



壹点问医

为应对全球癌症发病率和死亡率不断上升,国际抗癌联盟和世界卫生组织确定2月4日为“世界癌症日”。关于癌症的预防和治疗,医学的脚步从未停止。

如今,癌症患者有了越来越多的治疗手段,从传统的手术、放疗、化疗到精准的靶向治疗,以及当下研究火热的免疫治疗。免疫治疗是什么?适用于哪些患者?效果如何?可能存在哪些不良反应?带着这些问题,记者采访了山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)肿瘤内科副主任王俊。



用自身免疫力“消灭”肿瘤

癌症晚期肿瘤竟会“奇迹消失”,专家详解肿瘤免疫治疗

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

没有手术切除,肿瘤竟消失了

到了癌症晚期还能活多久?对于这个问题,李秀娥(化名)曾经很悲观。没想到,已是癌症晚期的她安然走过了两年多。更不可思议的是,没有手术切除,她体内的肿瘤却消失了。

山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)肿瘤内科副主任王俊回忆说,这是一名子宫内膜癌患者,确诊时,腹腔、颈部淋巴结、肺部等都有了转移灶。分期晚,没有手术机会,若是在过去,或许只有化疗一种手段。幸运的是,通过基因检测,确认李秀娥属于免疫治疗的优势人群,于是给予免疫治疗干预。

奇迹,就这么发生了。治疗第四个月的时候,PET-CT检查,李秀娥体内已经没有活性肿瘤。两年多时间过去了,当初多发转移的病灶,竟然都消失了。

从癌症晚期到完全缓解,这样的病例并不罕见。今年27岁的张彬(化名)于半年前发现结肠癌,手术切除后三个月复发。噩梦并未就此结束,第二次术后一个月,他又住进了医院,而这一次,结肠处有个小病灶,腹腔内竟有了广泛转移。显然,张彬已经不适合再手术,而免疫治疗给了他获得新生的机会。

用药后一个月肿瘤缩小50%,用药两个月后,影像检查找不到肿瘤病灶,他又回归了原本的生活和工作。

“让这两名患者肿瘤消失的不是药物或手术,而是机体自身的免疫力。”王俊介绍,正常状态下,免疫系统可以保护人体免受病原微生物(病毒、细菌等)或者肿瘤细胞的侵害。

免疫治疗是把肿瘤看作一个靶子,就

是通过免疫治疗药物作用于免疫细胞,让免疫细胞去消灭肿瘤细胞。

免疫治疗要先筛选病人

“免疫治疗和人们常说的提高免疫力有共同之处,不同的是,免疫治疗有具体的衡量指标。”王俊介绍,人体有很多种免疫细胞,它们通常协同作战,保护人体免受伤害,其中有一种细胞叫“T细胞”,是杀伤肿瘤细胞的主力军。

在健康状态下,具有活力的T细胞能够轻松识别并消灭肿瘤组织。但是,狡猾的肿瘤细胞会想尽办法逃避T细胞的攻击,办法之一就是利用免疫检查点PD-1和PD-L1的相互作用,让T细胞失去活力。而免疫检查点抑制剂如PD-1单抗,就像个保护罩一样罩住PD-1,阻断PD-L1和PD-1的相互连接,进而使T细胞恢复杀伤肿瘤的活力。

王俊说,肿瘤免疫治疗目前有多种不同的方式,包括免疫检查点抑制剂治疗、免疫细胞输注、肿瘤疫苗、细胞因子治疗、免疫增强剂等。不过,免疫治疗并非人人适用。据了解,在临床治疗中,进行免疫治疗前需要对患者进行筛选,挑选出免疫治疗的优势人群,如疗效较好、不良反应较低的患者。

要确定优势人群,需要对患者近期的病理组织进行免疫组化分析或者基因检查,这个过程病人不需要再参与,大约5-7天即可确定。如果没有这些组织或获取比较困难,也可以靠一些血液检查来参考。

