



靶向药会出现耐药性,这是靶向药物最大的弊端。很多癌症患者在靶向治疗过程中常遇到不知道怎么判断是否产生了耐药,以及如果产生了耐药又该怎么处理等问题。

靶向药的耐药有三种形式,分别为延缓耐药、局部耐药、完全耐药。对于不同的情况,处理方式各有不同。

**延缓耐药。**假如在服用靶向药的进程中,发现肿瘤没有减小,肿瘤标志物有升高,那么这时则可能已经出现缓慢耐药。需要注意的是,肿瘤标志物升高并不是停用靶向药的标准。不赞成有一些患者在 CEA 上

升后,影像学也没有证明耐药,就急于停靶向药换其他治疗方案。但是,也有特殊情况。关于缓慢耐药,建议定期复查,多察看。具体应对方案,请听从主治医生的建议。

**局部耐药。**服用靶向药物时肿瘤控制得很好,原有的肿瘤病灶减小或减少,但是发现有其他部位的转移,如罕见的脑转移、骨转移,那么这种状况就是呈现了局部耐药。

## 靶向治疗 把肿瘤活活“饿”死 (三)

■ 文彦

这时靶向药可以持续服用,针对转移部位则采取针对性解决方法,如采取脑部放疗、注射唑来膦酸等。

**完全耐药。**病人在复查时直观的发现肿瘤有增长,标志物有升高,甚至有其他部位的转移,体感上也有很大的变化,比如疼痛、咳嗽、头晕等。这时不必再犹豫,立即改换其他治疗方案,否则只会延误治疗时机。

如果服用靶向药物呈现了耐药

性,通常有4种解决方案:重新进行化疗、重新做病理检测、重新做基因检测、直接换新靶向药。在这4种方案中,最好重新做基因检测。靶向治疗是针对突变基因的精准治疗,假如没有进行基因检测,就随意换治疗方案,极有可能无效,以致于耽搁医治时间。

通常靶向药物治疗适用于癌症晚期、无法进行手术的患者,那

么吃了靶向药物的患者到底能生存多久呢?这个不能一概而论,因为影响因素太多,要依据个人情况来确定。例如,对于非小细胞肺癌晚期患者,如果不经过靶向药物的治疗,生存期大约在8~10个月;如果经过靶向药物的治疗,大部分患者可以生存超过1年的时间。

(作者系四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科护士长)



## 海外留学生要做好个人防护

海外留学生如何在各种场合做好个人防护,降低感染几率?

无论在任何场合,海外留学人员都要保持良好的个人卫生习惯,不随地吐痰,打喷嚏或者是咳嗽时,用纸巾遮住口鼻或者采用肘臂遮挡,加强手卫生和佩戴口罩,并且遵守所在国家的法律法规。在日常生活中,要注意营养,还要加强锻炼,保障充足的睡眠,保持良好的心态,这些都是有助于提高个人的免疫力。同时,在公共交通工具、厢式电梯、室内公共场所等人员密集或相对密闭的环境中,一定要佩戴口罩。

很多留学生租住在集体公寓里,如何避免交叉感染?

对于租住集体公寓的留学生,注意保持居住环境的清洁,加强通风换气,建议每日通风2~3次,每次通风20~30分钟。要观察同住人员有没有发热、咳嗽等异常情况,主动采取自我防护措施。在公寓中减少与他人近距离接触,如必须接触,需要佩戴口罩,并且至少保持1米以上的距离。

外出购物及进行必要活动时,如何进行防护?

外出购物或者进行必要活动时,在公共交通工具、拥挤或密闭环境中要佩戴口罩。与工作人员交流时,保持一定距离避免直接接触,可以随身携带速干手消毒剂,随时保持手卫生。

如果乘坐包机回国,抵达机场后及飞机途中,如何确保安全?

