



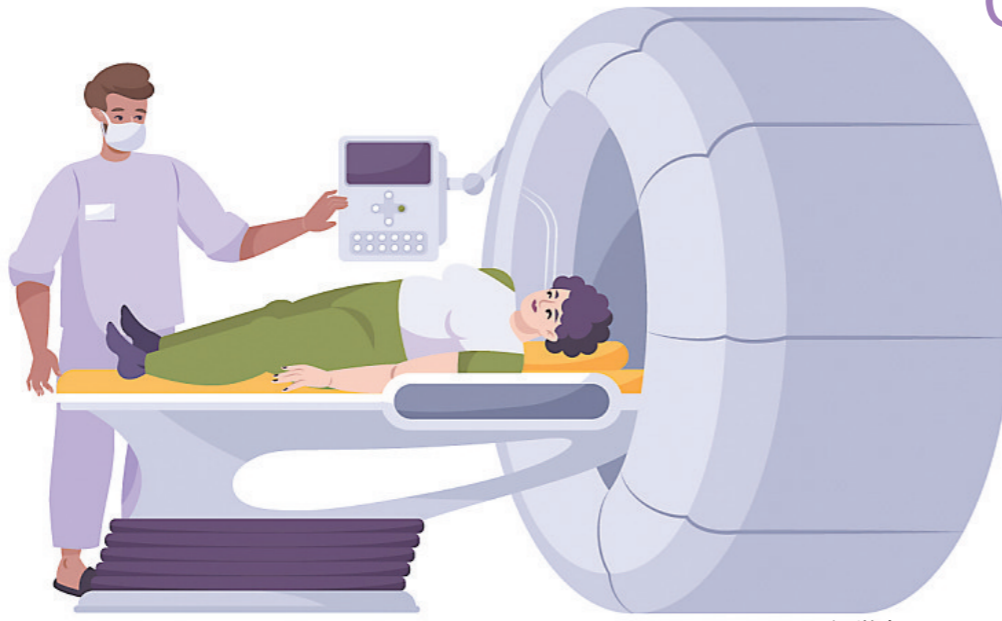
放射治疗，一个被忽视的治疗手段

有一半以上的病人没有接受或没有及时地接受放射治疗

“我国大约70%的癌症患者在治疗过程中需要接受放疗，约有40%的早期癌症可以通过放疗根治。”在我国第30个肿瘤防治宣传周，中山大学附属第三医院放射治疗科主任徐向英主任医师接受记者采访时表示：“在我国由于放疗设备的不足，以及广大市民甚至医务人员对放疗不甚了解，导致在肿瘤的治疗中，放疗并未完全充分发挥其作用。”

虽然我国鼻咽癌、乳腺癌等很多肿瘤的五年生存率大幅度提高，但是整体上，我国癌症的整体五年生存率只有40%左右。徐向英认为，其中一个重要的原因在于肿瘤治疗的不规范所致，包括过度治疗或治疗不足。

文/羊城晚报记者 张华



图/视觉中国

A 放疗的疗效惊人

与化学药物治疗肿瘤引起的强烈副作用相比，放射治疗拥有无创不开刀、治疗时间短、副作用小等诸多优点，因此，它在恶性肿瘤治疗中的作用和地位日益突出。

那么，为什么放疗具备这些优点呢？徐向英解释，放射治疗其实是利用放射性同位素产生的α、β、γ射线和各类X射线治疗机或加速器产生的X射线、电子束、质子束及其他粒子束等放射线治疗肿瘤的一种局部治疗方法。

20多年来，放疗技术获得了突飞猛进的发展，常规放疗及三维适形放疗已经基本摒弃，目前常用的放疗技术主要有立体定向放疗、调强适形放疗、图像引导调强适形放疗、自适应放疗、质子及重离子治疗等。

