



巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民



协办



手术或活检会促进癌细胞扩散、“饥饿疗法”能抗癌……

关于肿瘤治疗方法的这些传言可信吗

近年来,靶向治疗、免疫治疗等不断发展,医生获得了更多治疗肿瘤的新“武器”。同时,化疗、手术、活检等传统诊疗方法仍发挥着不可替代的作用。

长期以来,网络上一直流传着不少关于肿瘤治疗方法的传言。“做化疗反而会使癌症病情发展更快”“手术或活检会让癌细胞在体内扩散”“‘饥饿疗法’能抗癌”……这些说法让不少患者对目前普遍采用的癌症诊疗手段产生怀疑,从而轻信所谓的“偏方”。针对上述传言,记者采访了相关专家。

传言一:化疗会加速癌症发展
专家回应:规范合理应用化疗,能显著抑制癌细胞增长

化疗一直以来都是对抗恶性肿瘤的关键手段。近年来,一种颇具争议的观点声称,化疗不仅无法有效控制癌症,反而可能加速病情发展。

对此,天津医科大学肿瘤医院介入治疗科主任医师于海鹏说,规范、合理地应用化疗,能显著抑制癌细胞增长,延长患者生命,改善预后。

“由于癌细胞的增殖速度远超正常细胞,因此,化疗药物对癌细胞的杀伤力显著高于对正常细胞的影响。”于海鹏说。

现代医学一直致力于寻找减轻化

疗副作用的方法。例如通过调整化疗药物的剂量和给药时间,可以有效降低对正常细胞的伤害;辅助使用生长因子和其他支持性治疗,可以帮助患者更好地应对化疗期间可能出现的贫血、感染等问题。

同时,随着精准医疗时代到来,化疗方案也在不断优化。如在基因检测指导下的个体化治疗,使医生能选择对患者最有效的化疗药物组合,进一步提高治疗的针对性,减少化疗产生的副作用。

于海鹏认为,目前化疗正朝着更加个性化、高效的方向发展,给患者带来更高的生存机会和更好的治疗体验。

传言二:手术或活检会促进癌细胞扩散
专家回应:多重预防措施使扩散影响微乎其微

手术和活检是两种重要的医疗手段,它们有助于明确诊断结果,是许多癌症患者治疗方案中的关键环节。然而有些人认为,手术或活检操作可能会促进癌细胞在体内扩散。对此,于海鹏说,多项研究表明,手术和活检对癌细胞扩散的影响微乎其微。

首先,癌症的转移并非由单一因素决定,而是涉及复杂的生物学过程,包

括癌细胞从原发部位脱落、入侵周围组织、进入血液循环、在远处器官定植并生长。“即使在手术或活检过程中,极少量癌细胞有可能被释放进入血液循环,但绝大多数癌细胞会在循环中死亡。”于海鹏说。

其次,现代医学在手术和活检操作中采取了多重预防措施。比如在活检中精确引导,使用套管针,以最大限度降低肿瘤扩散、转移的风险。“对于局限性肿瘤,手术切除往往是根治性治疗的首选。这会显著提升患者长期生存的机会。”于海鹏介绍,任何医疗操作都有其风险与收益的权衡。在决定是否进行手术或活检时,医生会综合考虑患者的具体情况是否合适,包括癌症的类型、分期、患者的整体健康状况以及预期的治疗效果。

传言三:“饥饿疗法”能抗癌
专家回应:限制营养摄入会削弱患者自身的免疫系统

“饥饿疗法”作为抗癌“偏方”流传已久,它强调通过限制营养摄入“饿死”肿瘤细胞。“虽然肿瘤细胞与正常细胞一样,其生长和分裂都依赖于营养物质和能量,但人体代谢调节系统复杂,简单的饮食限制无法达到预期治疗效果。”于海鹏说,癌症治疗是一个复杂过

程,需要个体化的医疗方案和全面支持,包括营养管理。

癌症患者的身体处于高代谢状态,肿瘤细胞具有异常代谢途径,能够更高效地利用有限的营养资源。“这意味着即便患者减少食物摄入,肿瘤细胞依然能找到方式获取所需养分,甚至可能通过分解患者自身的健康组织来维持其生长,导致患者体重下降和肌肉流失。减少营养供给,肿瘤细胞会抢夺正常器官组织的营养供其自身生长。这可以说是‘杀敌一百,自损三千’。”于海鹏说,营养不良不仅不会饿死癌细胞,反而会削弱患者自身的免疫系统,降低他们对化疗、放疗等标准治疗的耐受性和响应性,影响整体治疗效果和患者生活质量。

