

我国接受正规放射治疗的癌症患者不足 1/3

放疗利器不该被忽略

得了肿瘤，人们最常想到的是开刀手术或化疗，却往往忽视了与此二者并称治疗肿瘤“三驾马车”的放射治疗。据统计，我国接受正规放射治疗的癌症患者不足 1/3，很多肿瘤患者就此失去了更好的治疗机会。由上海市疾控中心综合性医院肿瘤防治专委会与肿瘤放疗专委会牵头举办的肿瘤放疗学术论坛近日在上海市第十人民医院举行。论坛上，由上海医学会放疗专业委员会委员、上海市第十人民医院放疗治疗科主任林清牵头主编科普读物《抗癌利器——放射治疗》首发，赠送给病人、家属以及基层医疗机构医务人员。



“照光”不再伤及“无辜”

放射治疗，也就是人们常说的“放疗”或是老百姓口中的“照光”。世界卫生组织 2013 年报告显示：在全部恶性肿瘤中，约 67% 的患者可以被目前的治疗方法治愈，其中 30% 是手术治愈的，放疗治疗同样占 30%，另外 7% 则是化疗的功劳。

可以说，放射治疗是治愈肿瘤的功臣之一，是治疗恶性肿瘤的重要手段之一。据统计，约 70% 的肿瘤患者在整个病程的某个阶段需要接受放射治疗。同时，约有 40% 的癌症可以用放射治疗达到根治的疗效。

“很多人一提到‘照光’，就害怕辐射，甚至有人担心生癌。”林清主任表示，放射线本身不会主动选择肿瘤细胞，因此，它在杀死“坏人”的同时，难免也会伤及“无辜”。不过，随着技术的发展，放疗专家已经找到了更好的办法，利用尖端先进放疗技术，类似巡航导弹，既让放射线集中“杀敌”，又将对正常器官的损伤控制在最小的可接受的范围。可以说，放射治疗毒副作用是轻微而缓慢的。

放疗适用范围更宽泛

辐射是导致癌症的因素之一。但放射治疗的辐射结束后十年或更长时间，在射线累及区域内出现第二种肿瘤的概率往往是十万分之几。林清主任表示：“对放疗的毒副作用，我们既不能因噎废食，也不能漠然视之，应该由专业医生评估，选择合理的治疗方案。”

几乎任何部位的肿瘤都可以采用放射治疗。有些患者的放疗疗效甚至同手术疗效一样好，如早期宫颈癌、声带癌、皮肤癌、舌癌、食管癌和前列腺癌等。相比较手术治疗，放疗使患者的说话、发音、咀嚼、进食和排便等功能完好，外观也保存完好；尤其是早期乳腺癌通过小手术大放疗后，不仅存活时间等同手术，而且乳腺外观保存基本完好。

放射治疗还运用在对于不能接受手术或切除困难的肿瘤上，可以经过术前的放射治疗时肿瘤缩小再进行手术治疗；对于那些存有术后残存病灶，也可以再使用放射治疗。

此外，放疗对患者体质要求不高，即使是不能手术的中晚期患者，或是切除困难，或有手术禁忌，或不愿手术者，都可以接受。

患者身体不自带辐射

还有一些患者担心接受过放疗，身体会带有辐射，对家人会有影响。对此，专家表示，无论是从外部射入体内的“外照射”，还是后装“内照射”，结束治疗、装置移除后，都没有射线残留在患者体内。因此，患者回家后，身上没有放射源，也就不会有辐射，不会影响家人的健康。不过，同位素治疗、粒子植入治疗，由于同位素粒子会滞留在患者体内，患者身体上或多或少会有一些辐射。不过，就算有辐射，也并不意味着一定对家人有伤害。辐射量会随着与患者的距离、患者接受同位素的时间推移而衰减，所以不必谈“辐射”色变。

在一些影视作品中，接受抗肿瘤治疗的患者，往往以“光头”形象示人，这导致很多患者担心，放射治疗会不会掉头发。“与化疗引起的脱发不一样，放射治疗是针对肿瘤局部设计的治疗手段，只要不是照射到头部，就不会产生脱发。”林清主任表示，即便是针对头部的放射治疗，只要不是过高的剂量，头发后续也会慢慢长出来，不必过分担心。石轩