正因为放疗对肿瘤具有极好的局部控制和杀伤作用，而且放疗可以保留各组织器官正常的形态和功能。因此在临床上，单独或联合应用放疗，都会获得惊人的疗效。

B 70%的患者需要放疗

当前，放疗在乳腺癌、前列腺癌、鼻咽癌、肺癌、食管癌、肝癌、胰腺癌、宫颈癌等多种癌症中已经有了广泛应用，而且越来越成为部分癌症不可或缺的临床治疗选择。

徐向英指出，“我国大约70%的癌症患者在治疗过程中需要接受放疗，约有40%的早期癌症可以通过放疗而达到根治。可是，遗憾的是，至今，仍有一半以上的病人没有接受或没有及时地接受放射治疗！”

最近在中山三院就有一

位75岁患者的肺癌患者，抽烟50年，肺功能严重受损，无法耐受麻醉，不能进行手术治疗，最后选择立体定向放疗，射线如“一把刀”一样精准消灭肿瘤，而且对周围组织基本没有损伤。徐向英认为，“立体定向放疗已经广泛应用于各种严重内科疾病，手术风险较高或者患者拒绝手术，立体定向放疗可以作为一种有效的替代治疗方法。”

全国放疗设备总数 预计将达到5518台

全国知名医学影像物理及三维影像引导放疗计划系统研发与应用专家邱学军在其发布的《我国肿瘤放射治疗技术、应用及产业发展展望与对策》中提到，每百万人口放疗单位数发达国家为5.54，我国平均为0.64；而放疗治疗的应用频率（例/每千人），发达国家平均为1.7，世界平均约为0.76，我国平均为0.396。邱学军认为，如想要达到世界平均应用水平，我国每年应有约100万肿瘤患者要得到放射治疗，而现在仅治疗了约50万人。

截至2017年年底，广东省共有放疗单位仅60家，而广州市每百万人口拥有加速器3.56台，广东省其他地区百万人口拥有加速器均不超过1台。徐向英表示，这与广东的经济发展状况极不匹配。“近些年来，经过放疗人的不懈努力，得益于各级单位的大力支持，广东省目前拥有放疗单位已经超过了100家，这使得更多的肿瘤病人可以得到及时放疗。”

放疗治疗也很期待新技术、新设备的应用。目前，质子、重离子放疗是国际公认的最为尖端的放射治疗技术。“质子、重离子如同导弹一样，能够把放射治疗的剂量集中在肿瘤区域，射程末端射线及时“刹车”，最大程度避免“伤及无辜”，是一种精准的放疗技术。”徐向英表示，目前，国内已正式运营的质子治疗中心屈指可数，治疗费用较高，尚未纳入医保。

据悉，在“十四五”期间，我国医疗机构在甲类和乙类放疗设备共计规划2085台。到“十四五”结束，我国放疗设备总数预计将达到5518台，届时，放疗将在肿瘤的治疗上得以普及，也必将提高癌症患者的五年生存率。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

胃痛湿疹一起来，春季肝火欺脾胃

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄婆婆，74岁，胃痛加重伴湿疹1周

黄婆婆今年74岁，年轻时工作很拼，经常三餐不定时，刚工作没几年就反复胃脘不适。开始她也没放在心上，直到胃痛难忍才开始吃中药，但胃痛一直没能断根，时有发作。近来阴雨绵绵，黄婆婆开始后背发痒，让家人一看，发现长满了密密麻麻的疹子。

疹子不仅发红，挠破了还渗液，擦了药膏也不见改善，她晚上更是痒得心烦气躁，睡不着觉。加上小孙子总是闹腾，黄婆婆频频生气，此时胃痛又找上门来，稍吃点东西就胀痛难忍，还会口干口苦，大便不通。黄婆婆听说德叔治杂病有一手，赶紧找到德叔门诊求治。

德叔解谜 湿热内生，扰动肝脾

德叔提醒，谷雨是春天的最后一个节气，此时气温升高，雨量增加，天气温暖而潮湿，黄婆婆这类平时脾胃就偏弱的人群最要当心这种天气。外湿侵入体内，人体运化不了，让本就偏弱的脾胃不堪重负，运化不了水液，形成内湿停聚体内，逐渐化热。湿热发于皮肤，就出现后背湿疹，发红、瘙痒；湿热扰动心神，就会心烦气