于海鹏介绍,真正的饥饿疗法,在医学领域是指靶向肿瘤血管生成的治疗方法或介入治疗中动脉栓塞减少肿瘤的血液供应。肿瘤为了生长和扩散,会刺激新血管生成,形成自己的血液供应网络。通过使用抗血管生成药物或介入栓塞方法切断肿瘤的血管供应,可以使肿瘤无法获得更多养分继续生长,达到治疗目的。

目前,介入栓塞方法已经被证明在某些类型的癌症治疗(如肝癌、肺癌、肾癌等)中有效,并且已经成为癌症治疗的重要发展方向。(据《科技日报》)

老年人夏季锻炼“五不宜”

小暑节气刚过,天气进一步升温,专家提示,夏季坚持运动健身的老年人群体,要比平时更加注意方式、方法,以下“五不宜”要牢记。

不宜早——夏季昼长夜短,很多老年人喜欢早起。但日出之前,空气中的污染物不易扩散。“因为没有光合作用,植物积存了大量二氧化碳,对人体健康不利,所以老年朋友不宜过早进行室外运动,建议6点半以后开始晨练。”沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所副主任技师刘蕴博说。

不宜渴——夏季炎热,锻炼时人体出汗多,消耗大。刘蕴博建议,老年人在锻炼前半小时,一定要补充好水分,建议补充400毫升水,淡盐开水或绿豆汤皆可。

不宜晒——老年人锻炼时要尽量挑选阴凉通风的场地,尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间锻炼,这个时间紫外线特别强烈,会晒伤皮肤。

不宜急——专家建议,锻炼时不应着急,可先热身15-20分钟。刘蕴博介绍,老年人可先活动一下躯体,扭扭腰,抬抬腿,放松肌肉,活动关节,以提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而引发意外损伤。锻炼过后要做好放松运动,以缓解运动之后给身体带来的不适。

不宜长——夏季锻炼应适量,如果是室外锻炼,建议运动时间不要超过半个小时,量力而行,以免中暑。

(据新华社)

观战欧洲杯 送你熬夜正确“姿势”

欧洲杯赛事将在本周进入高潮,半决赛即将开锣。但细心的球迷会发现,这些精彩赛事不仅场场在深更半夜,更扎心的是还次次都赶上工作日。

一次熬夜看球可能心情愉悦,但如果连续几天熬夜看球,身体也可能给您发出表示警告的“黄牌”。熬夜看球除了会导致睡眠不足,还可能“附赠”不少危害。医生教您如何摆正看球“姿势”。

熬夜看球带来的“次生灾害”

首先,容易导致肥胖。睡眠不足是肥胖的一个“帮凶”,而熬夜看球,往往会搭配夜宵,比如烧烤、啤酒、零食等。胃肠道在夜间消化能力较弱,熬夜看球的人又往往久坐不动,摄入能量大大超出消耗能量,体重就会蹭蹭上涨。

其次,引发心血管疾病。观看精彩的比赛会让情绪长时间亢奋,如果同时喝点咖啡、浓茶、可乐等具有兴奋神经作用的饮料,有可能会引发心律失常。患有高血压、糖尿病、冠心病等心血管疾病患者,建议避免熬夜看球。

最后,还会影响眼部健康。熬夜看球除了会看出“黑眼圈”,还可能引发其他眼部疾病。深夜看球,室内常

常光线昏暗,如果屏幕亮度较大,而且眼睛盯着小球一动不动,可能会诱发干眼症、视神经炎、青光眼等疾病。

正确看球“姿势”请收藏

熬夜前先补觉 不少球迷熬夜看球后还得准点上班,为了补充睡眠,可以在开球之前先睡1至2个小时,即使睡不着,闭目养神也能让身体休息一下。

夜宵要健康 熬夜看球可以适当准备一些健康的夜宵,肉类可以选择低脂高蛋白的鱼、蛋、豆类,搭配蔬果,还可以准备一些绿豆汤、百合银耳汤、菊花茶等茶汤。

中场要休息 一场球赛将近100分钟,比赛中场休息时,您也应该站起来伸伸懒腰,活动一下。

看球要佛系 虽然球赛很精彩,但情绪不能过于激动,如果比赛结果不尽如人意,也不要过于沮丧。足球是圆的,什么结果都可能踢出来。

及时停止熬夜 再强壮的人也禁不住天天熬夜,如果身体已经发出“黄牌”警告,比如白天出现眩晕、心慌、胸闷等不适症状,那晚上就应该早点休息,不要熬夜了。

(据《北京青年报》)

多吃大豆能提高 儿童思维能力和注意力

一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆制品后,思维能力和注意力会得到提升。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。

(据《科技日报》)