

来自国内肿瘤诊疗前线的观察——

癌情仍凶猛 防治有进步

癌症作为威胁公众健康的“大敌”，一直以凶险、难治的面目示人，是不少人眼中的绝症。近年来，各地将癌症诊治关口前移，提高早期预防、早诊早治水平，加上免疫治疗、靶向治疗等治疗手段，整合医学等理念不断应用到临床一线，各地肿瘤防治能力在提升。



漫画:赵耀中

癌症防控难度大

8月16日至19日,2019中国肿瘤学大会在重庆举行。与会专家在会上分享了肿瘤学科建设、发展的前沿动态,为如何提高防治水平建言献策。

在专家眼中,目前癌情仍然凶猛。相关数据显示,我国每年新发癌症病例在390万以上,肺癌、胃癌、结肠直肠癌等是最常见的癌症。癌症防治难度大、疾病负担重,是严重危害公众健康的重大公共卫生问题之一。

与会专家认为,癌症治疗效果差,既与我国人群中肺癌、肝癌等难治性肿瘤高发有关,也与肿瘤早期诊断率低、部分医疗机构肿瘤诊治能力建设滞后、肿瘤诊疗规范性差有关。

“不少肿瘤患者在医院就诊时,病程往往已进入中晚期,治疗效果不佳。”相关肿瘤防治专家介绍,通常中晚期肿瘤患者需要较长期的综合治疗,花费要几万元,甚至几十万元。与之相比,癌前病变和早期癌症经过微创

治疗技术,效果相对较好。

此外,公众防癌意识不足、基层医疗技术力量不足、资源投入保障不足等,也制约着癌症早诊早治的实现。

早诊早治是关键

当前国际通行的肿瘤预防办法是“三级预防”,第一道防线是病因预防,重点在搞清病因,防患于未然;第二道防线是早期检查,重点是查出癌前病变或早期癌症病例,将癌症扼杀在萌芽状态;第三道防线是临床治疗,重点在使用科学方法,延长患者生存时间,提高生存质量。

肿瘤防治是系统工程,如果“只治不防”,只会“越治越忙”。中国抗癌协会理事长、中国工程院院士樊代明等专家介绍,重点是要建立涵盖肿瘤登记、早期筛查、规范诊疗、康复管理、科普宣传等为一体的完整肿瘤防治体系,各地目前也都在为此努力。

必须加快整合

“肿瘤可怕吗?很可怕。”樊代明介绍,但是有1/3的肿瘤是可以预防的,有1/3

通过早期发现是可以治愈的,还有1/3通过规范治疗,可以延长生存期。

“关键就是要狠抓前两个1/3,紧盯后一个1/3。”樊代明介绍,恶性肿瘤之所以难治,就在于它具有异质性。“肿瘤不是单因素、单病因,而是多阶段、多因素共同作用的结果,不能靠一种治疗手段单打独斗,只有整合资源力量,通过全方位努力,才可能在肿瘤诊断和治疗中取得重大进展。”

“肿瘤防治难在整合,贵在整合,也赢在整合。”中国工程院院士詹启敏介绍,当前我国的肿瘤防治工作一方面要加强科技创新,包括药物创新、医疗装备创新、临床技术创新等。另一方面还应该推动整合医学发展,他说:“肿瘤防治,一定要做整合,这可以让患者得到更加精准的治疗。目前不少医院都在推动多学科联合诊疗,内科、外科、影像、病理、营养等科室共同参与对患者的诊断,提出个性化治疗方案,正是落实整合医学理念的具体实践。”

据新华社电

饮食之道

西瓜成素食餐饮新宠

据新华社电 素食主义者不懈开发取代肉制品的替代食物,大豆、小扁豆、鹰嘴豆和多种坚果成为选项。现在,西瓜成为新宠,英国和美国更多餐馆用它作原料,开发出多种素食菜肴。

这股潮流可能始于美国纽约曼哈顿一家素食餐馆用西瓜制作“素火腿”。这家餐馆去年以西瓜为原料,经过腌渍、烟熏、刻痕、浇卤汁和烧烤等多个步骤,把西瓜做成外观和口感接近火腿的素菜。英国《泰晤士报》19日报道,用刀切开“西

瓜火腿”时会流出红色汁水,令仿制肉的效果更加逼真,颇受馋红肉的素食者欢迎。

“西瓜火腿”一经推出,十几家美国餐馆争相效仿,西瓜因而成为烹饪素食的主要食材之一。英国素食餐厅加入这一潮流。伦敦出售夏威夷特色海鲜沙拉的连锁餐厅“波凯岛”使用西瓜替代金枪鱼,推出专供素食者食用的夏威夷“海鲜沙拉”。餐馆一名主管说,经过腌制、烹饪的西瓜口感接近金枪鱼,西瓜中的白色纤维则像极了金枪鱼鱼肉中的白色筋膜和脂肪。

香蕉长斑变黑就真的不能吃了吗?

