性”，很早期则有可能发生与周围器官的粘连，往往不具有活动度。五是良性肿瘤生长比较缓慢，几次复查变化不会太大，病程比较长，经过治疗，预后会好；而恶性肿瘤在较短的时间就可以发展得很快，病程比较短，经过治疗，预后往往不尽人意。六是良性肿瘤除个别类型外一般都不伴有腹水；恶性肿瘤则会较早产生腹水，且多为血性，腹水检测可以发现癌细胞。七是良性肿瘤临床表现不明显，往往在体检时被发现，只有比较大时，方可被本人发现；恶性肿瘤一旦发现，大都已界晚期，会出现比较明显的临床症状，如腹部憋胀、消化不良、消瘦，不规则阴道出血、贫血，病至晚期会出现恶液质等。

卵巢肿瘤的筛查方法

虽然卵巢恶性肿瘤的发病率低于子宫

颈癌和子宫内膜癌，位居女性恶性肿瘤的第三位，由于卵巢深居盆腔之内，位置隐匿，病变早期，依靠自我发现、自我感知是不大可能的，加之有些人不重视临床筛查，因此卵巢恶性肿瘤的死亡率居高榜首，且居高不下，五年生存率约为46%，严重威胁女性的健康与生命。提高健康意识，重视健康体检，尤其是妇科体检，尤为重要。

卵巢肿瘤可以通过以下方法筛查：有无恶性肿瘤家族史，尤其是生殖系统恶性肿瘤病史，是值得了解和参考的因素，必要时可以进行基因突变检测；肿瘤标志物的异常，有助于肿瘤良性与恶性的鉴别，比如CA125、CA199、CEA、HE4、AFP等；影像学诊断是最常见、最快速的诊断方法，比如超声、增强CT、增强MR、PET/CT等，良性肿瘤与恶性

肿瘤会有各自不同影像学改变；腹腔镜探查的广泛应用，辅以消化道内镜，膀胱镜检查等，不为发现卵巢肿瘤并为其定性和有无转移有效方法；最终诊断肿瘤的类型、性质，判断其预后，病理诊断可谓是金标准。

妇科筛查+学习有关卵巢的生理与疾病知识，将有助于早期发现、早期诊断、早期治疗，以期延长寿命，提高生存质量。

(作者系国家首批健康科普专家库成员、山西省科普作家协会副理事长、医学科普创作分会会长)



妇产科医生的关爱

找到忘掉痛苦记忆的“开关”

□ 徐林

病理性强记忆可导致系列“忘不了”为特征的脑疾病，如焦虑症、抑郁症和创伤后应激综合征等。创伤是指精神上的创伤，如战争、灾害、地震、受虐待等。人们经历或目睹了不可逃避的创伤事件，大脑很容易把这种记忆牢固地储存下来。

那么，我们有可能主动地忘掉痛苦记忆吗？清华大学科研人员最新发现，一种蛋白质的激活或关闭可加快遗忘或不能遗忘，即使是新学习产生的干扰遗忘也遵从这种蛋白质激活的规律。

记忆和遗忘：有趣的“对立与统一”

人类大脑是由上千亿个神经细胞，通过更多数量的突触相互连接形成的庞大神经网络。过去一个世纪以来，神经科学最突出的进展揭示了突触的功能和结构均具有高度的可塑性，在学习记忆过程中起着关键作用。记忆和遗忘是矛盾的对立统一。假如我们有超强的记忆能力，不管事情的轻重缓急、不分大小都储存在长时间记忆的话，那么我们的大脑就会被众多无

用的记忆信息所淹没，难以形成有效的学习和思维方式。如果发生选择性遗忘，那么人们就更加清楚自己真正喜欢什么、想做什么。

痛苦记忆突破意识控制，让人“忘不了”

然而，痛苦记忆能够突破人们的意识控制，不管是否愿意都会闯入人们的回忆中，还会过度地转化为对中性或安全事件的焦虑、恐惧或回避反应。大约有20%的人会对创伤后应激综合征，从而失去正常生活和工作能力；而参加伊拉克战争的美国士兵患创伤后应激综合征的患病率甚至更高。因此，揭示“忘不了”、过度泛化、下意识闯入等机制，寻找新的治疗策略，消除痛苦记忆或控制它们的下意识闯入，具有重要的科学意义和社会经济价值。

蛋白质的激活可能会让人忘掉痛苦记忆

早在1885年，有科学家就在自己身上做了一个实验，他在背诵打乱了顺序的多

位数字后，发现刚刚学习完时能100%地正确回忆这些数字，但是在之后的24小时内大部分记忆已经不再正确，只剩下约20%的正确记忆能够维持到31天。随后科学家提出了许多理论去解释这个遗忘现象，例如记忆随时间被动遗忘或因学习记忆干扰而遗忘。1998年，我国科学家发现动物进行新环境学习时，已经增强的海马突触效能变为迅速消退。心理学家认为这一发现支持了干扰遗忘假说。

清华大学科研人员最新研究发现，海马是这种蛋白质表达最丰富的脑区之一，伤害性刺激或应激激素均能短暂地关闭海马这种蛋白质的激活，也就是关闭了遗忘的分子进程，这为理解为什么痛苦记忆通常都难以遗忘提供了新证据。

工作记忆在脑高级功能中起关键作用

神经科学家还提出了工作记忆的假说，认为灵长类前额叶皮层的神经元在任务延迟期保持持续的活动，是工作记忆的关键机制。

我国企业首次主导制定ASTM国际医药标准

8月30日，“中国生物医药企业首次成功主导制定ASTM国际标准——上海松力引领再生性医用生物材料产业创新发展”新闻发布会在上海举行。

中国生物医药企业——上海松力生物技术有限公司首次主导制定的ASTM(美国试验材料协会)国际标准《ASTM F 3515-21 标准指南 猪源纤维蛋白原作为生物医学和组织工程医疗产品应用的起始材料的特性和测试》于8月1日正式由ASTM国际发布。

ASTM国际是世界上最大的国际标准制定机构之一，自1898年成立以来，在15个领域，包括医药、航天、石油、钢铁等12500个标准中，现在有了第一个由中国生物医药企业主导制定的ASTM国际医药标准。这不仅实现了国内生物医药企业主导制定ASTM国际标准的突破，也进一步确立了我国再生性医用生物材料的领先地位。

上海松力成功主导制定ASTM国际标准，基于其两项全球公认的领先技术：即在国际首创采用猪血替代人血制造纤维蛋白粘合剂，成功用于阻止外科手术野弥漫性渗血；利用专利配方的猪源纤维蛋白原作为创伤修复的起始蛋白，在以静电纺技术制备植入物时，纤维蛋白原可以改变某些聚合物表面的润湿性特征，稳定三维纳米支架结构。(王振宇)