知“心”话

心脏内科医生常常遇到以下两种情况：一种以心悸、胸闷、气促、乏力等心脏不适为表现，但实际并无器质性心血管疾病，另一种即使有器质性心脏疾病，但无法从生物学角度去解释相应的临床表现。按照新的精神障碍分类标准(dsm-5/icd-11)，它属于疾病焦虑或躯体症状障碍以心脏躯体化形式为表现，也有些文献命名为“心脏焦虑”。

“心脏焦虑”的发病机制虽然不清楚，但目前的学术观点大多认为，情绪激动、紧张、焦虑等刺激大脑皮层，导致中枢神经功能失调，自主神经功能紊乱，造成心血管功能障碍，从而表现为各种心脏不适症状。近年有研究显示，情绪应激可导致微循环障碍。

如果属于第一种情况，经心内科医生排除了器质性心血管疾病，建议去看精神医学专业医生，接受专业的评估和治疗，尤其认知行为治疗，已被大量研究证实为不亚于药物的非常有效的治疗手段，由于它鼓励来访者主动参与整个过程，久而久之很多人会成为自己的治疗师。还有很多简便易行的自助方法供采用，比如冥想打坐、瑜伽、太极拳、放松训练、各种运动等。每天为自己留出短暂安静的时间和空间，放空大脑，均匀呼吸，静静地体验自己的情绪与感受。给心脏不适予以合理的解释，譬如，焦虑情绪发作时，由于导致交感神经兴奋，可引起血压升高、心跳加快乃至心脏不适等，而不是一味给予灾难性解释“我心肌缺血”“我心脏病又犯了”。

如果属于第二种情况，确诊有器质性心脏病，首先对于不可逆转的事实（如患了心脏疾病）要学会接纳它，以免延误治疗。遇到心理问题，家庭成员的理解和支持对于疾病有着积极的影响，对患者要有同理心，耐心倾听、支持、平等对待。还可以向具有心理学知识和技能的心脏科医生咨询。由于心理疾病形形色色，尤其危急重症者，寻求专业医生的帮助是稳妥的选择。

“心脏焦虑”虽不影响人的寿命，但症状较多，反复易变，如果不及时治疗，可迁延数十年而不愈，降低患者生活质量，部分患者完全丧失劳动力，所以应早期就诊，积极面对。

马文林（同济大学附属同济医院心血管内科主任医师）

『心脏焦虑』还需『心』药医

暑湿易致夏泻 饮食要『温软淡鲜少』



夏季之所以容易罹患胃肠疾病，中医学认为是“暑”“湿”二邪所主导的。

暑邪致病有鲜明的节令性，其特点有三：暑为阳邪，其性炎热；暑性升散，伤津耗气；暑多夹湿。表现为发烧、烦渴、四肢困乏、胸闷呕恶、大便溏泻而不爽、苔黄腻等。

“湿邪”还可细分为“内湿”和“外湿”，它们又都和“脾胃”的关系很纠缠。暑邪喜欢夹杂着“外湿”侵犯人体，而湿邪又比较喜欢困脾，导致脾胃虚弱，而脾胃虚弱又容易生湿邪，即“内湿”，新产生的湿邪又进一步困脾，导致脾气更虚……形成恶性循环。

因此，从中医的角度来看，夏季应当设法避免“暑”“湿”二邪的侵犯，适当健脾。中医食疗上建议食用鲫鱼、黑鱼、淮山药、莲子、扁豆、薏苡仁、绿豆等。

为了预防夏季肠道疾病，饮食上还要遵循“温、软、淡、鲜、少”的五字原则。温，就是不要过分贪食冷饮，常温的食物比较容易被消化。软，就是食物要柔软，烧烤、煎炸类食物不容易消化，清蒸或水煮的食物反之。淡，即“清淡”，减少高脂食品的摄入，如动物内脏、五花肉等等，而新鲜蔬菜、瘦肉、鱼、鸡蛋等则比较可取。鲜，当然是指饮食要新鲜，剩饭剩菜少碰为妙。少，少量多餐之意。控制好进食量，不宜过饱，不让胃肠超负荷。

