

肿瘤晚期不轻言放弃, 综合治疗是关键

■中南大学湘雅医学院附属海口医院 何立香 许振胜

当肿瘤发展到晚期, 很多患者和家属往往感到绝望, 认为治愈无望。然而, 随着医学的不断进步, 肿瘤晚期的治疗已不再是束手无策。积极采取综合治疗的策略, 能够在一定程度上控制病情, 减轻痛苦, 提高生活质量, 甚至延长生存期。

一、肿瘤晚期并非绝路

肿瘤晚期通常意味着癌细胞已经扩散到身体的其他部位, 但这并不意味着治疗就没有意义。现代医学的发展使得我们有更多的手段来应对晚期肿瘤。

首先, 治疗可以有效控制肿瘤的生长速度, 缓解症状。例如, 疼痛是肿瘤晚期常见的症状之一, 通过

有效的治疗, 可以减轻疼痛, 让患者的生活更加舒适。其次, 即使不能完全清除癌细胞, 也能够延长患者的生存时间, 为患者争取更多与家人相处、完成心愿的机会。

二、综合治疗的多种方式

(一) 化疗

化疗是通过使用化学药物来杀死癌细胞或抑制其生长。虽然化疗可能会带来一些副作用, 如脱发、恶心、呕吐等, 但这些副作用通常是暂时的, 并且可以通过药物和其他措施来缓解。对于一些对化疗敏感的肿瘤, 如淋巴瘤、小细胞肺癌等, 化疗可以取得较好的效果。

(二) 放疗

放疗是利用高能射线来破坏癌细胞的DNA, 从而达到治疗的目的。它可以用于缓解局部症状, 如骨转移引起的疼痛, 脑转移引起的神经症状等。同时, 放疗也可以与化疗联合使用, 提高治疗效果。

(三) 靶向治疗

靶向治疗是针对肿瘤细胞特定的靶点进行治疗, 具有特异性强、副作用小的优点。例如, 针对肺癌中的EGFR突变, 使用相应的靶向药物可以显著延长患者的生存期。

(四) 免疫治疗

免疫治疗通过激活人体自身的免疫系统来对抗肿瘤。免疫检查点抑制剂, 如PD-1和PD-L1抑制

剂, 已经在多种肿瘤的治疗中取得了显著的成果, 为肿瘤治疗带来了新的希望。

(五) 中医治疗

中医治疗在肿瘤晚期的综合治疗中也发挥着重要作用。中医可以通过调理身体的气血、阴阳平衡, 增强机体的抵抗力, 减轻放疗的副作用, 提高患者的生活质量。

三、综合治疗的个性化方案

每个患者的肿瘤类型、身体状况、基因特征等都是独特的, 因此需要制定个性化的综合治疗方案。医生会根据患者的具体情况, 评估各种治疗方法的利弊, 为患者量身定制最适合的治疗方案。例如, 对于身

体状况较好的患者, 可以采用较强的化疗方案联合放疗和靶向治疗; 而对于身体虚弱的患者, 则可能选择副作用较小的靶向治疗或免疫治疗, 并结合中医调理。

四、患者和家属的积极配合

在肿瘤晚期的综合治疗中, 患者和家属的积极配合至关重要。患者要保持乐观的心态, 树立战胜疾病的信心。良好的心态有助于提高身体的免疫力, 增强对治疗的耐受性。家属要给予患者充分的关爱和支持, 帮助患者按时服药、定期复查, 关注患者的心理变化, 及时给予安慰和鼓励。

腱鞘囊肿的“神秘口袋”——超声下看液体如何侵蚀关节

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 杜林蔚

一、无声冒出的“小包”

在手腕、手背、手指附近突然发现一软包, 不痛不痒, 但是又碰到里面感觉软软的, 影响到日常活动。其实就是腱鞘囊肿, 是身体内部的液体在关节处聚集形成的囊袋。虽说并非肿瘤, 但是这种肿块容易反复发作, 又影响美观或活动, 让人烦恼。

二、“水泡”是怎么形成的?