王俊指出,从临床分期来看,分期越晚疗效越差,尤其终末期患者,因此免疫治疗的应用还是要尽早。一般情况下,免疫治疗的周期与化疗类似,大约需要治疗3-4个周期,可以见到有效性。当患者治疗效果比较明显的时候,可以发现病灶明显缩小,症状明显减轻,甚至部分患者会出现病灶完全消失。

正视可能出现的不良反应

王俊坦言,免疫治疗通过改善人体自身免疫功能杀伤肿瘤,与此同时,也会由于复杂的机制而误伤正常细胞,由此引起相应器官出现不适症状,称之为免疫治疗相关不良反应。

据介绍,免疫治疗相关不良反应可以影响皮肤、结肠、内分泌器官、肝脏、肺及全身各个器官,其中皮肤、胃肠道最常受到影响。它可能出现在治疗开始后的任何时间,甚至治疗停止后,通常在开始治疗后的数周至数月出现,但大部分为轻度且可逆,重度以上不良反应发生率很低。

王俊说,就如人体被病毒侵犯时可能会发热,这是机体在对抗病毒而表现出来的症状,免疫治疗药物应该也可能带来相关症状。对于患者来说,需要警惕各种新发症状,在发现症状的第一时间与医护人员联系,早期报告有利于防止病情加重。

“如果是很重的不良反应,可能需要暂时停止免疫治疗的应用,并及时给予对症支持的治疗。尤其是心肺出现问题时,可能需要住院。”王俊说,如果医生判断不良反应属于I级,一般不需要停药;如果是II级,需要暂时停药。

而实际上,一些患者出现不良反应,也意味着免疫治疗的疗效不错,此时机体的免疫反应已经被激发起来,而免疫细胞是有记忆功能的,即使停药,免疫反应的持续时间也会很长,这是过去其他的一些治疗所无法比拟的。

王俊介绍,目前,免疫治疗在多种类型的肿瘤治疗中已经取得了很好疗效,也获批了很多适应症,除此之外,免疫治疗也可以用于一些手术前的新辅助治疗,使肿瘤的切除范围变小,给更多患者能够手术的机会。

一口瓜子半口油?如何健康吃坚果

春节期间,很多人对坚果是又爱又恨,好吃是好吃,可脂肪含量太高了,甚至有说法称:一口瓜子半口油、五颗花生一滴油……坚果怎么吃更健康?

吃坚果就是在吃油?

虽然坚果脂肪含量多在50%以上,所含热量确实也与油比肩,但并不能因此就武断地说吃坚果就是在吃油。构成坚果的脂肪大部分是不饱和脂肪酸,是一种“好”脂肪,能降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量,对预防心血管疾病、改善内分泌都起着关键作用。流行病学也证明,常吃坚果有利于降低心脑血管、高血压等发病风险。此外,坚果还富含多种营养素,这可是油所不具备的。

一天吃多少坚果合适?

根据《中国居民膳食指南》推荐:正常人每天应吃大豆及坚果类25~35克,其中坚果每天应摄入10克左右。现在,市面上有很多“每日坚果”产品,将一天要吃的坚果按推荐量、不同种类搭配好,实用还方便。但要注意,可能会有以下问题:



生,很容易被黄曲霉菌污染。而黄曲霉毒素已被列为一类致癌物。

炒焦的:坚果中含有大量脂肪、蛋白质、碳水化合物,被炒焦时,原本对身体有益的营养素开始部分转化为致癌物质。

有哈喇味的:若误食量大,轻则引起呕吐、腹泻,重则损害肝脏健康。

被石蜡美容过的:有些不法商贩往积压已久、颜色不好的坚果中加入石蜡,用来以次充好,要格外注意。坚果最好吃原味煮或简单炒制的。

远离4种伤身坚果

霉变的:很多坚果易霉变,尤其是花

◎生活课堂

肉长在肚子上很可怕

2021年1月,西班牙巴塞罗那大学的研究人员在《BMC医学》杂志上刊登一项调查称,“腰粗肚子大”的人患癌风险也高。

这项在350万人中进行的大型研究表明,体重指数(BMI)较高的肥胖者患12种癌症的风险增加,且在不吸烟者中,BMI还与血癌和头颈癌患病风险呈正相关。此外,研究还证实体重指数(BMI)和腰围(WC)在评估与肥胖相关的癌症风险中是相似的。换句话说,腰围越粗,患癌风险就越大。