朱凌云（上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科副主任医师）

维护乳腺健康，你需要补齐哪些“短板”



医护到家

经过十多年的健康信息传播，大家摆脱了对乳腺疾病的一无所知，树立了保健意识，知道要早发现早治疗，但与真正懂得乳腺健康的基本常识仍有不小的差距。

良性病变者该干嘛干嘛

在重视疾病的早期筛查和诊断的同时，军事医学科学院附属医院乳腺肿瘤科主任、北京医学会乳腺疾病分会主任委员江泽飞教授提醒女性朋友，不要被一些本来正常的现象所困扰。譬如，确诊的乳腺小叶增生、良性结节、良性钙化等，既然医学上已经判明目前没有恶性的征象，就不需要过度纠结饮食以及作息的注意事项，按照正常的生活节奏就可以。过度重视只会干扰生活，变得惶惶不可终日，其实根本不用畏惧。

乳腺小叶增生、良性结节、良性钙化这些诊断名称均由循证医学而来。江泽飞教授指出，要想区分良恶性先从初步看懂报告单开始。影像学有一种叫做 BI-RADS 分级来判断乳腺疾病的程度。有 0 级到 6 级之分，6 级是已经由病理证实为恶性病变；5 级是高度怀疑几乎确诊，需要手术切除活检；4 级是有异常，不能完全排除恶性病变可能，需



要活检明确；3 级及以下均为良性。大家千万不要一看到报告单上英文字母和数字的组合就以为摊上毛病了。

遇到异常状况要尽快处理

当然，乳腺疾病的临床诊断不完全依赖影像学，具体情况应当结合临床医师的判断来综合分析。遇到哪些情况需要处理呢？江教授解答道，比如更年期后还有明显的乳腺包块，尤其是孤立的，或者近期快速增长的，比如上个月摸起来没有，这个月一摸有两三厘米质地比较硬的，或者很明显的乳头流血，或者做 B 超、乳腺钼靶摄片已经高度怀疑的情况下，这些时候要尽快确诊，早些开始治疗。要知道，乳腺问题的外科处理不属于急诊。乳腺长在体表，发现以后即便确诊过程花费一两个星期再去手术也不要操之过急。

女性维护乳腺健康该怎么做

江教授强调，女性在维护乳腺健康的时候

候要注意两点：一是加强自我检查的意识，每个月自己看一看，和上个月对比有没有变化，也可以两侧做对比。还有一点，有空的时候约一个专科门诊，专科门诊最大的好处是告诉你有事没事，同时通过就诊学会自查，否则的话自己永远生活在担惊受怕中，还不如去找医生看一次，了解清楚。

探寻新基因新靶点抗击乳腺癌

随着对乳腺癌分子亚型认识的不断推进，乳腺癌又可分为 Luminal-A 型、Luminal-B 型、HER-2 阳性、三阴性等。在中国，每 10 名乳腺癌患者中就有 2-3 名为 HER-2 阳性乳腺癌患者。HER-2 阳性乳腺癌意味着肿瘤细胞恶性程度更高、疾病进展速度更快、更易发生转移和复发且预后不佳。HER-2 阳性乳腺癌的靶向治疗药物已在中国上市 15 年了，并于近日进入国家医保。江教授解释道，从肿瘤基因层面，我们目前发现有驱动基因、抑癌基因和修复基因三类。肿瘤的形成、癌细胞的行其实很复杂，可能不是由单一一个基因可以驱动的。所以，抗击乳腺癌一方面要继续加强科学研究，不断地探寻那些特异性的基因，如 BRCA 基因，从而通过不同的治疗方法来克服它；另一方面要加快药物的研发，让患者能够更多地受益于科学的发展。魏立 本版图片 TP

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2017第04-02-C16号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止