

用免疫细胞对抗癌细胞

科技日报报道,解放军307医院CTC肿瘤生物治疗中心通过大量的临床病例证实,细胞免疫疗法对所有的实体瘤和恶性血液疾病均有效,并且癌症疾病控制率可达70%,对部分癌症的有效率可达40%以上,特别是对肾癌、软组织肉瘤、黑色素瘤、白血病、前列腺癌、肺癌的效果较好。肿瘤个体化综合治疗成为实体肿瘤和血液系统肿瘤治疗的又一选择。

病榻札记

乐观,胜过很多药

一个癌症家属的三年心路(三)

侯志铭

妻子生病以后,家庭生活的秩序完全改变。作为妻子最可依赖的人,我知道,自己不能有丝毫的退缩和消极,因为不良的情绪是具有高度传导性的。于是,从日常的饮食护理到每时每刻的情绪互通,我都努力做到若无其事,甚至比以往更乐观、更坦荡。回溯三年来的记忆,这是我最为煎熬的磨练却也是最为问心无愧的经验。



◎增白偏方牛尾汤

妻子出院后,每周要回医院抽血检验血常规。医生说,化验单上有几十种数据,最关键的是白细胞量。化疗对白细胞的影响比较大,患者很容易出现白细胞量过低,一旦那样,就得打增白针了。

因此,自打她出院后,我就开始打听各种各样的食疗菜谱。经朋友推荐,我选择了牛尾汤。这道增白食谱在外地很受推崇,以致有的地方将牛尾的价格推高到30元一斤。三年前,济南人尚且不大认可牛尾汤的增白功效,因此牛尾价格也

只有16元一斤,每次买一根五六斤重的牛尾,还花不了一张百元票(现在已不是这个行情了,每斤牛尾涨到了22元以上)。

一般我买牛尾时都是让商贩用利斧把它给剁碎,回家后把牛尾用清水洗净,放进沸水中焯一遍以去腥臊,然后将牛尾放进温火锅中大火煮沸,再改文火慢炖一个半小时,再加入葱姜盐,中火炖半小时,就可以取汤喝了,盛汤时加点香菜末和少许醋,口感会更好。牛尾往往会炖

出很多油,喝起来起腻。这个也有办法解决:等牛尾汤晾凉了,把浮在上层的白色牛油用漏勺撇掉,再喝时就不腻了。

为了鼓励妻子喝牛尾汤,我就鼓励女儿一起陪着她喝。第一次,我将整根牛尾放进大锅里炖汤,整整喝了十来天。为了保持新鲜感,以后再炖汤时,我就用半根牛尾,一锅汤四五天喝完,然后再炖下一锅。在持续化疗的4个月内,妻子的白细胞值一直维持在正常区间。内弟说,都是我这牛尾汤炖得好。

◎海参,要不要吃?

化疗期间最忌讳的是感冒,那样会降低机体免疫力。对于提高免疫力,医生给出的经济食谱是“三个一”:每天保证一袋奶,一个鸡蛋和一个苹果。

患者能不能吃海参呢?面对这个问题,妻子的主治医生半开玩笑地说:“如果是别人送的,可以吃。如果是自己花钱买,就没必要啦。”妻子住院期间,前来探视的亲友送来一些冻干海参。咨询过主治医生后,我就每天早饭给她加一个海参,这样连续吃了四五个月,吃得妻子都够饱的了。这

时,又遇见一位中医肿瘤专家,他的观点有些不同。他认为肿瘤患者应适度进补,否则,海参吃多了有可能刺激肿瘤本身的生长。

打那后,妻子的海参改为隔一天一个或者隔两天一个。至于海参对提高免疫力有多大功效,我还是不敢妄下断言。单从妻子的个案表现看,她在患病后的几年间,确实几乎没患过感冒。而这,和她吃海参有无关,还真不好说。