研究人员对这些参与者进行了平均8.3年的长期随访,其中超过20万名参与者被诊断为癌症。统计表明,较高的体重指数(BMI)与9种癌症相关,包括:子宫癌、肾癌、胆囊癌、甲状腺癌、结直肠癌、绝经后乳腺癌、多发性骨髓瘤、白血病以及非霍奇金淋巴瘤。

白菜根是良药,别扔

白菜根虽然不好看,却具有解毒、排除体内垃圾的功效。只需将白菜根洗净切碎,煮水喝,不仅能美容养颜,还能调节免疫力,协助治疗感冒发热,可是一味良药呢!

白菜根性凉、清热解毒。平时感冒时,可以把三个白菜根洗净后切成片状,再加入三片新鲜生姜,一起加清水煎制服用,服用以后盖被发汗,感冒症状很快就会好转。

止咳化痰也是白菜根入药的主要功效。平时人们出现咳嗽痰多以及气喘等症状时,可以取三个大白菜根切成片状清洗干净,然后放入30克冰糖,再加入适量清水一起煮熟,煮好以后喝汤吃白菜根,能止咳化痰。

香菜根、白菜根、葱根一起煮水,对感冒引起的咳嗽有一定作用。葱根有解热、泻火、止血和镇咳的功效;白菜根有清热、解毒、止咳等功效;香菜根具有促进周围血液循环的作用,改善手脚发凉,还有温中健胃的作用。

耳道不要随便去掏

耳朵中会自发产生一定量的耳屎,医学上称耵聍。有些人会时不时用挖耳勺或棉签去清理,但其实根本没必要。因为耳朵本身就有自洁作用,在我们吃饭、说话,甚至打哈欠时,随着下颌关节运动以及体位变化,耳屎往往可以自己排出来。此外,耳屎也并不是完全无用的,它可以维持耳道内弱酸性环境,抑制细菌增殖。如果掏得太干净,反而给微生物留下可乘之机。

但有一种情况需要注意,就是油性耵聍。由于它质地黏稠不容易自己排出,有可能阻塞耳道,当对听力造成影响或产生耳鸣时,需要及时去医院五官科做一次深度清洁。

涂层破损电饭煲还能用吗

目前我国电饭煲内胆涂层多是以特氟龙为主要原料,化学名称是聚四氟乙烯,这种材料非常稳定,不易分解,也不易和其他物质发生反应,具有很强的不粘性以及很强的疏水性,易于清洗。

特氟龙被破坏一点后,破坏的面积会逐渐扩大。根据《食品安全国家标准食品接触用涂料及涂层》的要求,市场上的电饭煲内胆涂层的“总迁移量”不能超过10毫克每平方分米,电饭煲内胆的“总迁移量”一旦超标,就可能对我们的健康造成一定损害。

一个电饭煲用久了,内胆往往会发生磨损,里面的涂层可能出现划痕或脱落,就有可能出现“总迁移量”超标的状况,存在一定的安全隐患。所以建议大家,如果发现家里的电饭煲涂层已经破损了,记得及时更换新的内胆。平时使用时,也要注意以下几点。不要使用内胆盛放热油类的物品,特氟龙材料一旦超过250摄氏度,就可能释放出有毒物质。此外,电饭煲使用后,内胆要及时清洗,最好使用普通抹布或者海绵。

小健