

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

四川省抗癌协会
栏目协办: 四川省肿瘤医院

在传统观念中,“肿瘤”一词常常伴随着恐惧和不安。然而,随着医学科技的进步和人们健康观念的改变,肿瘤已不再被简单地等同于死亡威胁。事实上,肿瘤更接近一种“慢性病”,在科学的诊疗和管理下,患者可以长期带瘤生存,甚至实现较高的生活质量。其中,化疗作为治疗肿瘤的重要手段,备受关注。下面,让我们一起来揭开化疗的神秘面纱。

肿瘤化疗知识,你了解多少?

什么是化疗,它到底有什么作用?

肿瘤化疗,即用化学合成药物治疗肿瘤的方法,是一种全身治疗的手段。化学合成药物可以杀死肿瘤细胞、抑制肿瘤细胞的生长繁殖和促进肿瘤细胞的分化。化疗可以通过口

服、静脉和身体内部的腔隙等给药,化疗药物会随着血液循环分布到全身的绝大部分器官和组织,既可杀灭局部的肿瘤细胞,也可杀灭远处转移的肿瘤细胞;既可用于早期肿瘤的术后辅助治疗,以避免复发转移,又可用于已经转移的晚期肿瘤。

肿瘤切除后,为何术后化疗不可或缺?

在手术中,医生只能把肉眼所见的肿瘤全部切除掉,无法保证能把看不见的肿瘤细胞100%彻底清除。只要有一个肿瘤细胞残留,就可能形成燎原之势,导致复发和转移。通过术后化疗,可以杀灭这

些残存的肿瘤细胞,达到预防癌症复发和转移的目的。

化疗前,患者需做哪些准备?

为了提高化疗效果,患者在化疗前,要做好充分的心理准备,消除对癌症的恐惧和紧张心理;要保持充足的睡眠和健康的饮食,保证营养均衡,保持身体功能的状态

最佳化;要配合医生做好化疗前的全面体检及机体活动状态评估。

化疗对身体有哪些常见不良反应?

化疗对身体的影响因人而异,即便使用相同的药物,不同的人反应可能也不一样。头颈肿瘤化疗药物的不良反应包括:骨髓抑制如白细胞降低、血小板减少,人容易疲乏无力,容易感染、出血;胃肠道反应如恶心、呕吐、食欲减退、腹泻、

便秘等;肝肾功能损害、脱发、皮肤毒性或者神经毒性等。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



生活提示

近日,在英国医学期刊《营养与糖尿病》上发表的一项新研究显示:进食晚的人,血糖升高的幅度要大于早进食者;吃得晚且晚餐吃得多,更易损伤血糖。

晚饭时间改到这个点 全身受益

调整晚饭时间,有助于控糖

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究,以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人为对象。研究者将他们分为晚进食者和早进食者,并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。研究结果显示,不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何,晚进食者血糖的升高幅度,明显大于早进食者。

此前,日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似结论:早点吃晚餐可改善24小时血糖水平,且能改善次日早餐后的脂质代谢。这提示,糖尿病前期人群或2型糖尿病患者,可通过调整进食时间来改善血糖控制。

晚饭别拖到20点之后

结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看,尽量在19点前吃完晚饭,最晚不超过20点。对于减肥人群、代谢能力较弱的老年人群,要控制好晚餐时间,最好在19点前吃完。偶尔晚吃不要紧,但推迟晚餐时间不应成为常态;对于上班族来说,若下班较晚,

可先吃简餐再工作,尽量避免晚饭时间拖得太晚。

早点吃晚饭身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

有利于减重。有研究显示,比起18点吃晚饭,22点进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

有助于稳定血压。土耳其一所大学对721名高血压患者研究发现,比起19点前吃晚饭,19点后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

睡眠



质量好转。人在睡眠状态下,大脑若过于活跃,可能会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,会影响睡眠质量。

胃食管反流减轻。早一点吃晚饭,对于缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

这样吃饭也能降血糖

除了进餐时间外,食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖,以下饮食方法有助于

控制血糖。

吃硬不吃软。通常,食物的烹饪时间越长,糊化程度越高,对血糖影响越大。建议有控糖需求的人,做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”,少吃或不吃软烂的粥或面条,延缓食物消化速度。

不宜趁热吃。食物温度会影响淀粉糊化程度,从而影响升糖指数。趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数(GI)”就会升高。

优化进餐顺序。为减缓碳水化合物消化吸收,降低升糖速度,最好遵循“汤+蔬菜+肉+主食”的进餐顺序。

降低吃饭速度。吃饭过快,食物迅速进入胃肠道,既不利于吸收,还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟,午餐和晚餐可以控制在半小时。

