

放疗不再“杀敌一千,自伤八百”



放疗是用射线把肿瘤“照死”,是不是“杀敌一千,自伤八百”?又会不会“照不干净”,抑或“照坏好组织”?作为肿瘤三大治疗手段之一,放疗已走过百余年历史。放疗早已不是人们印象中“好坏不分”“统统杀灭”的简单直击了。

近年来,癌症成为威胁人类生命健康的主要疾病。不过,越来越多的高科技治疗手段问世,也给癌症患者带来了生存下去的希望。在肿瘤治疗中,放射治疗始终扮演着重要的角色。世界卫生组织的统计数据显示,恶性肿瘤患者中有60%~70%的人在治疗的不同阶段需要接受放射治疗。

放疗早已不是人们印象中“好坏不分”“统统杀灭”的简单直击了。现如今的放疗技术是在CT、磁共振等影像引导下的立体定向治疗,计算机精准勾画靶区,在保护人体好细胞的同时,精准有效地直击肿瘤细胞。

肿瘤治疗的重要手段

放疗是利用放射线进行肿瘤局部治疗的一种方法。如果说早期的放疗像投手雷,那么现在已经发展成了导弹,因为放射治疗已进入精准时代。放疗不是肿瘤治疗的配角,对于某些肿瘤,放疗作为根治性手段甚至可以实现治愈,如质子放疗。

质子带正电,且质子粒子极其微小。当质子经过电场后可以高速运动,达到极高的能量。通过质子加速器,高能质子束在精准控制下射入患者体内,将能量准确地释放到病变部位,达到治疗效果。

放疗疗效确切,且对全身各部位的肿瘤都有治疗作用,如脑瘤、鼻咽癌、肺癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌的治疗都可以用到放疗。在治疗一些早期癌症方面,放疗也具有独特优势。比如,鼻咽癌等所处位置结构复杂的肿瘤,更适合接受调强放射治疗(简称调强放疗)。调强放疗是三维适形放疗的一种,辐射野内放射剂量、强度可按病情需要进行调节。

调强放疗技术可以实现高精定位的情况下,精准

“制导”,在消灭癌细胞的同时,避免伤及周边组织。这也使得它成为鼻咽癌的首选治疗方式。对早期鼻咽癌来说,调强放疗能够达到根治效果。

放疗没有绝对禁忌,做不了手术的老年体弱患者也可尝试。它还有个十分明显的优点,就是能帮助患者保留病变器官的功能。以喉癌为例,放疗过后,患者的语言功能仍可保留。

对患者来说,放疗也是一种很方便的治疗手段。放疗过程中无痛、无出血,70%~80%的患者可在门诊接受治疗。放射治疗十几分钟后,患者便可回家。

只有设备高级还不够

放疗设备是疗效好坏非常关键的因素。例如,射波刀技术通过与机器人控制技术的完美融合,能够实现治疗过程中实时导航,治疗误差小于1毫米。

一个理想的放疗方案从制订到实施,需要多个领域的专业人员参与。放疗医生根据病情判断患者是否适合放疗,并确定具体方案,也就是给出照射范围和剂量。物理师负责保证放疗计划有效性、安全性和可操控性,也就是布置照射野、对照射部位和剂量进行验证。放疗技师进行具体操作。必要时还需要护士,甚至其他科室的医生共同参与。

副作用正逐步减少

很多人对放疗的印象是“有明显的副作用”。当然,放疗是有副作用的,如最常见的乏力、食欲减退,还有皮肤变化。另外,照射部位不同会引起不同的症状,如颈部照射后,患者可能有咳嗽症状。

如今,随着科学技术的飞速发展,放疗精度日益提升,放疗技术已经提升到了新的水平。放疗医师和物理师经过评估和设计得出的方案,既能保证精准照射肿瘤,又能最大限度地保护正常组织,将副作用控制在可接受范围。因此,如今的放疗早已不是“伤敌一千,自损八百”了。

来源:《健康报》文:天津医科大学肿瘤医院放射治疗科 袁智勇

脂肪肝患者如何进行饮食调节

脂肪肝是一种常见的疾病,是由于肝内脂肪分解与合成失去平衡,造成甘油三酯在肝内大量蓄积所致,肥胖、糖尿病、高脂血症引起的脂肪肝较为多见。在应用基础药物治疗的同时,饮食调节可以在很大程度上改善肝功能,减少脂肪在肝内的蓄积。