躁、睡不着觉；心火点燃肝火，肝火一旦旺盛，就容易欺负脾胃，令脾胃更加虚弱，于是又诱发旧疾，引起胃痛。

这种情况治疗时不可盲目清热化湿，找到致病根源才能收获疗效。德叔选用清肝平肝、健脾理气化湿之法，经过短短三天治疗，黄婆婆的情绪没那么急躁了，背上的疹子也渐渐消退，服药一周后胃痛也消除了。

预防保健 疏肝解郁畅情志，健脾化湿理气机

中医认为，春季和肝脏相应，春天阳气升发，肝气升发也是最旺盛之时。一旦肝火过旺，便会欺负脾胃。所以此时养生应肝脾同调。可在天气晴朗时，和家人朋友到户外踏青散心聊天，也可以打打八段锦、太极拳或慢跑等，宣泄

不良情绪。平时可以用玫瑰花、合欢花、陈皮各3克泡水喝，疏肝解郁、健脾化湿。还可以配合穴位按摩，用拇指或食指指腹，按揉丰隆穴、足临泣穴来疏肝解郁。每个穴位按揉150~200次，每日2或3次。

德叔养生药膳房 佛手瘦肉汤

材料：瘦肉300克，佛手瓜（新鲜）半个，生姜3~5片，淀粉、花生油、精盐适量。

功效：疏肝理气，和胃健脾。

烹制方法：瘦肉切片，加入盐、淀粉、花生油抓拌均匀，腌制5~10分钟备用。佛手瓜洗净后切片放入锅中，加入生姜片及适量清水，煮沸后加入腌制后的瘦肉片，大火煮至肉片浮起，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈莹 郑敏珊

现代女性肿瘤发病率不断上升，与此同时发病年龄日趋年轻化，严重危害女性健康，此外还可能让女性失去生育能力，或是失去女性形体美丽，而带来各种心理问题。记者采访了卵巢癌、乳腺癌等领域的专家，了解到随着治疗理念与技术的发展，这些情况都有了“补救”措施，女性罹患肿瘤也能拥抱美丽、美好人生。

守护“红颜” 治疗妇科肿瘤也能兼顾“美丽”

进行保乳手术，美胸的同时还能瘦身？

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。近年来，乳腺癌保乳手术的比例逐渐增加，但是乳腺癌保乳手术后，20%的患者乳腺出现变形，因此如何提高保乳率，同时又保乳手术做得更美，这是乳腺科医生面临的一个问题。近几年，“整形保乳”这个新名词越来越多出现在公众视野，它和常规保乳有何不同？

中山大学肿瘤防治中心乳腺科副主任唐军教授解答，常规保乳就是把肿瘤完整切除后，再把剩下乳腺组织直接缝合即可。整形保乳则是将肿瘤外科手术和整形手术这两个不同学科交叉融合的手术方法，一方面可以通过肿瘤外科手术将肿瘤尽可能完整切除，保证患者的安全，另一方面，通过整形的手段将乳房缺失的部分修复至完整，进而恢复乳房的美丽，实现鱼与熊掌可以兼得的目的。

在利用自体组织重建乳房的方法中，有一种“新方

法”问世就非常受女性患者青睐，这个方法就是利用女性患者自身腹部和臀部的脂肪进行乳房重建。美胸的同时还能瘦腰、瘦大腿，真有这样的好事吗？这个可以有！唐军教授在直播间介绍，部分女性到中年的时候腹部或大腿脂肪会堆积得比较厚，那么这些脂肪和皮肤就可以作为乳腺癌患者乳房重建最好的“取材基地”。医生可以将腹部或腿部脂肪连同血管一起完整地切下来，然后再移植到胸部，与缺损的乳房进行匹配，实现乳房“完美再造”的同时，也能对腹部和腿部进行塑形，一举两得。

携“突变基因”女性可提前冻卵保存“生育力”

