

扫码观看视频

扫码入抗癌社群

肿瘤达医

本期达医:左太阳

如何预防肝癌

接种乙肝疫苗

抗病毒治疗

防癌体检

戒烟戒酒

避免发霉隔夜食物

介入治疗,“饿死”癌细胞

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 实习生 王钟玉

定期体检 可发现早期肝癌

“肝癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,随着人们健康意识的提高,目前临床中有部分肝癌是通过体检发现的,但更多患者是因为有相关症状,就医时被查出。”济南市中心医院肿瘤介入科主任左太阳坦言,临床中,多数肝癌首次就诊时就已经是中晚期。左太阳告诉记者,原发性肝癌在我国的发病率居恶性肿瘤的第五位,但死亡率却排到第二位,这与肝脏是一个“沉默”的器官有一定关系。

早期肝癌症状不明显,等病灶刺激产生疼痛、黄疸、乏力、贫血等症状后,往往已处于中晚期。这样,有相当部分患者错失手术切除的机会,直接影响肝癌治疗的预后情况。左太阳指出,病毒性肝炎是肝癌发生的高危因素,比如乙肝、丙肝等,从病毒性肝炎到肝硬化,继而发展到肝癌,是最常见的“肝癌三部曲”。此外,酒精、遗传、环境等因素,都可能诱发肝癌。

“最近十多年来,肝癌患者的生存状况有了明显好转。”左太阳说,一些患者因为定期查体,可以发现早期肝癌,与此同时,随着医疗技术进步,一些技术比如介入治疗的应用,在不可切除的中、晚期肝癌治疗方面,对抑制肿瘤生长、提高患者生存率发挥着重要作用。

医学影像设备导航 消融治疗可精准定位肿瘤

据了解,肝癌介入治疗是指在不开刀暴露病灶的情况下,通过皮肤、血管打开微小通

道,由于起病隐匿,早期症状不明显,而且进展速度快、恶性程度高,大部分肝癌患者在首次诊断时就已经进入中晚期,失去手术切除机会。针对中晚期肝癌,国际上首选推荐介入治疗。济南市中心医院肿瘤介入科主任左太阳介绍,介入治疗不仅适用于中晚期肝癌患者,一些早期肝癌通过介入治疗,也可以达到不错的效果。

道,在先进的影像设备引导下,例如超声引导、CT引导等,对病灶局部进行介入治疗。

“肝癌的介入治疗分为经血管介入治疗和非血管介入治疗。”左太阳介绍,介入治疗是目前肝癌主要的治疗方式之一,其中包括非血管介入治疗中的消融治疗。

左太阳介绍,消融治疗是在医学影像设备引导下,将消融针经皮穿刺至肿瘤部位,给予冷、热等刺激,原位灭活肿瘤。整个治疗过程中,有医学影像设备为手术“导航”,以便定位肿瘤而不殃及正常组织。对机体来说创伤小,患者可以承受多次治疗。

“目前消融治疗已被写入肝癌治疗指南,有些患者可获得与手术切除相同的远期生存率。”左太阳指出,目前相关指南给出的标准是,适合单个肿瘤直径小于5厘米,或最大直径小于3厘米且结节数不超过3个的肝癌患者。

对于单个肿瘤直径小于3厘米的小肝癌,大多可获得不错的疗效。这样一来,那些身体耐受比较好、手术愈合慢的患者,就有了更多治疗选择。

与此同时,随着技术进步,肝癌消融治疗的范围也在扩大。“如果病灶比较大或数量比较大,可以配合使用血管介入,比如肝动脉栓塞化疗,阻断肿瘤血供,提升局部消融效果。”左太阳说,血管性介入和非血管性介入的联合应用,可以达到1+1大于2的效果。

跟“庖丁解牛”学养生

齐鲁晚报·齐鲁壹点

中医百家讲坛

权威科普·趣味养生·传播中医药文化

主讲人:

济南市新阳光国医馆

执业中医师、医学博士 颜纯淳

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

如果有一个成语可以帮你解答什么是养生,你猜是什么?这个成语来自《庄子·内篇·养生主》,它就是“庖丁解牛”。

庖丁的刀为什么用了十九年还像刚磨出来的一样锋利?为什么有的厨师需要一年或一个月就换一把刀?这些问题就像我们生活中发生的,为什么有人能活到八九

十岁甚至一百多岁,有人还没到五十就去世了?原因有很多,关键在于你怎么保养刀,或者说怎么保养身体。庖丁帮助我们回答了这个问题,那就是游刃有余,寻找骨骼肌肉间的缝隙。

通过保养延长刀的寿命和人的寿命是类似的。庖丁怎么保养和使用刀,咱们就怎么保养和使用自己的身体。如果你能顺应大自然的规律来起居饮食,不和自然对着干,饮食有节,起居有常,不长期熬夜,不胡吃海塞,根据自己的体质特点,保持好的生活习惯,自然能活得更长寿。

通过庖丁解牛这个故事,把刀的寿命和人的寿命相对应,我们会发现养生和处世最重要的就是八个字:顺应自然,顺势而为!中国人做事讲究天时地利人和,要等待合适的机会,要有合适的环境,还要跟合适的人一起合作。养生其实也一样,那就是:注重因时制宜,因地制宜,因人制宜,依据不同时间、不同地域、不同身体条件,做合适的选择。

中晚期肝癌 非手术治疗可首选介入

据了解,人体正常肝细胞的血液供应两成左右来自肝动脉,八成左右来自门静脉,这就为肝癌血管性介入治疗提供了解剖学基础。

左太阳介绍,肝癌血管介入治疗包括肝动脉栓塞、肝动脉化疗栓塞、肝动脉灌注化疗等。

具体来说,一方面,可以通过介入把瘤体的供血血管堵上,使瘤体无法获得营养供应,从而“隔离”病灶,最后达到“饿死”肿瘤的效果;另一方面,可以通过血管给予化疗药物和栓塞剂,提高肿瘤局部药物浓度并减少全身药物总剂量,达到提高疗效和减少副作用的目的。这个过程可根据实际需要重复多次,从而提高中晚期肝癌患者的生存时间和生活质量。

“由此可见,介入治疗可覆盖肝癌各个分期的治疗,当然肝癌也有其他治疗方法。这些方法不是孤立和对峙的,应根据患者情况选择。对中晚期肝癌患者,如果肝功能和体力状况较好,可首选介入治疗。”左太阳强调,恶性肿瘤的治疗强调综合治疗和个体化治疗,无法手术的肝癌患者可考虑介入治疗,一些可以手术切除但由于其他原因不能或不愿接受手术的病人,也可选择介入治疗。

除肝癌外,在其他良恶性肿瘤综合治疗和急性出血的治疗中,介入治疗也发挥着举足轻重的作用。

当然,并非所有患者都适用介入治疗,肝癌介入也有适用指征,并且也可能带来一些不良反应。如部分患者介入栓塞后可能出现畏寒、发热、疼痛等栓塞术后综合征,左太阳提醒,介入治疗后需要注意保肝药物的摄入,注意疼痛和体温的管理,对于出现的不良反应积极对症处理。

中医话科普,邀你来开讲

为了宣传中医药文化,同时挖掘我省优秀中医医生、机构,齐鲁晚报·齐鲁壹点启动《中医百家讲坛》暨中医科普大赛,通过中医科普短文或短视频作品,从中医角度生动有趣地讲述中医保健理念及生活小妙招等。前两届内容在齐鲁晚报·齐鲁壹点App、微博微信等平台推送后,收获了数百万人次的点击和关注。

2021年,齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》栏目启动。

科普文章要求字数在1500字以内,内容为原创;短视频MP4格式,大小不超20M,分辨率不高于720p,时长2分钟以内。作品发至微信“337170880”。



更多中医科普
扫码查看



◎生活课堂

吃药一定要喝热水?