据新华社电 香蕉作为生活中常见的水果,凭借其鲜黄色外表和香甜软糯的口感赢得了许多人的喜爱。

香蕉富含糖类、膳食纤维、多种维生素和矿物质,特别是钾含量很高。香蕉中含有的可溶性膳食纤维——果胶,其有助于调整肠道的生态环境,抑制有害的腐败型细菌,促使结肠功能正常,对便秘和腹泻的防治均有益。值得一提的是,香蕉中含有的色氨酸能够转化为5-羟色胺,这种抑制性神经递质能够安稳人的情绪,减轻悲观抑郁程度,甚至可以减轻疼痛,故香蕉又有“快乐食品”之称。

香蕉属于呼吸跃变型水果,到了成熟期会突然释放大量乙烯,果实呼吸速率大幅提高,迅速成熟,但随后便很快衰老。为此,市面上的香蕉都是在没有完全成熟之前就从树上摘下,再人为施用乙烯利将其催熟出售。

但是,一旦香蕉“长斑变黑”,人们对它的喜爱就会大打折扣,长斑香蕉也会滞留在水果店柜台上无人问津。其实,香蕉皮上开始出现黑点并不仅

仅是因为存放问题,还可能是因为一种名叫炭疽病的病症。据专家介绍,香蕉一旦患上炭疽病,就会表现为长出暗褐色的黑点,然后很快扩大融合,几天之内整个香蕉就会变黑烂掉。一般情况下,香蕉在没有成熟的时候,它就侵入香蕉里面了,果实成熟后才会表现出症状。但是当香蕉被炭疽病侵害时,人们不必过度担忧,因为它对人体没有什么危害,也不会传染人体,只是这个香蕉“熟透了”的表现,当然如果香蕉腐烂了,就千万不要再食用了。

人们在生活中可以食用这类并不好看的香蕉,而且这个阶段的香蕉,口感会更好。因为在香蕉果实的发育期,是以淀粉积累为主的,刚采收的香蕉果实中总淀粉含量达到70%到80%,放置时间越久,总淀粉含量越高,甜度越高。另外,没有成熟的香蕉有比较多的鞣酸,鞣酸容易引起便秘、肠梗阻等,香蕉放成熟后鞣酸量会大大减少,对人们的润肠和通便也有很好效果。

另外,有的人把表皮有黑点的香蕉称为“芝麻蕉”,但是严格意义上讲,市面上并没有这样的香蕉名称。大家经常买的香蕉品种,在熟透后表皮都会出现黑点。

科技前线

新型“创可贴”可监测健康状况

据新华社电 智能手表、智能眼镜等可监测健康状况的可穿戴设备越来越受到人们青睐。美国斯坦福大学研究人员最新研发的一款“创可贴”传感器可完全贴合于皮肤,监测心跳和呼吸,较之以往设备更加轻便小巧。

当这种“创可贴”传感器贴在测试对象的手腕或腹部时,它可通过检测皮肤的伸展和收缩,来监测人的脉搏和呼吸。论文已于近日发表在英国《自然·电子学》杂志上。

这一名为“BodyNet”的传感器贴纸由贴在柔性衬底上的直径几毫米的小传感器和无线射频识别天线构成,可随皮肤伸展。固定在

衣服上的带电池的接收器可为贴纸无线供电。收到贴纸读取的皮肤信号后,接收器就会经蓝牙将信号上传至智能手机等终端。

论文通讯作者、斯坦福大学化学工程系教授鲍哲南接受新华社记者邮件采访时介绍,最大的挑战在于传感器天线可能会随人体运动变形,影响信号收发。为此,研究人员利用丝网印刷技术把金属墨水印制在橡胶贴纸衬底上,形成可弯曲天线,并开发了新型无线射频识别系统,使天线随皮肤起伏时也能发射更强更准确的信号。

“我们希望传感器像轻薄

的随身小贴纸,想贴哪就贴哪。比如测心脏指标,就贴手腕或胸部;测手脚动作,就贴在肩膀或腿上。”鲍哲南说。她希望用户可自由选择健康监测的方式,像贴创可贴一样无创无损。由于传感器贴纸成本很低,用户可以使用多张贴纸监测不同部位,用完就可以扔掉。

鲍哲南说,现有传感器还比较简单,主要检测伸张力、温度、压力等,实验室正致力于开发能检测汗液、其他分泌物等多种化学信息的传感器贴纸,以提供更多健康信息。未来,这种传感器“创可贴”有望首先用于为睡眠障碍或心脏病患者提供医疗监测。

泡菜饮品可逆转脱发

据新华社电 人们都知道韩国泡菜有助于保持肠道健康,而今科学家发现泡菜还可逆转脱发。

据英国《每日邮报》网站8月16日报道,用发酵白菜、洋葱、大蒜、鱼露和香料制成的韩国泡菜受到注重健康的消费者的欢迎,并以含有益生菌而闻名。但研究显示,在韩国出售的一种泡菜饮品有助于头发变厚以及在数周内长出新头发。

韩国檀国大学的研究人员对23名男性进行了研究,其中一些人处于早期脱发阶段,另

一些人头顶的头发明显变少。研究人员让受试者在早餐前和睡前喝泡菜饮品。一个月后,受试者每平方厘米头皮的平均发量从85根左右增加到90根,四个月后增加到92根。

科学家说,这是一个明显的增长,这些男性中的大多数似乎扭转了脱发的状况。

研究人员在《世界男性健康杂志》上发表的研究报告中说:“现有的药物可能产生副作用,所以其使用通常是暂时的。我们发现泡菜可促进毛发生长并逆转秃顶,这对患者来说是一种更安全的治疗方法。”