

社区科普



化疗,是化学药物治疗的简称,特指用化学药物杀死癌细胞,从而达到治疗恶性肿瘤的目的。但化疗作为全身治疗手段,无论采取何种途径给药,药物都会随着血液循环分布到全身的绝大部分器官和组织,会给患者带来症状不一的副作用。所以很多人对化疗持“怀疑”或“回避”态度,其实大可不必如此。今天我们就来学习一下化疗的相关知识。

正确认识肿瘤化疗

向亚娟

先来了解一下,化疗药是怎么“杀”癌细胞的吧。人体正常细胞都是以一定规律来分裂繁殖,而癌细胞却不按规律来分裂,它失去控制,繁殖迅速,形成了肿块,而且是个恶性的肿块,这就叫癌症。化疗药是用来破坏癌细胞的分裂和繁殖,控制其继续发展的药物。化疗药的使用,可以提高患者生活质量,延长癌症患者的生存期。

有些肿瘤跟别的地方有纠缠,以及纠缠的程度不一样等等,所以化疗种类分很多,有根治性治疗、姑息性治疗、辅助治疗、新辅助治疗,还有同步化、放疗。

化疗除了治疗种类多,化疗的用药方式也多。化疗是根据癌症的种类和需要用的药物来采用不同的用药方法。如静脉用药、肌肉注射、口服、腔内注射(胸腔、腹腔、心包腔等)、动脉以及肿瘤内注射等。其中最常见的是静脉用药。

常去医院输营养液一样呢?也可以这样理解,静脉用化疗药和平常输液的主要区别在于,输注化疗药物的血管一般需要寻找较粗且更安全的血管。现在一般都是采用中心静脉置管。

化疗药可以杀死癌细胞,但也有可能对正常细胞造成一定的损伤。那岂不是“杀敌一千,自损八百”?这个不一定,要看患者的身体素质。平时身体素质好的患者,承受药物的能力就强一些,化疗反应就要小些。所谓自损是使

用化疗药物所带来的恶心、呕吐、食欲减退、乏力、脱发、白细胞血小板降低或肝肾功受损等症,不同的人反应程度有所不同。但是,请不要害怕,对付这些化疗引起的症状都是有办法的。比如,恶心、呕吐可以通过使用止吐药物,转移注意力,保持环境安静舒适,减少不良刺激,合理饮食来减轻;疲乏可以通过充足的睡眠、喝热牛奶、热水泡脚、适当活动来减轻;而脱发,一般在化疗药停止后几个月会长出更好的头

发。绝大多数副作用,都会随着化疗药物停止后,渐渐减轻和消失。其实那些受到损伤的正常细胞组织一般都恢复得较快,而且医生也会用一些保护性的药物来减少其损伤和促进恢复。随着现代医学的发展,现在很多新药在“杀”癌细胞的时候会更加精准,“误伤”也相对减少。

(作者单位:四川省肿瘤医院血液淋巴瘤病区)



冬季吃膏进补 饮食避免寒湿

冬季正是进补的最佳时机,怎么补?很多人选膏方,因为它浓缩了药材精华,一天吃一小勺就够了,且口感香甜,服用方便。不过,你知道自己是什么体质,适合哪款膏方吗?怎么补才不会“上火”流鼻血?广东省中医院治未病科专家杨志敏教授来为大家支招。

吃膏要应天时

杨志敏介绍,他医治的患者中有不少已经连续服膏达十多年。临床实践发现,熬夜多、运动少、晒太阳少、精力透支的白领人群,经常感觉疲劳,手脚冰凉,睡不好,这类人群普遍反馈吃膏获益多。膏方不仅要与个人体质相合,还要与天时相应。杨志敏提醒,从今年的气候特点来看,下半年要尤其注意脾胃寒湿的问题,例如在冬日服用膏方期间,寒湿水果的摄入不可过量。

杨志敏还提醒,膏方调理只是一个方面,想要身体状况有较好的改观,还需要尽量改善生活

方式,每周坚持2~3次慢跑等运动,出出汗。趁太阳好、气温比较适宜的时候多在户外活动,比如什么都好。

这样吃膏不上火

膏方服用一般是每晨一匙(20毫升左右),开水溶化,空腹服用,也可直接含服。有时为了加强疗效,也可早晚各服一次。有人会觉得初服膏方的时候有“上火”症状,可以在最初服用的时候减量分次服用,比如早上只吃正常量的三分之一,适应后每天下午三点左右少量再加一点。另外,多注意天气变化,如果出现暖冬,气温升高,可适当控制吃膏的节律,量和次数可以减少。