陆军军医大学西南医院药剂科副主任医师杨雅介绍,服药水温有讲究,一般来说,大部分药物最好用温水送服,也就是40℃~50℃的水,口腔感觉热热的,可以耐受的这种水。但胶囊型、糖浆类、阿莫西林等广谱的青霉素类药物,维生素C泡腾片、消化酶类药物,水温过高可能影响药效,产生不适感,建议用40℃以下温水或凉开水服用。

家长注意!这种病进入高发季

近期,疱疹性咽峡炎的患儿明显增多。专家提醒,每年5月到7月是幼儿疱疹性咽峡炎多发的季节,具有传染性,除应及时到医院对症处理外,家长还要做好健康监护、居家消毒等工作。

疱疹性咽峡炎是由肠病毒引起的常见病毒性咽炎,多见于1岁—7岁婴幼儿。疱疹性咽峡炎发疹时,患儿会出现高热、咽痛、烦躁不安、流涎、厌食等症状。家长应让孩子勤锻炼,平时注意多喝水,合理搭配膳食。勤给玩具、奶具消毒,注意保持口腔、皮肤清洁。

蚝油,你用对了吗

蚝油需冷藏保存:蚝油不耐高温,开盖后,必须放在冰箱中冷藏保存。

不能长时间加热:蚝油本身就是“熟”的调味品,可以直接用在凉拌菜中,不适合长时间加热。做热菜时,尽量等到快出锅时再放蚝油。

不适合和一些调味品同时使用:蚝油的鲜味比较清淡,应尽量避免和辛辣、味道浓烈的调味品一同使用,如辣椒、醋、八角、豆瓣酱、黄豆酱等。

不是放得越多越好:蚝油本身是浓缩的,放多了反而起不到效果。

吃素也可能得高血脂

不少人认为吃素一定能降血脂,其实,不健康的素食习惯,同样会引发高脂血症。

高脂肪食物可能会造成心血管疾病似乎已成定论,但研究发现,碳水化合物更会增加血脂水平。摄入过多时,一方面容易引起肥胖,并导致血脂代谢异常;另一方面,碳水化合物中的单糖和双糖,又可以直接转化为内源性甘油三酯,导致高血脂特别是高甘油三酯血症的发生。也就是说,碳水化合物能够诱发或者加重高血脂。

此外,素食烹调时如添加过量食用油,会导致油脂摄入过量,另外,坚果中脂肪含量高达40%—60%,吃多了也会使血脂升高。素食中缺乏某些维生素,如维生素B₁₂,会干扰脂质代谢,加重代谢紊乱,从而导致血脂升高。

绿茶不能用开水泡

绿茶属于未发酵的茶,茶中保留了很多咖啡碱、茶多酚等天然物质,一旦遇到开水就会被破坏。用开水泡的绿茶不仅茶汤发苦发涩,而且样子还不好看,不值得品茗。泡绿茶的水温维持在80℃左右是最佳的。

此外,绿茶泡的时间不能太长,否则茶香会越来越淡;二是不要喝新茶,如果新茶存放不够半个月,茶中含有很多未经过氧化的物质,会伤胃。

心情差,头发白得快

研究表明,心情郁闷苦恼时,白发也会随之而生。因生活遭受重创或打击而“一夜白头”的例子不鲜见。“少白头”虽多与遗传基因有关,但工作压力大、情绪不稳定、熬夜等也是关键诱因。中医认为,“毛发乃血液之余梢、肾脏之华表”。意思是说,气血旺盛则头发生长正常,气血不足则不能上达头部而致发白易落。

建议平时多吃些鱼类、豆类、绿叶蔬菜、动物肝脏、核桃、芝麻等富含蛋白质的“护发”食物,帮助强健发质。同时,养成良好的生活习惯,不熬夜、学会排解坏情绪、劳逸结合。

小健