

靶向治疗: 肺癌患者的希望

发病低龄化造成治疗困难

这几年,肺癌的发病率和死亡率上升特别快,每年的死亡人数超过了乳腺癌、结肠癌和前列腺癌三者死亡人数的总和。中国是一个肺癌大国,也是一个吸烟大国,随着人口老龄化,随着城市现代化、农村城市化、环境污染化、生活方式不良化,到 2025 年,中国每年将有 100 万人死于这一致命疾病。

另外一方面,目前就肺癌的预防、治疗、康复以及肺癌诊断治疗领域,已经出现了一些新技术、新药物、新手段,由于这些新知识宣传的滞后,不仅大大影响肺癌病人的治疗,一定程度上还剥夺了他们本该延长的生命权利,这是非常遗憾的。所以,我们应该以极大的热情对肺癌目前的治疗新技术进行一个全世界范围的宣传。

一些得了肺癌的病人,往往一得了肺癌就慌不择路找医生、找熟人,最好马上手术,马上化疗;有些病人明明不该做的手术还是做了,比如四期的病人按理我们是不做手术的。肺癌分一二三四期,每期里面又分两个亚期,不同期别的治疗方法是不一样的。可是如果你事先不去做检查,你怎么知道自己是

11 月份是国际肺癌关注月,从世界范围看,目前肺癌是全球第一的癌症杀手,并已成为累积危险性最高的肿瘤。每年有超过 135 万人被诊断为肺癌新病例,并且有接近 120 万人死于这一致命疾病。



■ 近日,十几位来自中韩两国的肺癌患者努力爬上了居庸关长城,他们目前正在接受靶向治疗,希望凭借医学最新成果、凭借毅力战胜病魔,恢复健康。

哪一期的病人? 对待肿瘤,单纯的一把刀时代已经过去了。

这几年,就临床就诊的病人来看,发病年龄年轻化是很突出的一个问题。肺癌的低龄化更加麻烦,不像退休老人,他们的早期检出率挺高的,因为退休后重视健康,常到医院体检。反而是中青年,不重视体检和健康,一旦得病,等到有

了知觉往往已是晚期了。

由于肺癌早期没有典型症状,大量患者确诊肺癌时已失去了外科手术治疗的机会,只能采用放疗和化疗。传统的放化疗疗效非常有限,且常伴有难以忍受的毒副反应,如恶心、呕吐、脱发、骨髓抑制、周围神经病变等,严重影响患者的生活质量。通常放化疗失败的次数

越多,后续治疗的效果就越差。

靶向治疗异军突起

最近几年,靶向药物异军突起,成为肺癌患者的新希望。它通过抑制肿瘤发生、发展中必需的表皮生长因子受体酪氨酸激酶阻断肿瘤细胞的信号传导,从而达到抑制肿瘤细胞的增生、侵袭、转移、血管生成并促进肿瘤细胞的凋亡。

与化疗不同的是,靶向药物的作用就像现代战争中的巡航导弹,能自动寻敌、精确定位,避免了对“好”细胞的破坏和杀伤。这样,不仅最大程度保存了患者自身的免疫功能,还使治疗的毒副作用降到最低,从而在延长生存期的基础上有效提高了患者的生活质量。

易瑞沙是第一个用于治疗非小细胞肺癌(NSCLC)的靶向药物,临床实践显示它对非小细胞肺癌的疗效明显,与化疗药物相比能够显著改善患者的症状,而且耐受性良好,毒副反应轻微,同时很少引起传统化疗药物的全身性副反应(如:恶心、呕吐、脱发、骨髓抑制、周围神经病变等)。可以说,出现靶向治疗之后肺癌病人才可以长期地带瘤生存。支修益(首都医科大学宣武医院胸外科主任)

我高血压患者已超过 1.3 亿,患病率每 10 年上升约 25%。医学高速发展的今天,高血压却如此猖狂,为什么? 忽视是重要原因之一。

高血压患病过程缓慢而平稳,初期并没有明显症状,仅仅是在紧张、劳累后血压突然升高,休息之后便恢复正常,所以容易被忽视。其实,随着病程的延长,就会恶化为缓进型高血压。还由于人们把头痛头晕等现象误认为是小痛小病,往往易忽视,从而使血压有机会升得更高,发展到严重时甚至会神志不清,抽搐,变为急进型高血压和高血压危重症,并同期产生高血压并发症,如中风、脑梗死、肾衰竭等。