我们身体的关节就像润滑的机器, 关节液让运动更加顺畅。但当某些部位因劳损、重复用力或轻微创伤, 滑膜组织可能被“撑破”, 关节液就会沿着裂隙渗出, 并被周围组织包裹, 形成一个“液体囊袋”。腱鞘囊肿多数出现在经常活动的部位, 像打字、写字、拧瓶盖这类动作频繁的区域尤其容易中招。

三、超声是识别囊肿的“放大镜”

腱鞘囊肿目之所及, 里边情况却不能入眼所见。超声检查, 是一种无创安全的检查方法, 它能清楚地看到囊肿在何处, 在哪里有多大, 边界在哪里, 里面有没有分隔? 囊肿距离神经

血管远吗? 医生借助超声不仅可以判断囊肿的原因, 还可以引导对它的治疗。比如对囊液准确抽吸, 或者对囊肿准确注射药物治疗, 避开盲打。

四、会不会越长越大?

尽管腱鞘囊肿是良性的改变, 但囊液如果在不断增加, 囊肿会逐渐增大, 压迫附近的神经或肌腱而出现酸胀、麻木或活动受限, 少数还可自行破裂出现局部肿胀或炎症、影响关节活动, 尤其是长期反复发生的囊肿可提示关节本身存在慢性炎症需要重视。

五、要不要治疗?

在大多数情况下, 如果囊肿没有引起任何不适症状, 并且体积相对较小, 通常建议采取观察的态度, 因为有些囊肿有可能会自然吸收并逐渐缩小。然而, 如果囊肿导致了疼痛、肿胀, 或者影响到了身体的正常功能, 甚至影响到了外观的美观, 那么就应该去医院进行进一步的检查和治疗。在医院, 医生可能会建议进行穿刺抽吸, 注射药物, 或者在必要时进行囊

肿的切除手术。最终的治疗方案将由医生根据具体情况来决定。重要的是, 患者切勿自行尝试按压或刺破囊肿, 因为这样做可能会导致感染的风险增加, 或者使得症状进一步加重。正确的做法是寻求专业医生的帮助, 以确保得到安全有效的治疗。

六、如何预防复发?

腱鞘囊肿由于过度使用引起, 生活上注意劳逸结合, 减少或避免长时间重复性运动, 例如长时间在电脑前敲击键盘或拿手机刷屏时, 要多伸展手腕, 工作保持正确姿势, 减少手腕负担等, 对于既往患过腱鞘囊肿的人, 佩戴腕托或进行康复训练也可避免再次发作。

腱鞘囊肿虽小, 却是身体发出的一个信号, 提醒我们关注关节的使用和保护。借助超声技术, 我们能看清它的“真面目”, 从而科学应对。如果你手边悄悄冒出了这样一个“神秘小包”, 别紧张, 也别忽略, 或许只是关节在悄悄向你求助。

热带地区的结核病挑战: 临床诊疗与预防措施

■海南医科大学第二附属医院 李小雨

一、热带地区结核病的流行现状

热带地区因其炎热的天气、密集的人群、落后的经济水平和公共卫生体系薄弱等原因, 使其成为结核病的高发区。据世界卫生组织报道, 在全球范围内, 该地区无论是新发病例还是死亡率都很高, 是造成结核病的主要原因。耐药结核病和广泛耐药结核病在热带地区的流行也较为严重, 给临床诊疗带来了巨大的挑战。

二、热带地区结核病的临床诊疗挑战

诊断挑战: 由于热带地区医疗资源有限, 受医学条件限制, 检测手段、检测技术及水平落后, 难以实现对结核病的早发现、早治疗。另外, 由于处于热带地区, 热带地区的结核病病原学检测阳性率较低, 因此, 涂片镜检的敏感性也会受到影响。因此, 热带地区需要提高诊断技术, 加强实验室建设, 提高病原学检测的准确性和灵敏度。

治疗挑战: 热带地区的结核病患者往往存在多种耐药情况, 使得治疗难度加大。耐药结核病和广泛耐药结核病需要长期、复杂、昂贵的治疗方案, 且治疗效果不佳, 病死率较高。因此, 热带地区需要加强抗结核药物的研发和应用, 提高治疗成功率。

