

漫漫抗癌路,我们一起披荆斩棘

2020年6月,我接收了一名外院转来的患者。完善相关检查后,我们继续对她按原方案进行治疗。但随着治疗周期数的增加,患者越来越焦虑。

“韩医生,我能耐受化疗的不良反应,手麻脚麻我都能忍受,只要我能活着就行,我想多陪陪儿子,起码陪他到小学毕业。”我先是一怔,后又心头一紧,因为我也有个儿子,他也上小学了。

我经常会被患者询问:“大夫,我能活多久?”我也总是会回答:“到底疗效怎么样,生存期有多长,需要结合你自身的病理、病期、疗效和耐受性综合评判,得一边治疗,一边评判。”但坦白地说,对于这位患者,我觉得她想陪上三年级的儿子上完小学是一个不可能完成的任务。她患晚期乳腺癌,伴有内脏转移,最要命的是,她对多种药物都不敏感,往往治疗初期疗效不错,后期病情很快就会再次恶化。

果不其然,患者在接受了6个周期二线治疗后,肝上的转移灶增大了。“韩医生,有什么好办法吗?我就想活得久一点,多陪陪我儿子。”她问,“哪种方案效果更好?”

对晚期癌症患者来说,选择死亡比选择活着更容易。因为如果选择活着,他们就要不断地接受治疗,承受不良反应带来的痛苦,且癌症是会出现耐药的,这对他们精神上的打击是更致命的。

对这位患者,我给出了建议:“目前有两种三线治疗方案供您选择。一种是使用目前新上市的ADC类抗肿瘤药物进行治疗,费用较高。另一种是使用小分子TKI类药物联合口服化疗药进行治疗,效果也不错,且在医保范围内,家里经济负担会小一些。”听完我的建议后,患者似懂非懂地看着我说:“哪种方案的治疗效果更好?”“从效果上看,目前ADC类药物的临床数据更完善,但是咱们国内自主研发的这种小分子TKI类药物的临床数据也不错,就是全球的数据还不成熟。”“那我选择ADC类药物。”她斩钉截铁地说道。

通过这段时间的接触,我发现,她的经济状况并不宽裕,所以我特地再次提醒她道:“这个药很贵,而且没有进入医保,一旦启用就要一直用下去,您可能还需要再考虑一下经济承受能力。”“韩医生,如果我人都死了,留着钱还有什么用?”她笑了笑说,“我就想多陪陪儿子。”

就这样,这位患者的三线治疗方案启动了,一个周期下来要自费近3万元。庆幸的是,前期治疗的效果很好,患者肝脏上的病灶明显缩小。但随着治疗周期的延长,药物相关

的不良反应也逐渐显现出来。治疗10个周期后,患者病情再次进展。

“我还有机会吗?”“是不是没有希望了?”患者拿着复查的影像报告跑来问我。

“成功的几率没有前面几线高。”我客观地回复她说。我一直认为,开诚布公地和患者交流非常重要。“韩医生,我就是肝脏上面新出了一个病灶,可以选择局部介入治疗吗?”她接着问。

“晚期乳腺癌属于系统性疾病,单纯的局部治疗效果不好,其实我更倾向于做新发病灶的穿刺活检,再次明确病理及免疫组化情况,并根据复查的病理结果制订下一步治疗计划。如果您不想接受活检,我建议您在全身系统性治疗的基础上,再考虑局部治疗。”此后,患者没有再出现。

半年后,患者拿着再次复查的影像结果来找我,她有点不知道该怎么办了。“韩医生,之前你给我的建议我没有听,直接去做介入治疗了,你看现在肝上怎么成这样了?”这次,她的脸色明显不如以前好,黑黢黢的,眼神里也看不到以前的光了,满是惊恐与不安。“你需要全面检查一下,评估身体情况。”我说。“我还有机会吗?”她又问。“有,但是风险大,而且会更贵。”我如实告诉她我的判断。

随后,我把患者安排到了协作医院,在她住院的第二天,协作医院主管大夫告诉我,患者住院后出现了恶心、喷射样呕吐,急查了头部磁共振,考虑单发脑转移伴脑水肿,并出现脑疝,已下了病危通知。她的病情急转直下是我始料未及的。我忍不住主动联系了她。

拨通电话后,传来的是一位中年男士的声音:“韩医生,您好,我是她爱人。您稍等,我爱人想和您通话。”“韩医生,您好,我这次是不是过不去了?”患者急切地问。“您的情况我听主管医生说了,他已经帮您联系好去做手术。”我尽量平缓地答道。“您说我还坚持吗?我还能好吗?”她接着问。“你再坚持一次,目前还有治疗的希望。”我说。“那行,我听您的,再试一次。”她接纳了我的建议。

患者的手术很成功,切除颅内转移灶后,她进一步接受了最新一代ADC类药物的治疗,又一次绝处逢生,疾病得到了有效控制。

漫漫抗癌路上,医生和患者就是一个战壕里的战士,虽然疾病不在我们医生身上,但最关注疾病情况和治疗不良反应的肯定是我们,而我们最需要的就是患者的信任。有了相互的信任,我们才能一路携手,披荆斩棘。

文:北京大学肿瘤医院日间化疗病区 韩颖

每天一小勺这种油,就能更聪明?