1. 确保身体状况良好,准备好口罩等防护用品,有条件时可随身携带速干手消毒剂。
2. 注意个人卫生,避免用手接触口眼鼻,注意咳嗽礼仪。
3. 全程佩戴口罩,安检时短暂取下口罩,面部识别结束后立即戴上口罩,尽快通过安检通道。
4. 尽量选择楼梯步行或扶梯,并与其他人保持1米以上距离,避免与他人正面相对;若乘坐厢式电梯,与同乘者尽量保持距离,分散乘梯,避免同梯人过多。
5. 做好手卫生,尽量避免直接接触门把手、电梯按钮等公共设施,接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。
6. 候机和飞行过程中,全程佩戴口罩,尽量减少饮食。

(中国疾控中心)



## 经常服用阿司匹林能降低患消化道癌症风险

据法新社报道,近日发表的一项研究结果显示,定期服用阿司匹林可以将患消化道癌症的风险降低20%至40%。这一研究结果提供了进一步的证据,表明这种常见的镇痛剂可以帮助预防消化道癌症。

对最近覆盖21万多名患者的113项研究的分析显示,肠癌风险降低了27%,食管癌风险降低了33%,胃癌风险降低了36%,胃贲门——胃与气管相连的地方——癌降低了39%。研究人员在《肿瘤学年鉴》上说,对于几乎总是致命的胰腺癌来说,服用阿司匹林的人5年后比不服用的人患癌风险降低了近25%。

研究报告的第一作者、米兰医学院流行病学教授卡洛·拉韦基亚说:“这些发现表明,阿司匹林对预防肠道癌和其他消化道癌症有积极作用。”

欧盟每年约有17.5万人死于肠癌,其中约有10万人死于50至74岁。

拉韦基亚在一份声明中说:“如果我们假设这个年龄段的人定期服用阿司匹林的比例从25%增加到50%,这将意味着可以避免5000~7000人死于肠癌,并避免1.2万至1.8万新病例。”

阿司匹林可引起胃出血,在75岁以上的患者中并不常

被推荐使用。

研究人员说,过去10年的大量研究发现,长期服用阿司匹林与不同种类癌症发病率降低之间存在明显的统计学联系,但这项新的研究是迄今为止专门针对消化道的最大规模研究。拉韦基亚及其同事分析的大多数研究都在测试或检验阿司匹林降低心脏病的能力。这项新研究发现,服用阿司匹林的时间越长,服用的剂量越高,患癌症的风险就越低。

总体而言,每天75~100毫克的“微量剂量”与癌症发病率下降10%有关,而每天325毫克的可将患癌风险降低35%。

对肠癌来说,每天服用,一年后风险降低4%,3年后降低11%,5年后降低19%,10年后降低了29%。

拉韦基亚说:“为了预防肠癌或其他癌症服用阿司匹林应该咨询医生。”

拉韦基亚说:“患这种病风险高的人最可能获得最大的好处。”

这一研究结果同样适用于男性和女性,并适用于所有获取数据的地区。

(据《参考消息》)

你是否有过这种体验:心血来潮去运动,结束后却出现嗓子疼、头疼、流鼻涕、咳嗽等症状?

## 运动“过嗨”降低免疫力?



15%~70%。

研究发现,高强度、长时间运动会使机体很多免疫细胞的功能受到抑制,使血液中自然杀伤细胞的细胞毒性效应下降,中性粒细胞功能受损,淋巴细胞和单核细胞的计数下降。从免疫细胞凋亡的角度来讲,外周血淋巴细胞凋亡率在运动后会显著升高,而免疫细胞凋亡的异常增多或减少都可能给机体带来不利的影响,所以便出现了短暂的易感疾病侵袭的“开窗期”。

既然高强度运动会降低免疫力,我们还要运动吗?答案是肯定的。虽然高强度的运动短时间内会让我们免疫力降低,但如果长期保持适量的运动,能够非常有效地提高

人在突然高强度运动之后,有时会出现上呼吸道不适或感染的现象,这种就是高强度运动后免疫力降低的“开窗理论”。大量研究表明,超过90分钟的高强度运动,会让运动者的免疫力降低