杨志敏提醒,膏方是针对个体状况、体质状态而制定的,必须在医生指导下选择服用。新患感冒、咳嗽时停用;怀孕期间停用;肠胃不适、急性病发作、有炎症感染时停用;慢性病发作期停用。(周洁莹)



“2019年十大科学突破”出炉



首张黑洞照片

又到年底盘点时。《科学》杂志官网在12月19日的报道中,为我们盘点了2019年科学领域的累累硕果,选出了年度十大科学突破,其中不乏中国科学家的身影:人类首次一窥黑洞“真容”位居榜首;新晋“网红”丹尼索瓦人的出现让我们重新审视人类的往昔岁月。

事件视界望远镜拍下的首张黑洞照片使人类第一次看见了位于星系中心的引力怪兽。这个黑洞位于一个名为梅西耶87(M87)星系的中央,质量是太阳的65亿倍。看见黑洞不仅再次证明了爱因斯坦的正确性,也为将来揭开与黑洞有关的种种谜题奠定了基础。进一步研究或许能为构建“大一统理论”带来新线索,这无疑是一个里程碑式的成就。

人类首张黑洞照片凝聚了全球200多位科学家的心血,其中包括多名来自中国的科学家。中科院上海天文台台长沈志强对媒体表示,中国科学家在望远镜观测、后期数据处理和结果理论分

析等方面作了突出的贡献。

人类学今年迎来“新晋网红”丹尼索瓦人,她们是尼安德特人的姊妹,曾在亚洲各地繁衍生息。包括中国科学院院士、中国科学院青藏高原研究所研究员陈发虎等带领的研究团队,通过新蛋白质技术,确认一块来自青藏高原的颌骨属于丹尼索瓦人;另一组科学家则利用基因技术,重建了一个7.5万年前居住在俄罗斯西伯利亚的年轻丹尼索瓦人女孩的面容。

今年10月,谷歌研究人员称

实现了名为“量子霸权”的里程碑。谷歌表示,他们的量子处理器能在200秒内完成世界上最强大的超级计算机需要10000年才能完成的计算,但IBM对此提出了质疑。

今年1月1日,“新视野”号探测器飞掠小行星“天空”,这是人类探测器迄今拜访过的最遥远天体。“新视野”号传回的数据不仅向我们展现了一个从未见过的奇异世界,也有望向我们揭示更多与太阳系起源和演化有关的谜题。

日本研究小组历时12年,成

功从深海沉积物中培育出一种古菌MK-D1。研究人员确认这种古菌携带真核基因,朝揭示包括人类在内的终极祖先迈出重要一步。

在人类健康领域,一个国际团队提出了一种低成本、易于获得的补充剂,是无数遭遇营养不良儿童的福音。今年10月,美国食品药品监督管理局(FDA)批准Trikafta三联疗法,用于治疗年龄12岁以上囊性纤维化(CF)患者。科学家也最终确定了两种可大大降低埃博拉死亡率药物。

此外,新型人工智能系统Pluribus扑克机器人,首次在超过两人的复杂对局中击败人类顶级玩家。此外,白垩纪—古近纪大灭绝研究也进入“超级年”。

这些带来惊喜、福祉的突破,加深了对宇宙、生命、乃至我们自身的了解,必将铭刻于人类科技史册。凡是过往,皆为序章!2019年珠玉在前,我们有理由对即将到来的2020年怀抱最美好的期待。(据《科技日报》)

血肌酐高≠肾功能不全

(下)

毕文明



肌酐高,被医生明确诊断为慢性肾病,肾功能不全怎么办呢?要注意什么呢?教大家4招。

第1招: 早诊、早治很重要

查出肌酐高、肾功能不好,先别急着乱、别急着灰心,一急一乱再加上旁人的“瞎”建议,就容易去寻求治肾病的偏方。世上没有哪一种偏方、保健品,吃了能治愈慢性肾病的,反而有不少人因为迷信偏方,吃成尿毒症,甚至引起更严重后果的。这时我们应该及早去正规医院就诊,其实部分患者的肾功能不全,是

有好转余地的。虽说肾病是慢性的,但是慢性基础上也可能存在一些急性病变,这些急性病变通过及时诊断、规范治疗是有可能好转或有挽回余地的。如果病变已经慢性化、肾功能不全已经没有好转的余地,那么,我们的目标就是维持稳定,努力保护好剩下的肾功能。肾脏是有着强大代偿能力的器官,剩下的肾功能“省”着用,能撑到最后,这也是一种胜利。