预防挑战: 热带地区的结核病防控工作存在的挑战诸多, 存在着人口流动性强、疾病预防意识差、免疫覆盖率低等问题。此外, 热带地区的婴幼儿、青少年和老年人等高危人群的预防工作也需要加强。因此, 热带地区需要加强公共卫生宣传, 增强人群的传染病防控意识, 加强疫苗接种工作。

三、热带地区结核病的预防措施

加强公共卫生宣传: 热带地区需要加强结核病的公共卫生宣传, 提高人群对结核病的认识和防控意识。宣传内容应包括结核病的传播途径、预防措施、诊断和治疗的重要性等。

加强疫苗接种: 热带地区应加强卡介苗的接种工作, 提高接种率。卡介苗是预防结核病最有效的疫苗之一, 对于降低儿童结核病发病率和死亡率具有重要作用。

控制传染源: 热带地区应加强结核病患者发现和管理的工作, 提高治愈率, 减少传染源。对于确诊的结核病患者, 应规范治疗, 确保治疗期间药物的供应和监督。

加强实验室建设: 热带地区应加强结核病实验室建设, 提高病原学检测的准确性和灵敏度, 为早期诊断和治疗提供依据。

加强抗结核药物的研发和应用: 热带地区应加强抗结核药物的研发和应用, 提高治疗成功率, 减少耐药情况的产生。

热带地区结核病防控工作任重道远, 需要政府、卫生部门以及全社会的通力合作。通过加强公共卫生意识, 加强疫苗接种, 控制传染源, 加强实验室建设, 研制新型的抗结核新药, 为热带区域居民的健康做出积极的贡献。

珍“膝”当下, 爱“膝”自己: 膝关节炎要注意这些

■琼海市人民医院 王祚才

膝关节, 作为人体最大且最复杂的关节之一, 每天承受着我们行走、奔跑、跳跃时的巨大压力。然而, 随着年龄增长、过度运动、体重超标等因素影响, 膝关节炎悄然而至, 给无数人带来疼痛与不便。想要远离膝关节炎的困扰, 我们需要先了解它, 才能更好地保护膝关节, 珍“膝”当下, 爱“膝”自己。

一、追根溯源: 膝关节炎从何而来?

膝关节炎是一种以关节软骨损害为主, 并累及整个膝关节组织的慢性疾病。从发病原因来看, 年龄是不可忽视的因素, 随着年龄增加, 关节软骨逐渐磨损、变薄, 软骨下骨增生, 进而引发炎症。此外, 肥胖人群由于膝关节承受的压力更大, 关节软骨更容易受损, 患病风险也会显著提高。长期从事重体力劳动、频繁高强度运动的人, 膝关节过度使用, 也会加速关节退变。还有一些人因先天关节发育不良、外伤等原因, 同样容易患上膝关节炎。

二、身体预警: 膝关节炎有哪些信号?

当膝关节炎找上门时, 身体会发出一系列预警信号。最常见的症状便是疼痛, 初期可能只是在上下楼梯、长时间行走后出现膝关节隐痛, 随着病情发展, 疼痛会逐渐加剧, 甚至在休息时也会发作。关节肿胀也是典型表现, 这是由于炎症刺激导致关节腔内积液增多。患者还会感觉到膝关节僵硬, 尤其在早晨起床或久坐后, 活动时会有明显的卡顿感, 甚至出现关节摩擦音。严重的膝关节炎患者, 膝关节活动范围会受限, 影响正常行走和生活。

三、科学应对: 如何缓解膝关节炎症状?

面对膝关节炎, 我们并非束手无策。首先, 运动方式的选择至关重要。应避免爬山、爬楼梯等对膝关节压力大的运动, 可选择游泳、骑自行车这类对膝关节负担小的有氧运动, 既能增强腿部肌肉力量, 又能减轻关节压力。其次, 控制体重也能有效缓解膝关节负担, 每减轻一

公斤体重, 膝关节所承受的压力就会相应减少。在饮食方面, 适当补充富含钙、维生素D的食物, 如牛奶、鱼类、豆制品等, 有助于增强骨骼健康。必要时, 可在医生指导下使用药物治疗, 如非甾体类抗炎药缓解疼痛, 关节腔注射药物改善关节功能。