医学证明,有很多导致高血压的危险因素是可控的,如果尽早进行关注和保健治疗,如实施整体养护心脑血管,是完全可以避免或延缓的。

因此,中老年人、肥胖者、长期疲劳工作者、家族有高血压病史者,要对血压进行定期检查,养成量血压的好习惯。不要忽视一些不适现象。已患初期高血压的人群更要注意。整体养护心脑血管从生活细节开始。

【特别关怀】

季节转换,爸妈的心脑血管病又要犯了。如有疑问,请拨打电话 52544690 向专家咨询,将有机会获取赠品:新一代心脑血管专业养护产品一盒,同时还有机会参加“我为爸妈量血压”活动。

我为爸妈量血压

现在买昂立心邦500台血压计等你拿

昂立心邦整体养护心脑血管

咨询热线:4008201021

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线 11 月 28 日主题:咽喉疾病,由眼耳鼻喉科医院副主任医师魏春生解答。电话:021-64848006。

别忽视孩子的性早熟

儿童性早熟是指儿童性成熟的开始年龄显著提前,一般认为男、女儿童性征初现特征(如女孩乳房发育、男孩外生殖器增大等)的年龄较正常儿童的平均年龄提前 2 个标准差以上,可称为儿童性早熟。目前全世界普遍认为,女孩在 8 岁前、男孩在 9 岁前临床出现第二性征者可判断为性早熟。

儿童性早熟在临床上有“真性”与“假性”之分,主要是根据性早熟的发病机制和病因来判断的。所谓“真性性早熟”亦称中枢性性早熟,是指由于人体下丘脑-垂体-性腺(HPG)轴功能提前激活,导致性腺发育及功能成熟,与正常的青春发育成熟机制完全一致,并可具有一定生育能力的性早熟。与此相反,“假性性早熟”亦称外周性性早熟,是人体外周性激素水平明显升高,促使性征提前发育,但无生育能力的性早熟,并非是 HPG 轴的激活所致,故两者具有明显的本质差异。

怎样才能早期发现儿童性早



熟? 家长对孩子性发育的观察很重要。女孩性发育最先表现为乳房发育,患儿可没有任何不适,仅有乳核发育增大,乳房局部胀痛或触痛,先为单侧,后可为双侧。男孩性发育最先表现为睾丸发育,初始患者亦无任何主诉不适,仅表现为双侧睾丸容积增大,各大于 4ml 或睾丸长径大于 2.5cm。

假性性早熟(或外周性性早熟)的男孩最先出现的症状是阴茎的增大,伴有或不伴有阴毛的早现,但睾丸容积并不增大。一旦发现孩子有性早熟的迹象,应立即去正规的医院就诊,切莫延误时机。

陆文丽(上海交通大学医学院附属瑞金医院儿童生长发育中心)

野菜の保健功能

海蜇皮拌婆婆丁、婆婆丁炒肉丝。

3.苦菜,学名取麻菜或苣荬菜。茎呈黄白色;叶片为圆状披针形,表面绿色,背面灰绿色。晒干的苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等元素。能够清热去湿、消肿排脓、化淤解毒、凉血止血。水煎浓缩乙醇提取液,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。常见的吃法有蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。

4.蕹菜,又名蕻儿菜、龙头菜,较常见。清热滑肠、降气化痰、利尿安神。但干蕹菜或用盐腌过的蕹菜,在食用前最好用水浸一下,使其复原。常见吃法有凉拌蕹菜、滑炒香丝蕹菜、蕹菜扣肉等。

