

对付恶性肿瘤

中西医“并肩打好健康保卫战”

国家癌症中心数据显示,2022年我国恶性肿瘤新发病例估计约为482.47万。时值全国肿瘤防治宣传周,专家表示,将中西医结合、中西医并重贯穿恶性肿瘤治疗全程,才能打好“健康保卫战”。

“中医注重整体、西医擅长微观,两种医学模式各有所长。”中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师张彤说,西医治疗恶性肿瘤遵循循证医学证据,为患者提供标准化治疗,在这期间,中医治疗可以发挥辨病与辨证相结合的个体化优势,配合西医治疗达

到“减毒增效”的目的。

中西医具体如何“搭档”?张彤介绍,一般来说,西医是在精准治疗理念指导下采用手术、放化疗、免疫治疗、靶向治疗、介入治疗等手段,以期最大程度杀灭体内的肿瘤细胞。

张彤说,中医治疗建立在以“阴阳五行”为基础的理论体系基础上,通过探究与把握机体阴阳变化,采取“补不足,损有余”的治疗理念,尝试让机体恢复阴阳平衡,治疗方法包括内服汤药、中成药等内治法以及针灸、推拿等外治法。

《“健康中国2030”规划纲要》提出“加强中西医结合,提高重大疑难病、危急重症临床疗效”;《中医药振兴发展重大工程实施方案》提出,聚焦癌症、心脑血管病、糖尿病、感染性疾病等重大疑难疾病、慢性病和传染性疾病,以提高临床疗效为重点,遴选一批项目单位开展中西医联合攻关……近年来,加强中西医结合提高重大疑难疾病临床疗效被写入多个重要政策文件。

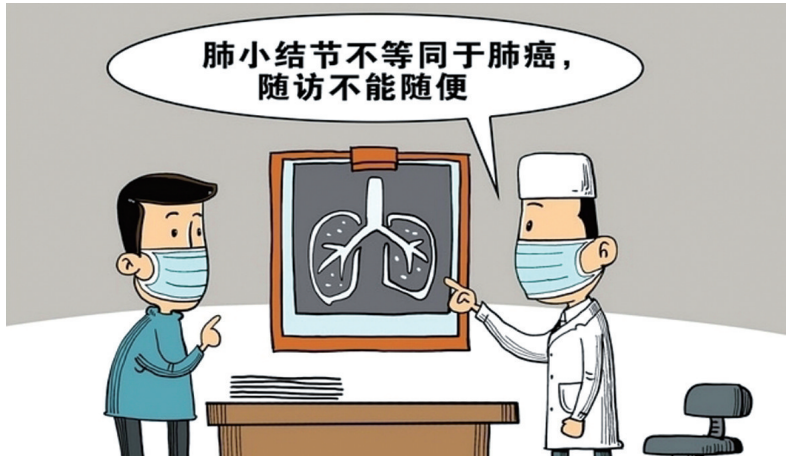
“临床实践表明,中医治疗在癌前病变、围手术期、围化疗期、防复发抗

转移、晚期姑息治疗等多个阶段均能发挥重要作用,但这并不意味着中医治疗能够替代西医治疗。”张彤说,中西医优势互补,才能产生更好的疗效。

中南大学湘雅二医院胸外科主任喻风雷提醒,患者确诊恶性肿瘤后应到正规医疗机构确定治疗方案,比如明确能否手术治疗、是否需要化疗和放疗等,并确定能否采取中西医并重方式治疗。临床医生要深入了解恶性肿瘤治疗方法,选对治疗方案,避免延误病情,错失最佳治疗时机。

据新华社电

肺结节不一定是肺癌



“我体检检查出肺结节了,是不是要得肺癌了啊!”沈阳市民郑先生拿着体检报告忧心忡忡。正值第30个“全国肿瘤防治宣传周”,肿瘤相关话题成为关注焦点。

体检查出肺结节,一定会变成肺癌吗?对此,中国医科大学附属第一医院肿瘤内科副主任医师张斯萌提示,不是所有结节在发现当时就需要进行临床处理,也并非所有肺结节都会导致肺癌。作为有效的临床策略,对肺结节定期随访、动态观察尤为重要。

什么是肺结节?影像上依据结节密度分类,将肺结节分为纯磨玻璃样结节、部分实性结节、实性结节。张斯萌介绍,一般来说,肺内直径 $\leq 3\text{cm}$ 的,范围比较局限、类圆形、密度增高的肺部阴影,被称作肺结节。“肺结节的形成原因有很多种,比如,人体吸入肺部无法排除的灰尘或杂质沉积下来可能形成肺结节,肺炎等炎症也可能引发肺结

节。”

相关资料显示,去做CT检查的人中不少人检查出肺结节,其中大部分肺结节都是低危的。“发现肺结节不要紧张,首先要带CT片来医院就诊,接受呼吸科、胸外科或放射科医师的诊断和评估,对肺部结节性质进行正确判断。”张斯萌说。

具体而言,直径 $< 5\text{mm}$ 的纯磨玻璃样结节、实性结节,为低危结节;直径 5mm 至 8mm 的纯磨玻璃样结节、部分实性结节、直径大于 8mm 无明显恶性CT征象的非实性结节属于中危结节;直径 $> 8\text{mm}$ 的部分实性结节,直径 $\geq 15\text{mm}$ 的实性结节,特别是有分叶、毛刺、胸膜牵拉等征象的,属于高危结节。

“肿瘤防治关键在于预防,每位群众要主动参加防癌健康体检,做自己健康的第一责任人,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。”中国医学科学院肿瘤医院辽宁医院副院长吴令英说。

据新华社电

枕头太高小心脑中风

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层,而这种病是导致脑卒中的原因之一。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的学者发表在《欧洲卒中杂志》上的研究,将高度超过12厘米的枕头定义为枕头高,将高度超过15厘米的枕头定义为枕头极高。

研究者对部分自发性椎动脉夹层患者使用枕头的高度、硬度进行

了分析,还对使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调查。

自发性椎动脉夹层发病原因尚不明确,不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状。研究者表示,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是枕头过高所致,当头部枕在高枕头时,颈部弯曲程度较大,尤其是翻身等时易发生血管损伤。鉴于此,应避免使用较高的枕头。

据《北京青年报》

每天吃点洋葱 降低肝癌风险

近日,上海交通大学医学院附属仁济医院项永兵等人发表在《欧洲流行病学杂志》上发表了一篇研究论文,称较高的洋葱和锰摄入量与肝癌风险降低相关——每天吃5-6克洋葱,肝癌风险或降低33%。

此外,较高的视黄醇摄入量则与肝癌风险增加相关;较高的脂肪、饱和脂肪、维生素B12摄入量与肝癌风险增加相关;而较高大米、韭菜、葱、叶类蔬菜摄入量则与肝癌风险降低相关。

研究人员表示,蔬菜富含膳食纤维、抗氧化剂和生物活性化合物,膳食

纤维可减少肝脏脂肪的合成,减轻肝脏的代谢负担,还可以保持健康的肠道微生物系统,减少炎症和肝损伤的发生。

对于洋葱降低肝癌风险的机制,研究指出,洋葱与肝癌风险的负相关可归因于黄酮醇、二烯丙基硫醚和有机硫化物等成分。这些成分可能通过抗氧化特性、调节I和II相酶、刺激免疫系统以及抑制突变等,因而具有抑癌作用。

但该研究还需进行多重比较和重复分析,未来,需要更多的流行病学研究来进一步验证。

据《羊城晚报》