四、日常防护: 守护膝关节的小妙招

日常生活中, 一些小细节也能帮助我们守护膝关节。注意膝关节保暖, 寒冷会使血管收缩, 影响局部血液循环, 加重炎症, 可通过佩戴护膝、穿厚裤子等方式保暖。选择合适的鞋子同样重要, 鞋底要有良好的弹性和缓冲性, 能有效减轻行走时对膝关节的冲击。此外, 进行简单的膝关节锻炼, 如直腿抬高、靠墙静蹲等, 可增强膝关节周围肌肉力量, 提高关节稳定性。定期进行体检, 及时发现膝关节的早期问题, 也是预防膝关节炎的关键。

深度解读: 消化道肿瘤、肺部肿瘤、乳腺癌的诊治及化靶免综合治疗

■海南省肿瘤医院 周美凤

随着医学进步, 公众对癌症的认识不断加深。消化道肿瘤、肺部肿瘤和乳腺癌是目前最常见、危害最大的三类恶性肿瘤, 发病率逐年上升。幸运的是, 治疗方式也在不断发展。本文将简明介绍这三类癌症的诊断方法和“化疗、靶向治疗、免疫治疗”的综合治疗策略, 帮助大家更好地了解这些常见肿瘤。

一、认识三类高发肿瘤

1. 消化道肿瘤: 消化道包括食管、胃、小肠、大肠等部位, 常见肿瘤有胃癌、结直肠癌等。我国尤其以胃癌和结直肠癌高发。危险因素包括长期不良饮食、幽门螺杆菌感染、家族遗传等。

2. 肺部肿瘤: 肺癌是全球癌症死亡率最高的恶性肿瘤。它主要分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌, 后者占多数。吸烟是主要致病因素之一, 但近年来, 非吸烟人群患病的比例也在上升。

3. 乳腺癌: 乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤, 其发病与遗传、激素水平、生活方式等密切相关。早期乳腺癌治疗效果良好, 因此早筛查尤为关键。

二、科学诊断是第一步

三类肿瘤的早期常常症状不明显, 因而被称为“沉默的杀手”。通过科学筛查和及时就医, 是提高治愈率的关键。以下是几种常用的检测方法:

影像学检查: 如CT、MRI、超声、PET-CT等, 适用于发现肿瘤的位置和大小。

内镜检查: 对消化道肿瘤尤为重要, 可进行胃镜、肠镜直视病变并取样。

病理检查: 通过组织活检明确肿瘤类型, 是确诊的“金标准”。

基因检测: 用于指导靶向药物和免疫治疗的选择, 已成为现代肿瘤精准诊疗的重要工具。

三、化靶免治疗: 综合攻克肿瘤的三大利器

肿瘤治疗进入了“多兵种协同作战”的时代。传统手术和放疗依然重要, 但化疗、靶向治疗、免疫治疗的综合应用, 已极大改善了患者的生存时间和生活质量。

1. 化疗: 广泛应用的基础治疗

化疗通过药物杀灭快速增殖的肿瘤细胞, 适用于多数中晚期患者或术后辅助治疗。但化

疗也会影响正常细胞, 导致脱发、恶心、白细胞减少等副作用。

2. 靶向治疗: 精准打击肿瘤分子

靶向药物不是“一网打尽”, 而是“定点爆破”。作用于肿瘤细胞特有的突变蛋白, 如HER2(乳腺癌)、EGFR(肺癌)、VEGF(结直肠癌)等。这类治疗副作用较小, 效果显著, 但前提是患者需进行基因检测以明确是否“有靶可打”。

3. 免疫治疗: 激活自身免疫清除肿瘤

免疫检查点抑制剂(如PD-1/PD-L1抗体)能解除肿瘤对免疫系统的“伪装”, 让身体恢复识别并攻击癌细胞的能力。免疫疗法为晚期肿瘤患者带来新的希望, 部分患者甚至实现了“长期生存”。

结语: 面对癌症, 不必恐慌。随着诊疗手段不断升级, 越来越多的患者能实现长期带瘤生存, 甚至治愈。公众应提高健康意识, 定期筛查, 科学对待治疗, 才能在与肿瘤的“赛跑”中占据主动。