5.桔梗,又叫明叶菜、和尚帽,也即朝鲜族的道拉基。平常吃的是桔梗根,有祛痰镇咳、镇痛、解热、镇静、降血糖、消炎、抗溃疡、抗肿

瘤和抑菌等作用。

6.苋菜,一般吃的是比较嫩的苋菜茎叶,有清热利尿、解毒、滋阴润燥的作用。除炒食、凉拌、做汤外,苋菜也常用来做馅。比如凉拌苋菜、苋菜鸡丝、苋菜水饺等。

7.水芹菜,又叫河芹。茎中空,叶呈三角形,有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压、抗肝炎、抗心律失常、抗菌等作用。吃法有猪肉炒水芹、水芹羊肉饺和水芹拌花生仁。

8.刺嫩芽,又叫刺龙芽、辽东楸木。木本植物,被食用的部分,主要

天气变化多端,人们稍不注意保暖,就遭遇猛打喷嚏的困扰。几声“哈秋”,有人就“闪了腰”,造成腰椎间盘突出,轻者背痛、脚麻,严重者还会痛到彻夜难以入眠,甚至肌肉萎缩乃至瘫痪。

腰椎间盘突出可减缓行走或运动过程中的脊椎压力与避免脊椎的碰撞摩擦,一旦因外力造成变形基或突出,轻者会出现腰酸背痛等症状,重者会有肌肉萎缩甚至瘫痪等情形。

腰椎间盘突出的治疗方法,主要是以热敷与物理治疗为主,且持续一段时间的康复方案。如果上述保守方法效果不佳,则必须及时手术。

一般人很少会发生因打喷嚏、咳嗽,或者一个弯腰用力而造成腰椎间盘突出突出的症状,主要都是患者的腰椎曾经受过伤或退化,已有轻微的腰椎间盘突出所导致。尤其是弯腰提重物或跌倒最易造成腰椎受伤,引发轻微腰痛而不在意。因此,若腰椎曾受过伤的人,打喷嚏时最好手扶桌椅、墙面或他人肩膀来减压,平时也可通过适度的腹肌与背肌的训练运动来强化腹肌力量和腰部力量,以避免腰酸背痛与二度伤害。

一旦出现腰背异常疼痛或异常脚麻等,就要及时就医诊察,平时也应养成正确的坐姿、站姿与蹲下提重物等良好习惯,才能避免腰椎受伤。陈涵

耳朵进水 用吹风机远吹

淋浴时耳朵进水在所难免,多数人的解决方法是头倾向一侧,让水流出来,或洗完澡后用棉签把水捻出来。还有更好的办法吗?可以用吹风机远吹。

不管一只耳朵还是双耳进水,若是干净的水,基本上没有问题,因为耳膜完整时,水不会进到中耳去,只要等它慢慢干就好,也不必用棉签捻。引人担忧的是进了脏水,可能会导致外耳发炎。另外,慢性中耳炎、耳膜穿孔的患者要留意了,因为水会进入中耳,很容易致使疾病复发,引发或流脓。

有些人发现耳朵进了脏水,急着用棉签捻,但因泡水后,外耳道的皮肤变得比较薄,这时用棉签捻,皮肤容易被弄破,导致感染。最好的办法是用吹风机远远地吹,风的温度不要太高就行。

喜爱游泳运动的人为了保护耳健康,下水前一定要冲澡。另外,耳朵发炎时不要游泳。担心耳朵会进水的游泳者可以使用耳塞。虞睿

是其嫩芽,能够起到补气、活血、祛风、利湿、止痛、补肾益精等作用。

9.小根蒜,又名薤白、小根菜。茎叶长得很像蒜,也有葱、蒜的味道。其作用是通阳化气、开胸散结、行气导滞,治疗痢疾以及抑制高脂血症血液中过氧化酯的升高,防止动脉粥样硬化。主要吃法有小根蒜拌豆腐或小根蒜白木耳粥。

10.其他如凉血止血的小蓟、降血压的毛木耳、抑菌抗癌的鱼腥草等等。

多数野菜性寒凉,过量进食,会造成脾寒胃虚等病。食用前应将野菜洗净,然后浸泡约 2 小时,并在沸水中焯一下,捞出淋水,晾干,作汤、炒食均可。金迪 蔡东联(教授)(第二军医大学长海医院营养科)

喷嚏用力过猛……

华佗十全酒

销售热线:58632386

杨振华851

11服液

851百年健康计划会员火热招募中

免费咨询:8008207851

网站:www.851.com.cn