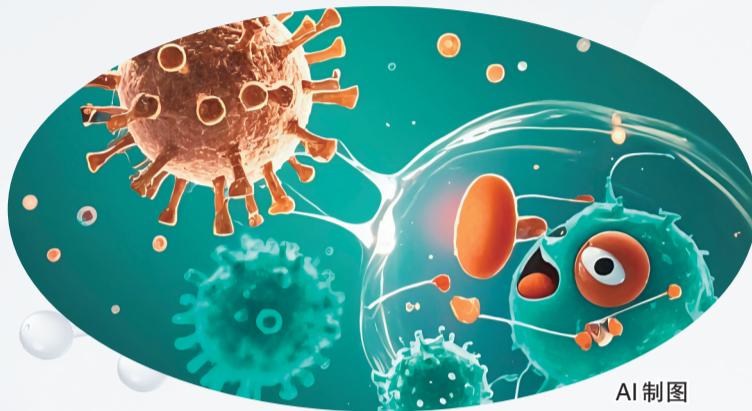


编者按 2025年4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。世界卫生组织提出,大约1/3的癌症可通过科学预防避免,1/3可通过早期筛查治愈。本报邀请相关专家,结合临床经验与权威指南,为您总结一份防癌抗癌攻略。

靶向治疗也“挑人”

□ 董学思

肿瘤治疗界有三位“老牌选手”——手术、化疗、放疗,多年来在临幊上挑大梁、稳坐主力位。这几年,抗癌圈不断解锁新技术、新药物,其中,靶向治疗就是“后起之秀”,凭借精准打击癌细胞的特性,成为肿瘤治疗的新选择,给无数患者带来新希望。



AI制图

什么是靶向治疗

靶向治疗通过锁定癌细胞特有的基因突变或蛋白质靶点,精准杀伤肿瘤细胞,同时减少对正常细胞的伤害。

传统放化疗就像野蛮拆迁队,不管三七二十一,推土机直接把整片街区推平,癌细胞没了,正常细胞的家可能也塌

了。而靶向治疗则是手持精密图纸的爆破专家,精准定位癌细胞的核心据点,只安放炸药摧毁“违章建筑”,隔壁正常细胞的“小洋房”毫发无损,高效又省心。

例如,对于携带EGFR突变的非小细胞肺癌患者来说,使用

吉非替尼等靶向药可显著延长患者的生存期。对肝癌患者而言,基因检测发现VEGFR等关键靶点异常,就如同找到了癌细胞“老巢”的精准坐标,可采用索拉非尼、仑伐替尼等靶向药,实现延缓病情进展,显著提升生活质量与生存周期的效果。



哪些病人适合

靶向治疗是“看基因下菜碟”,适合有明确靶点或特定临床特征的患者。

基因检测明确的患者:通过组织活检或液体活检,若发现特定驱动基因突变,如肺癌的EGFR、乳腺癌的HER2,则

具备更精准的靶向治疗条件。

无法手术或转移性肿瘤患者:面对无法手术切除或已发生转移的肿瘤,靶向药可控制晚期肿瘤生长,延长患者生存时间。

传统治疗失败的患者:化

疗无效或复发的患者,靶向治疗可能是“救命稻草”。

维持治疗阶段:在术后或放化疗结束后,部分靶向药物(如结直肠癌治疗中的贝伐珠单抗)可用于维持治疗,帮助降低肿瘤复发风险。



能否取代传统疗法

目前,靶向治疗更多是传统疗法的“黄金搭档”,而非替代者。

对于乳腺癌、甲状腺癌等早期实体瘤,手术切除病灶仍是实现临床治愈的核心手段。放疗凭借显著的局部控制优势,在特定癌种治疗中占据重要地位。

以鼻咽癌为例,因其对放射线高度敏感,放疗能够精准打击肿瘤细胞,局部杀伤效果显著,是其他治疗方式难以企及的。化疗则以其广谱抗癌特性,成为无明确靶点肿瘤的重要防线。如部分胰腺癌患者,由于缺乏有效的靶向治疗靶点,化疗目前仍是治

疗的优先选择。

靶向治疗是抗癌武器库的“精准狙击枪”,但需与传统疗法协同作战。截至目前,乳腺癌、肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、胆管癌、胰腺癌、膀胱癌等多种癌症都已有诸多靶向药物获批。