中山大学肿瘤防治中心妇科主任导师刘继红教授介绍，如今妇科的宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌都有年轻化的趋势，而治疗肿瘤的手段通常对卵巢、子宫都是有伤害的，可能使生育功能丧失。在治疗前冻卵，是为这部分女性保留生育功能的一个手段。

此外还有一部分女性携带有突变基因，患卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌的风险相对较高携带突变基因的女性高。除保留生育功能外，这部分女性冻卵还有一个好处是，可以挑选健康的卵子（即没有致突变基因的卵子）进行人工授精，通过第三代、第四代试管婴儿技术，生育健康的宝宝，避免这种有害突变基因一代代遗传下去。



图/视觉中国

手术机器人突破人眼局限 已成外科医生“好帮手”

本以为前列腺增生，没想到竟是前列腺癌！近日，75岁的陈伯伯被“嘘嘘”问题困扰许久，尿频尿急耽误事、起夜三次睡不好、嘘嘘费力不畅快，“方便”实在是个不方便。原本以为是前列腺增生导致，检查发现竟是前列腺癌！

考虑到陈伯伯BMI高达32，体内脂肪过分堆积，如果进行传统的经腹腔镜手术无法准确暴露膀胱位置，广州医科大学附属第一医院刘永达教授团队决定利用手术机器人“另辟蹊径”，针对陈伯伯的实际状况选择机器人辅助下的入路术式。

小、切口美观，术后仅一天，陈伯伯就达到了出院标准。在术后第二天，腹部伤口已愈合良好。陈伯伯再也不用为“嘘嘘”发愁了。

“手术机器人并非指机器人给患者做手术，机器人的驾驭者仍然是外科医生。”据专家介绍，在肿瘤手术中，手术机器人可以突破了人眼的局限，为医生提供3D高清立体视野，可将手术部位放大10倍以上，更清晰、更真实。同时，机器人的四根机械臂均可旋转540度，在人手无法企及的狭小腔隙中也可灵活操作，能够做到精准切除和止血、精准缝合与重建，能更好地处理复杂高难度的手术，对一些

位置刁钻的肿瘤处理得更加游刃有余，可大大降低术中出血和术后并发症，为患者“保驾护航”。

中山大学肿瘤防治中心副院长、泌尿外科教授刘卓伟介绍，机器人手术被广泛应用于泌尿、胸外、肝胆、胰腺、胃肠、妇科等专科领域，目前中山大学肿瘤防治中心已经累计进行了八千余次机器人手术，取得了显著成效。“机器人辅助手术能够切实改善患者的就医体验，满足患者对个性化治疗的需求，让患者能从更精准、更安全、更快恢复的新型手术中受益。”

文/记者 薛仁政 通讯员 韩文青 陈莹 郑敏珊

科普新知

心脏手术后，如何照顾好自己？解决四个问题！

文/方妙璇

随着心脏外科技术的进步，越来越多心脏病患者通过接受“开心”手术重获健康。然而，无论是传统的开胸手术，还是微创的腔镜手术，都是一项重大的治疗措施，除了配合常规的药物进行治疗，学会术后如何正确照顾自己，让自己回归正常的生活状态非常重要。

如何健康地吃？

吃多少才好？心脏手术后的饮食量要根据患者心功能恢复情况而定。对于心功能仍未恢复的患者，例如存在活动后气促、心悸、下肢浮肿的患者，过多的钠盐摄入会增加水肿和高血压，增加心脏负担，因此要注意限制盐摄入量（盐小于4克/天，水不超过1000毫升/天），少量多餐；对于心功能恢复良好的患者，饮食量无特殊禁忌，但仍需定时进餐，避免暴饮暴食和饥饿而加重心脏负担，也要避免睡前进食而影响睡眠质量。

吃点什么好？为了促进伤口愈合和体力恢复，应多吃富含优质蛋白质的食物，例如鸡蛋、鸡肉、鱼、瘦肉，避免摄入过多脂肪和胆固醇；可多吃富含维生素C、维生素E和膳食纤维的蔬菜和水果，如胡萝卜、南瓜、椰菜、麦芽、坚果以及橘类水果等；可适当吃一些富含锌元素的食物，例如核桃、蘑菇等，加快表皮细胞的生长。