控制能量摄入

营养调节的基本原则是控制每日总热量的摄入,限制脂肪摄入。

能量摄入过多可使脂肪合成增加,加速肝脂肪病变,肥胖或超重者每千克体重每日需要摄入的能量可控制在20~25千卡;轻体力活动的脂肪肝患者每千克体重每天需要摄入的能量可控制在30~35千卡。脂肪肝患者不宜骤然减少能量摄入,以免身体不适应。

补充蛋白质

脂肪肝患者可适当提升蛋白质的摄入量,这是由于高蛋白饮食有助于保护肝功能,促进肝细胞的修复和再生;同时,优质蛋白质可提供蛋氨酸、苏氨酸、色氨酸等抗脂肪因子,使肝内合成的脂蛋白将甘油三酯转运出肝脏,防止

肝内脂肪浸润。患者每日蛋白质的摄入量以控制在每千克体重1.5克为宜,应尽量选择脱脂牛奶、鸡蛋清、鱼肉类、鸡肉等蛋白类食物。

减少糖类

患者应减少摄入糖类,过多的糖类在体内会转化为脂肪,导致肥胖,促使脂肪肝形成。碳水化合物主要应由谷薯类提供,患者尽量不要食用精制糖类、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和点心。

控制脂肪与胆固醇

脂肪肝患者应控制脂肪与胆固醇的摄入,用油时尽量采用植物油。患者还应限制摄入动物内脏、鱿鱼、沙丁鱼、脑髓、鱼卵等胆固醇含量较高的食物。

增加膳食纤维

脂肪肝患者可适当增加膳食纤维的摄入。膳食纤维能阻碍消化道内脂肪微粒的形成及胆固醇肝肠循环,降低肝内胆固醇合成。患者可增加粗粮、新鲜蔬菜水果的摄入,如柑橘、苹果、香蕉、芹菜、洋白菜等。

来源:《老年健康报》文:北京市隆福医院营养科主管营养师 柳月明

护眼睛、助记忆…… 柑橘类水果吃起来

现在正是柑橘类水果大量上市的时候,推荐大家在加餐的时候吃一个柑橘类水果,柑子、橘子、橙子、小蜜橘等都可以。

改善记忆力

柑橘类水果含有黄酮类物质,对健康十分有益。澳大利亚一项研究发现,习惯性地摄入富含黄酮类食物的人,死于癌症或心脏病的风险较低。此外,食用富含类黄酮的食物对改善记忆力有帮助。有研究发现,相比摄入量少的人群,饮食中摄入更多类黄酮的人群,发生认知能力下降的可能性要降低20%。

维护血管健康

柑橘类水果含有的黄酮类物质属于维生素P的一种。维生素P对于维护血管健康非常有利。

血管健康需要满足两个基本条件:第一,血管要有比较良好的弹性,不能太脆。第二,血管要有很好的通透性。而保证一定量含维生素P食物的摄入,就能很好地实现上述两点。

因此,适当吃些柑橘类水果,有利于血管健康。

护眼护肤

柑橘类水果含有丰富的β-玉米黄素,β-玉米黄素能够特异性吸收对视网膜具有损伤性的蓝色光线,从而起到保护视网膜、预防和减缓老年性黄斑变性的作用。柑橘类水果中的维生素C含量也很高。维生素C不仅有调节免疫力的作用,还可以使皮肤黑色素沉着减少,从而减少黑斑和雀斑。

平稳血压

柑橘类水果富含钾,有平稳血压的作用。很多研究发现,摄入钠盐越多的人血压越高,患高血压的风险越大;而摄入钾盐越多的人血压越低(正常范围内),患高血压的风险越小。不过,因为柑橘类水果中钾含量高,所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱,以免造成血钾过高,出现危险。

一般人每天吃一个橙子或者橘子就够了。中老年朋友可以选择食用橙子,橙子比橘子更加温和一些。

来源:《老年健康报》文:中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任营养师 于康