靶向药能否盲试

一些患者算了这样一笔账:一次基因检测可能花费数千元甚至上万元,若最终未能检测出可利用的基因突变,钱可能就“打了水漂”。因此,部分患者为了尽快用上靶向药,抱着“碰运气”的心态,选择跳过基因检测,直接盲试靶向药,期待能意外获得疗效。

在此,建议患者绝对不要盲试。以肺癌治疗为例,其涉及的靶点有EGFR突变、ALK重排、KRAS突变、MET 14号外显子跳跃突变等,且均已获批对应靶向药物。但不同靶点特性各异,适配的靶向药也各不相同,因此临床需根据具体靶点,精准选择治疗药物。

此外,盲试的疗效微乎其微,若无对应靶点患者使用靶向药,有效率可能不足5%。盲试期间肿瘤也可能继续生长,患者难免错过手术或化疗最佳时机。

(作者系国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院副研究员)

在中国,每年新发结直肠癌总数位居所有恶性肿瘤新发总数第二位,死亡率居第五位,通常发现时已经是中晚期。若能在早期发现结直肠癌并进行治疗,患者的五年生存率可大幅提升,结直肠癌的早诊早治既可以挽救患者的生命,也可以避免患者接受外科手术治疗。事实上,肠道在病变初期会释放多种“求救信号”,及时识别并重视,对于把握最佳诊疗时机、提升生命质量至关重要。

“我是一步步把自己‘作’成癌的”

常吃高脂肪食物,爱久坐、熬夜打游戏,有家族史但不重视,这是笔者诊治过的一位19岁男性直肠癌患者的生活习惯。

高脂肪、高热量、低纤维等饮食会加速诱发结直肠癌。肠道内有一种叫作“FXR”的蛋白质,它会让肠道内壁修复时相对稳定,但高脂肪饮食会抑制FXR的活性,致使肠道内壁细胞快速增长,并积累DNA损伤,进而增加患癌可能性。

久坐不动会降低身体对胰岛素的敏感性,让血糖升高。而肿瘤细胞对葡萄糖具有高亲和力,相当于免疫细胞与肿瘤细胞战斗时,身体为肿瘤细胞丢了一个“血包”续命。

此外,人体有一种叫作p53的“肿瘤抑制基因”,可以抑制肿瘤的发生与发展,能让p53变得更活跃,帮我们抵御肿瘤。但熬夜会让褪黑素“罢工”,抗癌基因p53也跟着变懒,身体抗癌能力就会下降。

“身体给了很多信号,我忽略了”

肛门7厘米以内的肿瘤,90%都可以通过肛门指检发现。肛门指检检查不到的地方,也可以通过肠镜检查发现。80%结直肠癌患者都有便血情况,可以通过大便潜血试验检出。

排便习惯改变是常见早期症状之一,患者可能出现排便次数增多或减少,原本规律的排便突然变得紊乱,交替出现腹泻、便秘,且这种变化持续较长时间。

大便性状改变包括大便变细、带有凹槽、黏液便等,是肠癌的危险信号之一。肠癌患者中便血也较为常见,血液颜色通常为暗红色,多为间歇性出现,易被误认为是痔疮出血。

结直肠癌最“喜欢”的几种食物

红肉及加工肉类。红肉富含血红素铁,但在高温条件下煎、烤、炸时,容易产生杂环胺、多环芳烃这类致癌物。商家为了防腐保鲜会添加亚硝酸盐到香肠、火腿、培根等加工肉中,亚硝酸盐在人体内会转化成致癌的亚硝基化合物。

腌制和烟熏食品。咸菜、泡菜、咸鱼这类食品,含有亚硝酸盐,进入人体后会变成致癌物亚硝胺。而熏鱼、熏肉等烟熏食物,在制作过程中容易产生多环芳烃等致癌物质。

高脂肪、高热量食物。油炸食品如炸鸡、薯条、油条等,高温油炸会产生丙烯酰胺等致癌物质,促进肠道炎症。动物脂肪如肥肉、黄油、奶油等,过量摄入可增加胆汁酸分泌,刺激肠道黏膜,促进癌细胞生长。

低纤维饮食。精制谷物如白米、白面等,缺乏膳食纤维,可能导致肠道蠕动减慢,粪便在肠道停留时间延长,增加致癌物质与肠道接触的机会。

过量饮酒也可能导致结直肠癌。酒精能直接损伤肠道黏膜,干扰维生素和矿物质的代谢,增加结直肠癌风险。

(作者系中日友好医院结直肠外科医师)
底图为视觉中国提供

肠道发出的求救信号,你收到了吗

□ 孙志刚