

手术或活检会促进癌细胞扩散、“饥饿疗法”能抗癌……

# 关于肿瘤治疗方法的这些传言可信吗

科技日报记者 陈曦

近年来,靶向治疗、免疫治疗等不断发展,医生获得了更多治疗肿瘤的新“武器”。同时,化疗、手术、活检等传统诊疗方法仍发挥着不可替代的作用。

长期以来,网络上一直流传着不少关于肿瘤治疗方法的传言。“做化疗反而会促使癌症病情发展更快”“手术或活检会让癌细胞在体内扩散”“饥饿疗法能抗癌”……这些说法让不少患者对目前普遍采用的癌症诊疗手段产生怀疑,从而轻信所谓的“偏方”。针对上述传言,记者采访了相关专家。

**传言一:化疗会加速癌症发展**  
专家回应:规范合理应用化疗,能显著抑制癌细胞增长

化疗一直以来都是对抗恶性肿瘤的关键手段。近年来,一种颇具争议的观点声称,化疗不仅无法有效控制癌症,反而可能加速病情发展。

对此,天津医科大学肿瘤医院介入治疗科主任王海鹏说,规范、合理地应用化疗,能显著抑制癌细胞增长,延长患者生命,改善预后。

“由于癌细胞的增殖速度远超正常细胞,因此,化疗药物对癌细胞的杀伤力显著高于对正常细胞的影响。”于海鹏说。

现代医学一直致力于寻找减轻化疗副作用的方法。例如通过调整化疗药物的剂量和给药时间,可以有效降低对正常细胞的伤害;辅助使用生长因子和其他支持性治疗,可以帮助患者更好地应对化疗期间可能出现的贫血、感染等问题。

同时,随着精准医疗时代到来,化疗方案也在不断优化。如在基因检测指导下的个体化治疗,使医生能选择对患者最有效的化疗药物组合,进一步提高治疗的针对性,减少化疗产生的副作用。

于海鹏认为,目前化疗正朝着更加个性化、高效的方向发展,给患者带来更高的生存机会和更好的治疗体验。

**传言二:手术或活检会促进癌细胞扩散**  
专家回应:多重预防措施使扩散影响微乎其微

手术和活检是两种重要的医疗手段,它们有助于明确诊断结果,是许多癌症患者治疗方案中的关键环节。然而有些人认为,手术或活检操作可能会促进癌细胞在体内扩散。对此,于海鹏说,多项研究表明,手术和活检对癌细胞扩散的影响微乎其微。

首先,癌症的转移并非由单一因素决

定,而是涉及复杂的生物学过程,包括癌细胞从原发部位脱落、入侵周围组织、进入血液循环、在远处器官定植并生长。“即使在手术或活检过程中,极少量癌细胞有可能被释放进入血液循环,但绝大多数癌细胞会在循环中死亡。”于海鹏说。

其次,现代医学在手术和活检操作中采取了多重预防措施。比如在活检中精确引导,使用套管针,以最大限度降低肿瘤扩散、转移的风险。“对于局限性肿瘤,手术切除往往是根治性治疗的首选。这会显著提升患者长期生存的机会。”于海鹏介绍,任何医疗操作都有其风险与收益的权衡。在决定是否进行手术或活检时,医生会综合考虑患者的具体情况是否合适,包括癌症的类型、分期、患者的整体健康状况以及预期的治疗效果。

**传言三:“饥饿疗法”能抗癌**  
专家回应:限制营养摄入会削弱患者自身的免疫系统

“饥饿疗法”作为抗癌“偏方”流传已久,它强调通过限制营养摄入“饿死”肿瘤细胞。“虽然肿瘤细胞与正常细胞一样,其生长和分裂都依赖于营养物质和能量,但人体代谢调节系统复杂,简单的饮食限制无法达到预期治疗效果。”于海鹏说,癌症治疗是一个

复杂过程,需要个性化的医疗方案和全面支持,包括营养管理。

癌症患者的身体处于高代谢状态,肿瘤细胞具有异常代谢途径,能够更高效地利用有限的营养资源。“这意味着即便患者减少食物摄入,肿瘤细胞依然能找到方式获取所需养分,甚至可能通过分解患者自身的健康组织来维持其生长,导致患者体重下降和肌肉流失。减少营养供给,肿瘤细胞会抢夺正常器官组织的营养供其自身生长。可以说这是‘杀敌一百,自损三千’。”于海鹏说,营养不良不仅不会饿死癌细胞,反而会削弱患者自身的免疫系统,降低他们对化疗、放疗等标准治疗的耐受性和响应性,影响整体治疗效果和患者生活质量。