晚饭热量摄入别超过40%。晚餐的总摄入量要严格控制在不超过全天的40%。整体来看,一日三餐中,早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。

(综合央视新闻微信公众号、生命时报)

卫生与健康

俗话说:“一日之计在于晨。”晨起一小时是心血管事件的高发时段,更是心脏保养的黄金期。

晨起做好4件事可护心

早晨易发心血管疾病

人在休息时以迷走神经支配为主,心率较慢,全身放松。经过一晚上代谢消耗,身体未能及时补充水分,血液变得相对黏稠,血流缓慢,容易发生血管堵塞。

早晨起床后,交感神经异常兴奋,会导致心率加快、血压上升、情绪激动。此时再着急活动,如刷牙、洗脸、晨练等,高危人群很有可能诱发心血管事件。

心脏病发作随时可能发生,但清晨发作的可能性最高。有调查显示,每天早上6点到中午这个时段,心脏病发作的可能性比一天中的其他时段高出40%,心源性猝

死发生在早上的可能性高出29%。

心脏病发作之所以存在“早高峰”现象,与清晨血压升高、心率快、交感神经兴奋性增强,以及心肌细胞供氧和需氧不平衡有极大关系。有研究发现,早晨血小板聚集增加、血栓形成和内皮功能减弱,也可能导致心肌缺血风险增加。

用好晨间一小时可以护心

善用晨间一小时,能筑起坚实的心脏防护屏障,可从以下几点着手:

喝杯温水,高效稀释血液。夜间,人体通过呼吸和皮肤蒸发失去大量水分,导致晨起时血液黏稠度相对较高,加之此时血压也较高,容易促使血小板活化,增加血栓风险。

建议:晨起后,缓慢饮用200~300毫升温水,水温可在35~40摄氏度,以稀释血液,降低心肌梗死风险。需注意的是,心功能不全的患者应在医生指导下调整饮水量。

规律排便,减轻心血管负荷。便秘可能引起腹压升高、血压波动,严重者可导致心绞痛甚至心肌梗死。此前有研究显示,与无便秘者相比,便秘者发生心血管事件的风险成倍增加。

建议:在前一晚摄入适量膳食纤维,并保证每日饮水量为1500~2000毫升。早餐后,顺时针按摩腹部,促进肠蠕动,养成定时排便的习惯。如果长期便秘,应在医生指导下使用药物促泻或调节肠道菌群。

吃对早餐,优化代谢节律。吃早餐的时间会影响血糖稳态。研究发现:与8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐的人,患2型糖尿病的风险增加59%,较晚的第一餐与较高的2型糖尿病发病率相关。
建议:7~8点这个时间段吃早餐,此时人的食欲通常最为旺盛,身体也更能充分吸收和利用早餐中的营养。早餐可遵循“谷物类主食+优质蛋白+膳食纤维+不饱和脂肪酸”的模式。

科学晨练,让心脏强健

有研究显示,与一天中其他时间段相比,在上午8~10点进行中等强度运动,可以降低17%的中风风险及

16%的冠心病风险。

适度的有氧运动有助于改善血管功能,促进侧支循环建立,提高心脏供血能力。有冠心病、高血压的患者应该避免在清晨剧烈运动,运动前务必做好防寒保暖措施、进行10分钟热身,以降低心脏负荷。

知识延伸

晨起护心有“三忌”

早晨起来,最好不要做以下3件事,可能会给心脏增加负担。

忌起床过快。睡醒后不要猛地一下起床,建议先平躺1~2分钟,再缓慢坐起身,避免出现直立性低血压,引发头晕、摔倒或心绞痛等。

忌醒后憋尿。会导致生理和心理双重紧张,使血压升高、心跳加速,易诱发心脑血管疾病。如果老人长时间憋尿后突然排尿,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,出现突发排尿晕厥。

忌晨练后立即洗澡。有心脑血管疾病、冠心病、高血压的人不建议运动后立即洗澡,易出现心慌、心悸等症状,甚至有摔倒或脑出血等风险。当洗澡水温较高时,出汗量增加,会诱发体内失水,造成头晕、全身无力、跌倒等意外情况发生。

(汤莉华)

科普进行时

毛巾是日常生活中必不可少的用品,但常常在使用一段时间后,会发现毛巾变得越来越硬,触感不再柔软舒适。那么,这种变化背后到底隐藏着哪些原因呢?

为什么毛巾用久了会变硬?