除海参外,妻子住院后,亲朋好友还陆

续送了些阿胶、洋参、蛋白粉、螺旋藻等补品、保健品,这些好东西她也零星吃点,但都没有刻意坚持,怕放过期,有的补品就只好又转手送人了。

与此同时,亲友们还不时来电推荐很多抗癌偏方。如有人说,胶东流行吃狼毒(中药)煮鸡蛋,以毒攻毒很有效。我担心与妻子所用的药有抵触,未敢贸然让她尝试。倒是些刺激性不大的调养方式,我们悄然接受了,如每天喝杯蜂蜜水(润肺)、热柠檬水(抗癌)。

◎乐此不疲的厨师

我有一个鲜为人知的爱好,喜欢在厨房里忙活,炒个菜,做个饭都能信手拈来。在饭店里吃到美味佳肴,只要不是特复杂的,回来琢磨琢磨,或者看一眼网上的做法,就能烹饪出来。一由于工作忙难得闲暇,二由于妻子身体好时勤于做饭,我这个爱好在家里一直没能充分施展出来。

妻子生病后,闻不得炒菜时的油烟味,我顺理成章地获得了探索和展示厨艺的机会。书上不是说汤最容易吸收嘛,我就从炖汤开始了我的厨艺实践。除了牛尾汤外,起初常做的是菌汤。这种汤比较清口,喝起来不腻,且维生素含量丰富。我在菜市场发现

一个同时卖数种蘑菇的菜摊,于是常常光顾,把金针菇、杏鲍菇、鸡腿菇、香菇等十几种蘑菇渐次买回家,先是单做,后来混做,一一尝试。做汤的步骤和细节是相通的,后来,我又触类旁通,开始尝试乌鸡汤、鸽子汤、猪肚汤、羊排汤、鲫鱼汤、甲鱼汤,我发现,只要原料新鲜,配料得当,外加把火候,简直可以做到无汤不鲜。

原来,我们一家三口每天只在一起吃早饭和晚饭,中饭嘛,女儿在学校吃小饭桌,我和妻子各自吃单位食堂。她手术后,需要长期在家休养,我也就改为中午回家吃,顺便当一把厨师。为了让她有胃

口,我在冰箱里常备下七八种时蔬,每天变换菜谱。有荤汤的时候,一般我就炒俩素菜,或者一凉一热。紫甘蓝、绿芦笋和菜花等据说有防癌抗癌功效的菜做的频率最高,当然,妻子平日爱吃的醋溜土豆、芹菜炒肉丝之类的家常菜也隔三岔五地端上餐桌。因为喜欢,所以用心,加之油盐酱醋用的都是品牌,我做出的菜在色香味上还算上乘。有次和两家朋友在饭店吃饭,所点的红烧茄子上桌后,朋友家的孩子说味道不错,我女儿尝了后冒出一句话——“和我爸做得差远了”,这让我这个半路厨师颇有成就感。

◎戴假发的妻子给了我正能量

妻子第一次化疗用的是“卡铂”和“艾素”,这种药对患者最直接的影响是掉发。大约从用药后一周开始,她的脸上便开始长类似小粉刺样的红斑,继而头皮发痒,早上梳头时,发现开始掉头发。我赶紧将这一情况反映给了医生,但医生见怪不怪,说这是正常反应,说明患者对化疗药物是敏感的,也就是说,化疗药物对她是有有效的。

一天天过去了,妻子脸上的红斑密密麻麻,头发也日渐稀疏。爱美是女人的天性,我能想象出,每天一梳头就能梳下大把头发的她,心里肯定非常痛苦。但我从她的脸上,却看不出这种痛苦。她一直就是这样一个人,不愿让亲人因自己而难受。当年生孩子时,待产一天生不下来,最后不得不剖

宫产。疼得汗流浹背的她,却咬着牙一声不叫。事后问她为什么,她说怕产房外的妈妈听了难受。

三周的间隔时间很快就过去了,妻子回医院进行第二次化疗。这一次用的化疗药是“卡铂”和“培美曲塞”,听病友说,用这两种药化疗的患者八成不会掉发。可是换药对妻子来说,已经晚了。住院期间她的头发已掉了大半,稀稀疏疏的,有的地方都露出光秃秃的头皮,因此不得不包了块头巾加以掩饰。

一天傍晚,我去医院给她送饭时,她悄悄地指了指头巾,低声笑着对我说:“老公,我在楼下理发室把头发了剃了,省得整天掉头发。你敢看吗?”