要注意的是，一些高盐腌制食品，以及腐乳、辣椒、韭菜等容易引发伤口感染，减缓愈合；对于海鲜等易过敏食物，也要根据自身情况合理选择；少喝咖啡、茶和软饮料，可选择牛奶、果汁提供更多的能量和营养。

此外，部分患者需要口服华法林进行抗凝治疗，由于华法林为维生素K拮抗剂，因此富含维生素K的食物，如动物肝脏、绿叶蔬菜等均可能影响华法林的药效。但也不用过于担心，只有在长期大量进食某种食品时，才可能影响华法林作用，一般的正常饮食，食物经常变换，则不会由于某一种成分过量而影响药物抗凝效果。



广东省人民医院 广东省医学科学院 广东省心血管病研究所 心外重症监护一科 医学博士，副主任医师

如何适当运动？

有不少患者认为，做了这么大的手术，术后应该尽可能卧床休息，也有人担心影响伤口愈合，不愿下床活动。其实，早期适当运动可以帮助恢复肌肉质量，提高身体机能，恢复手术前的日常活动水平；可以帮助扩张肺部，减少肺部塌陷（肺不张）或肺炎的发生；可以释放压力和紧张情绪，有利于心理健康；还可以促进腿部血液循环，降低深静脉血栓形成的风险。

怎样运动才合适？手术后的前6周建议以居家运动为主，可尝试每天进行4到5次短距离步行，并逐渐增加步行的距离。要注意量力而为，避免剧烈运动。刚开始运动时，轻度的疲劳和呼吸急促是正常的，但如果运动中感到脉搏持续上升，则要及时停下来休息。有氧运动如太极、缓步跑、自行车等是推荐的。爬楼梯时要谨慎，要以个人的节奏缓慢进行，尽量不要用手撑扶手来支撑身体，以保护手术伤口。

在术后前两周，定期进行呼吸功能锻炼也很重要。可使用专用的呼吸锻炼器或吹气球，4次一组，每天8到10组。

如何安全出行？

需注意的是，在心脏开放性手术后的第一个月内，一般是不建议乘坐飞机旅行的，如果有不得已的情况，一定要得到医生的允许。

作为乘客乘坐汽车是可以的，尽量选择后排入座；坐前排座位时应尽量向后调整，避免安全气囊对胸部的伤害风险。可在胸部和安全带之间放一个枕头，以减少刺激。若坐长途车，要避免长时间同一坐姿，应每两小时起身走动几分钟，以降低下肢深静脉血栓发生的风险。

能否驾驶汽车？这要视恢复情况而定。如果进行了微创手术，手术2周后可以恢复驾驶。但如果进行了胸骨正中切开的手术，应避免在4周内驾驶，直至胸骨愈合且动手臂不感到明显疼痛时方可。

当然每位患者的康复过程可能会由于病情差异而有所不同，要根据医生建议 and 自身情况相应调整。

如何保护好伤口？

日常学会清洁护理、保护伤口很重要。其实伤口并不需要每天换药，一般出院后每3~5天去附近医院换药即可，但如果敷料被汗打湿，最好及时更换。

手术2周后，切口就不需要遮盖纱布了，可以自己取掉。手术后4天就可以洗澡了，但前两周只做淋浴，不能泡澡。可用无香型沐浴液或温和的肥皂清洁切口，并用干净毛巾轻轻擦干。

避免在切口上涂抹任何药膏、油、乳霜，也尽量不要让切口过度

暴露于阳光下，以免疤痕颜色变深。

每天检查切口，如果有感染的迹象，例如发红、异常颜色、分泌物增加、发烧、疼痛加剧等，须尽快就医。

要注意减少切口张力。当咳嗽时，可抱住枕头以减少胸部切口的疼痛和过度张力。要避免提拉超过10斤的重物，特别是在胸骨正中切口手术后的前三个月内。胸部丰满的女性，可选择手术胸罩或无钢圈内衣，并在躺在床上睡觉时穿上，以免切口受到牵拉。