健康教育

前不久,一位妈妈找到我,问我是否有食用油孩子吃了会更聪明。原来,朋友给她推荐了一种食用油,这种油含有亚麻籽油、芥花油、橄榄油、红花籽油、芝麻油等多种油脂。据称,孩子每天吃一小勺这种油,就能更聪明。这位妈妈半信半疑,找我求证。

所有的油都是脂肪

油就是脂肪,俗称油脂。脂肪的“名声”不太好,一听到脂肪这个词,有人就会联想到臃肿的身材、不健康的饮食和某些慢性疾病。其实,脂肪由碳、氢和氧元素组成,它既是人体组织的重要组成部分,又是延续生命的必需品。

人体主要通过食物获取脂肪,脂肪有以下这些作用。

提供能量 脂肪是产生能量最高的热源物质,也是储存热能的燃料库。人在饥饿的情况下,首先动用体内储存的脂肪供给能量,以避免机体消耗更多蛋白质。所以,脂肪有节约蛋白质的作用。

促进脂溶性维生素的消化、吸收和转运 维生素A、D、E和K不溶于水,只溶于脂肪或脂肪溶剂,被称为脂溶性维生素。如果没有油脂,人体将无法吸收、利用这些营养素。

供给必需脂肪酸 人体需要的必需脂肪酸主要靠食物中的脂肪提供,必需脂肪酸具有促进发育、维持皮肤和毛细血管健康的重要作用。必需脂肪酸缺乏会引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损等状况,还可能引起肝脏、肾脏、神经和视觉方面的疾病。

因此,家长不能过分限制儿童青少年摄入脂肪。

人体最喜欢哪种脂肪

脂肪可以为人体提供脂肪酸。其中,人体自身需要而又不能产生的脂肪酸,或人体自身产生的数量远远不能满足人体需要的脂肪酸,被称为人体必需脂肪酸。人体必需脂肪酸有两类,一类是以 α -亚麻酸为母体的 ω -3系列多不饱和脂肪酸,另一类是以亚油酸为母体的 ω -6系列不饱和脂肪酸。

α -亚麻酸 人体摄入 α -亚麻酸后,通过自身机能可以代谢出二十碳五烯酸,简称EPA;还可以代谢出二十二碳六烯酸,也就是我们耳熟能详的DHA。EPA和DHA也属于 ω -3系列的多不饱和脂肪酸。因此,通常将 α -亚麻酸称为 ω -3系列多不饱和脂肪酸的母体。

亚油酸 人体摄入亚油酸后,通过自

身机能可以代谢出 γ -亚麻酸及花生四烯酸。而 γ -亚麻酸、花生四烯酸也属于 ω -6系列的不饱和脂肪酸。因此,通常将亚油酸称为 ω -6系列不饱和脂肪酸的母体。

必需脂肪酸为什么重要

必需脂肪酸有以下重要作用:细胞组成的重要成分 必需脂肪酸参与合成磷脂,并以磷脂的形式出现在线粒体和细胞膜中。

参与胆固醇代谢 人体内约70%的胆固醇与脂肪酸结合成酯,才能被转运和代谢。

合成前列腺素 前列腺素具有调节血液凝固、帮助血管扩张和收缩、帮助水代谢平衡等作用。母乳中的前列腺素,可防止婴儿消化道损伤。

维持正常神经功能 DHA大量存在于人脑细胞中,占大脑脂肪酸的25%~33%,占细胞膜脂肪的1/2。它与胆碱、磷脂等构成大脑皮层神经细胞膜,是储存和处理信息的重要物质结构,对脑细胞的分裂、神经传导等有着极为重要的作用。

修复、滋润皮肤 必需脂肪酸可以修复因X射线、高温等因素受伤的皮肤。必需脂肪酸不仅能够吸收水分滋润皮肤细胞,还能防止水分流失,是机体的润滑油。

吃哪些油更有利健康

通过以上分析我们知道,从油脂中获取更多的 α -亚麻酸和亚油酸对人体有很多好处。那么,这两种脂肪酸在哪些油脂中含量更高呢?

花生油、菜籽油、豆油、葵花籽油、芝麻油中含有大量的亚油酸,其含量分别为38%、16%、52%、63%、45%。此外,亚麻籽油、核桃油、红花籽油中亚油酸的含量分别为20%、58%和68%。

现在,人们一般都可以足量摄入食用油,所以正常情况下,人体内并不缺少亚油酸。

α -亚麻酸主要存在于植物油中。菜籽油中 α -亚麻酸的含量为9%,大豆油中 α -亚麻酸含量为7%,亚麻籽油和核桃油中 α -亚麻酸的含量分别为50%和14%。其他油脂中 α -亚麻酸含量较少,比如,花生油仅有0.4%,芝麻油仅有0.5%。

烹饪用油,平时可以多选用大豆油和菜籽油,以摄取更多的亚油酸和 α -亚麻酸。如果想补充亚油酸,可以选择核桃油和红花籽油凉拌蔬菜或者直接口服。

EPA和DHA这两种由 α -亚麻酸转化而来的营养物质,在深海鱼类中含量较为丰富,而在一般植物中含量甚微。如果要给孩子补充这些营养,家长平时可以给孩子吃些海鱼。

来源:《大众健康》杂志 文:浙江大学医学院营养与健康中心副主任 冯磊