第2招: 剩下的肾功能“省”着用

怎么“省”着用?关键是把损害肾功能的“坏分子”控制住,如蛋白尿、高血压、高血脂、高血糖、贫血、酸中毒、高钾等。如果肌酐高,又加上大量蛋白尿、高血压等合并症,肾功能自然会下降得很快。所以请定期(间

隔1~3个月)随访监测,不可懈怠。

第3招: 饮食控制

高蛋白饮食和高盐饮食会明显加速肾病恶化。到了肾功能不全阶段,要学会在保证营养的基础上适当减少蛋白质,比如将部分普通主食替换为低蛋白主食(如麦淀粉、低蛋白大米、薯类等)。另外,要尽量多在家里吃饭,少在外吃;炒菜不宜太咸,酱油、鸡精、味精这些调料都含盐,不要多放;特别需要注意的是,肌酐高的肾病患者不能用低钠盐,以防高钾。

第4招: 摒弃生活陋习

已经发现肌酐高的朋友,光焦虑没有用,请把生活和治疗都规划好,肾才有希望不再进一步恶化,争取达到一个疾病稳态。吸烟者要坚决戒烟,烟草对肾脏的损害很大;过度疲劳、熬夜也会加速肾病恶化;养成良好的作息习惯,少感冒。当肌酐越来越高,医生认为需要进行肾脏替代治疗时,那么就可以考虑透析或者是移植了。(作者单位:四川泌尿外科医院)

遗失声明 李宾(身份证号:140105198208163736)的医师资格证书(编号:200791110140105198208163736)遗失,特此声明。 2019年12月25日

公告 广元经济开发区个体私营企业协会社证字第213号,经协会会员代表大会决定申请注销协会,请协会债权人自公告之日起45日内到我协会申报债权,逾期按相关规定处理。 联系人:何满生 联系电话:13551639696 广元经济开发区个体私营企业协会 2019年12月25日

四川科伦药业股份有限公司科伦药物研究院生物楼及综合楼工程中小试技改项目环境影响报告书第二次公示

按照生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)相关规定,本项目正在进行环境影响评价,现将有关事项公示如下: 一、建设项目概要 项目名称:科伦药物研究院生物楼及综合楼工程中小试技改项目 建设单位:四川科伦药业股份有限公司 建设地点:成都市温江区成都海峡两岸科技产业开发园区新华大道二段666号 建设内容和规模:增加现有科伦药

物研究院生物楼及工程楼项目生物药物中、小试研发及配套研发质检设备、原辅料使用数量,并配备相关的配套设施,扩大生物药物的研发规模,将原环评中小试10种产品增大至51种。本项目新增现有工程中的单克隆抗体注射液以及融合蛋白药物生产能力。 二、建设项目环境影响报告书征求意见稿查阅及公众提出意见的方式和途径 环境影响报告书征求意见稿可通过网站或纸质版本查阅。公众可填写公众意见表后,通过电话、书信、电子邮件等方式向建设单位提出意见和建议。

网站链接: http://www.wenjiang.gov.cn/wjzzw/hjbh/2019-12/18/content_dd8c9ba44d3046749368a3b5d93e7646.shtml 纸质版本请按照建设单位联系方式查阅。 公众提交意见时,请提供有效的联系方式,鼓励采用实名方式提交意见并提供常住地址。对于公众提交的相关个人信息,我司承诺不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。 注意:涉及征地拆迁、财产、就业等与项目无关的意见或者诉求不属于项目环评参与内容。

三、公众提出意见的起止时间 本文发起的10个工作日。 四、建设单位及环评机构联系方式 1、建设单位:四川科伦药业股份有限公司 联系人:黄工 联系电话:028-65048169 电子邮件:huangwq@kelun.com 2、环评机构:信息产业电子第十一设计研究院科技工程股份有限公司 联系人:王工 联系电话:028-84390565 电子邮件:469385063@qq.com

高县持续开展防邪宣传活动 活动中,县委政法委联合机关单位开展防邪宣传;高县法院组织干警积极开展“防邪进校园”宣讲活动;高县综合行政执法局结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,开展“宪法进机关”主题日活动,宣讲防邪知识和法治知识;月山镇利用“国家宪法日”宣传防邪知识;罗场镇开展防邪宣传活动。通过此次活动的开展,让辖区内群众更加认识到邪教的本质和危害,进一步提高了群众识邪防邪和抵御邪教的能力。(省反邪教协会供稿)