“怎么不敢?剃了就剃了吧,两个月就能长起来。赶明儿出院后我陪你去挑最漂亮的假发。”我故作轻松地说。

就这样,妻子没哭没闹地戴上了假发。一开始,怕吓着女儿,我们给女儿说,妈妈剪了个新发型。女儿毕竟少不更事,竟然被瞒了半个来月。后来,因为戴假发套憋得满头起红斑,妻子才找了个借口告诉了女儿,从此居家时就不再戴假发了。

从掉发、剃发到戴假发,妻子的坚强也给了我正能量。我越来越清楚,只有我真正走出阴影,我才能积极地影响她,使她乐观地面对病情,而乐观的心态是有效治疗手段之一。

◎医人说医

合理用药 不单是听医生的

缪晓辉



药物性损害现已成为主要致死疾病之一,排序于心血管病、肿瘤、慢阻肺、脑卒中之后,位居第5。据2005年统计,全球人口非正常死因排序中,药物不良反应和不良事件所致者位居第一。

药物是特殊商品,不应该也不可以有优质、等级和合格之分,更不允许有不合格的药物被出厂、被销售。WHO确定的合理用药途径是:能口服的不肌肉注射;能肌肉注射的绝不静脉注射。静脉用药的适应证是:吞咽困难;严重吸收障碍(如呕吐、严重腹泻等);病情危重,发展迅速,药物在组织中宜达到高浓度才能紧急处理的情况。

需要注意的是,用药的依从性不单纯是“听医生的话,照医生的指示办事”。病人必须做到以下3点:一是观察用药后的任何反应,包括治疗反应和不良反应;二是及时向医生报告任何不适反应,尤其是说明书没有标明或医生没有提及的不良反应;三是切不可自行处理不良反应,包括不可自行停药。

我个人的一些用药安全观点:“用药安全是相对的,不安全是绝对的”,“合理用药不一定是安全的”,“不合理用药一定不安全的”,“是药三分毒,药如双刃剑”。

必须纠正的几个认识误区:降低药量就可以减少或消除不良反应;遵医嘱就可以确保用药安全;有毒的药物排出去就没事了;中草药无毒性,服用无风险;新上市的药物效果一定更好;感冒发热拉肚子必须使用消炎药;吃错药赶紧大量喝水;静脉用药效果快。

对购买药物的建议:只购买非处方药或凭医生处方购买处方药;到合法药店购药;尽可能不在网上购药;不要从私人手中购药;购药前必须明确购药目的并与药店药师说明;买药时要查看药品生产日期、有效期;要保存好购药凭证。几种情况则需警惕:第一是夸张疗效类:如“疗效最佳”、“一针见效”、“大三阳转小三阳”、“一贴就灵”、“不再需要手术”等;第二是夸张安全类:如“放心药品”、“安全无毒性”、“安全无副作用”等;第三是狐假虎威类:“美国FDA认证”、“国家级新药”、“某科研院所(药研所)认证”、“美国某某博士潜心研究”、“某某著名专家点评”;第四类是付款诱惑类:诸如“先用后付款”、“无效退款”、“除手续费外,保险公司全额支付”等。

谨记:尽可能不吃药,尽可能少吃药;认真执行医师医嘱,提高用药依从性;学会识别真伪,不轻信广告;自行买药,三思而购。

(作者系第二军医大学附属长征医院主任医师、博士生导师。)