毛巾的构成与功能

毛巾主要由纤维编织而成,其中最常见的材质是棉花。棉纤维具有很好的吸水性,因此毛巾能在沐浴、洗脸时快速吸收水分,使其成为理想的日常清洁工具。

棉纤维的结构使得毛巾能够保持一定的柔软性和蓬松感,这对于其吸水性能至关重要。毛巾的表面通常会有较多的毛圈,这些毛圈可以捕捉水分,使毛巾具有更强的吸湿性。然而,这种表面结构也使毛巾容易受到外界环境的影响,长期使用后会发生变化,其中变硬问题较为突出。

水中的矿物质和洗涤剂残留

毛巾变硬的一个主要原因是水中的矿物质。水质的硬度指的是水中溶解的矿物质,如钙、镁等矿物质的浓度。硬水中的这些矿物质容易与毛巾中的纤维发生反应,形成一种叫作“水垢”的沉淀物。这些沉淀物会附着在毛巾的纤维上,让毛巾的触感逐渐变得粗糙。

此外,洗涤剂的残留也是导致毛巾变硬的另一大原因。洗涤毛巾时,洗涤剂中的一些成分可能没有完全清洗干净,残留在毛巾的纤维间。这些残留物会与水中的矿物质结合,形成更坚硬的物质,附着在毛巾表面,导致毛巾逐渐变得不那么柔软。

频繁洗涤与干燥方式

随着时间的推移,毛巾的使用频率增加,尤其是在家庭中,每日洗澡或洗脸时都会用到毛巾。频繁的清洗与干燥过程会逐渐加剧毛巾的硬化现象。在洗涤中,毛巾会不断被水浸泡和搓洗,长时间的摩擦会使得纤维变得更加紧密,柔软的效果逐渐消失。

同时,干燥方式也会影响毛巾的柔软度。很多人习惯将毛巾放在阳光下暴晒,虽然太阳能够帮助毛巾快速干燥,但暴晒的过程也会加速毛巾的纤维硬化。阳光中的紫外线会使毛巾中的纤维受到损伤,导致其表面变得更加干燥和脆弱。另

外,长时间将毛巾暴露在空气中,也容易造成毛巾表面失去天然的油脂,变得更加粗糙。

毛巾纤维的老化

随着时间的推移,毛巾经过多次摩擦和清洗,棉纤维的天然结构会逐渐被破坏,变得更为紧密和坚硬。这是自然的物理过程,无法完全避免。特别是对于低质量的毛巾,使用一段时间后,纤维的弹性会迅速丧失,导致毛巾的质感变得干硬。

此外,由于毛巾不断吸水和脱水,其内部分子结构也会受到影响,水分的蒸发和吸收过程会导致毛巾的纤维变得更加脆弱。对于一些细致的毛巾,长期使用可能会导致其表面产生磨损,进而加速硬化过程。

如何避免毛巾变硬?

虽然毛巾变硬是一个不可避免的过程,但日常可通过这些方法进行减缓,从而延长毛巾的使用寿命。以下是一些实用的技巧:

选择软水洗涤。使用软水洗涤毛巾可以减少水中的矿物质沉积,降低毛巾硬化的概率。如果你所在的地区水质较硬,可以考虑安装水软化设备,或者使用专门的软水洗涤产品。

适量使用洗涤剂。避免使用过量的洗涤剂,尤其是强力清洁剂。选择适合毛巾的温和洗涤剂,并确保每次洗涤后彻底冲洗干净,以减少洗涤剂残留。

避免暴晒。在阳光下晒毛巾时,尽量避免长时间暴晒。可以选择在阴凉处自然晾干,或者使用低温的烘干方式。

使用柔顺剂。在清洗毛巾时,可以使用适量的柔顺剂帮助毛巾保持柔软。柔顺剂能够在纤维表面形成一层保护膜,减少硬化现象。

定期更换毛巾。如果发现毛巾的柔软性已经明显下降,可以考虑更换新毛巾。高质量的毛巾经过合理保养后,能够保持更长时间的柔软性和舒适感。

(据力学科普)

遗失声明

马尔康市草登寺《宗教活动场所登记证》统一社会信用代码:715132010807304916)遗失作废,特此公告。
马尔康市草登寺寺庙管理委员会
2025 年 4 月 16 日

更正

《四川科技报》2025 年 4 月 11 日 04 科学生活版刊发的《揪出贫血“真凶”的秘密武器》一文,作者应为唐长青,特此更正。
四川科幻世界杂志社有限公司
2025 年 4 月 16 日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。