人体的免疫力,这是一个“欲扬先抑”的过程。研究表明,规律的中等强度运动,可使外周血中许多重要的免疫细胞数量增多、功能增强,清除病毒的能力提高。同时,抗炎因子产生的数量增多,抗炎基因的

表达上调,从而增加了机体的免疫功能。还有研究显示,适量运动还能刺激强大再生潜能的干细胞从骨髓中释放入血,从根本上增强人体的免疫力。

长期有规律的中等强度有氧运动能有效提高心肺耐力,从而提高人体免疫力。那么,应该如何判断有氧运动是否达到中等强度?北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教研室教师李雪梅表示,判断有氧运动是否达到中等强度可以通过心率、主观用力程度以及主观感觉。心率的计算公式可以用储备心率法。首先计算最大心率=207-0.7×年龄;然后计算安静心率,严格来讲应该以晨脉为宜,但如果没有记录晨脉的习惯,可以在运动前安静休息10分钟,记录下1分钟的心率作为代替;而储备心率=最大心率-安静心率。储备心率意味着从安静状态达到机体的极限状态有多大的空间,利用储备心率法计算中等强度运动中的心率公式=(40%~60%)储备心率+安静心率。

此外,确定一个有氧运动是不是中等强度还需要结合主观感觉,可以用主观用力程度评分量表来判断,6分为根本不费力,7~8分为极其轻松,以此类推,分数在12~14分之间为中等强度。比较推荐的有氧运动形式有:连续坐过推到深蹲、开合跳、波比跳等,通过调整运动频率,动作幅度来达到中等强度。(钟科)

## 会理县开展反邪教宣传维护国家安全



教育体育和科技局、县公安局等单位相关责任人及工作人员100余人参加活动。

活动中,工作人员通过发放宣传资料、讲解防邪法规知识、摆放宣传展板、悬挂宣传横幅和利用广场LED显示屏滚动播放宣传标语等方式,向广大群众宣传了防邪反邪的法规知识,使群众更加了解了邪教的“邪、恶、害”本质,进一步提升了群众自觉抵制邪教的意识和能力。此次宣传活动共发放各种反邪教宣传资料1000余份,现场解答群众咨询20余人次。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 这些因素会影响精子质量

■ 刘福星



酗酒是精子的大敌。男性的身体对香烟中的毒素相当敏感,香烟中的尼古丁能杀伤精子。长期吸烟是导致不育的重要因素之一。酗酒不仅会导致生殖腺功能降低,使精子中染色体异常,从而导致胎儿畸形或发育不良。这些不良的生活习惯导致精液缺乏营养,生精功能减弱和精子质量下降都是有可能的。

- **睾丸发育受阻。**如睾丸生精上皮不完全成熟或受损变薄,精子质量差,活力减弱。
- **支原体感染。**支原体黏附于精子尾巴,可影响精子活动力。
- **精液量不足。**精子活动余地不多。
- **微量元素缺乏。**特别是锌缺乏时可影响精子活动力。
- **不良生活习惯。**嗜好烟、酒,久坐,过度手淫等不良生活习惯。吸烟和

室;精神压力过大,抽烟对精子的成长也有负面影响。要在戒烟的同时放松心情;在饮食方面可以选择多吃富含维生素C、维生素E、锌、硒的绿色食物,这些成分都有利于精子成长。

在适当的年龄选择生育很重要,女性最佳生育年龄25~30岁。掌握受孕时机也很重要,一般每个月排卵期前5天后4天内,比较容易受孕。如果双方在未避孕情况下一年都没能怀孕,建议双方去医院体检。

## 注销公告

成都顺福捷科技有限公司(统一社会信用代码:91510104MA6AGFEF77)经公司股东会决议决定注销本公司,请公司相关债权债务人员自本公告见报之日起45日内,向我公司清算组申报债权债务,特此公告。  
2020年4月22日