于海鹏介绍,真正的饥饿疗法,在医学领域是指靶向肿瘤血管生成的治疗方法或介入治疗中动脉栓塞减少肿瘤的血液供应。肿瘤为了生长和扩散,会刺激新血管生成,形成自己的血液供应网络。通过使用抗血管生成药物或介入栓塞方法切断肿瘤的血管供应,可以使肿瘤无法获得更多养分继续生长,达到治疗目的。

目前,介入栓塞方法已经被证明在某些类型的癌症治疗(如肝癌、肺癌、肾癌等)中有效,并且已经成为癌症治疗的重要发展方向。

**据健康时报(记者 谢菲)**近日,国家癌症中心主办的英文期刊《癌症科学进展》,发布了由国家癌症中心赫捷院士等担任通信作者的研究论文,数据显示,2019-2021年我国人群总体癌症年龄标准化5年相对生存率为43.7%,甲状腺癌五年生存率最高为92.9%。

“近年来,中国甲状腺癌的治疗规范化显著提升。这一数据意味着我国在确诊甲状腺癌并接受相应治疗后的患者中,有92.9%的人能够至少存活五年。”中山大学肿瘤防治中心头颈科副主任张述向健康时报记者介绍,五年生存率是癌症研究中常用的指标之一,用来衡量治疗效果和患者生存状况。

“对于甲状腺癌而言,高生存率体现了疾病在多数情况下生长较为缓慢,这一数据也反映了相比以前我国针对甲状腺癌有相对较好的预后,但目前国内不同地区甲状腺疾病认知仍存在差距,仍需要努力提高疾病认知科普。”重庆大学附属肿瘤医院甲状腺癌中心主任蔡明介绍。

蔡明表示,甲状腺疾病尤其是甲状腺癌,常见于青年女性。尽管确切病因不明,但部分原因可能与青春期甲状腺变化、桥本甲状腺炎及辐射暴露相关。

张述指出,生活中不少人发现甲状腺结节都会产生恐慌,其实无需过分恐慌,“甲状腺结节中只有不到5%可能是恶性的。重要的是定期复查,观察结节变化。有些患者也存在因不了解而选择过度手术的现象,尤其在患者担忧结节潜在恶变时。但并非所有结节都需要切除,例如二类或三类结节通常良性,可继续观察。对于五类结节则需进一步检查。”张述说。

“虽然部分甲状腺癌发展缓慢,但仍有较高的淋巴结转移风险,甚至可能导致死亡。不建议忽视治疗。临床实践中,观察等待而非积极治疗的患者常面临肿瘤进展、转移乃至后悔的后果。甲状腺癌早期往往悄无声息,出现声音嘶哑、吞咽困难、面部水肿等明显症状时,可能已属局部晚期,要定期体检排查。”蔡明说。

我国癌症五年相对生存率提升至43.7%  
**甲状腺癌五年生存率92.9%**

## 合理饮食补心气

据人民日报(宣磊)夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏病基础病的人群,易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲乏、面色苍白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气亏虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。

南方多雨湿热,应避免湿气郁积。在补水的同时,需防止湿邪泛滥,出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病证。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品,补气除湿,和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神功效。

## “老眼昏花”年轻化

据健康时报(王斌)大部分人在40-45岁出现老花眼,但现在有些人不到40岁,就已经步入老花行列。

年轻时晶状体柔软富有弹性,可以随时变厚变薄,看近物时有很好的调节能力。随着年龄的增长,晶状体渐渐硬化,丧失了柔软度及弹性,看近的物体时,晶状体的调节能力降低,无法准确地聚焦于视网膜上,而会有“雾里看花”的感觉。

近距离阅读模糊、疲劳、酸胀、多泪、畏光、干涩及伴生头痛等都是老花眼的症状。即使注意保护眼睛,眼睛老花的度数也会随着年龄增长而增加,一般是按照每5年加深50度的速度递增。如果硬撑着不戴老花镜来矫正视力,反而加重眼睛负担,产生如头痛、眉紧、视物模糊等视力疲劳症状。

推荐一款枸杞茶防治老花眼:白菊花、枸杞子各5克,用开水冲泡,代茶饮,每日1剂,坚持服用3个月,有滋补肝肾、清肝明目功效,尤适宜老花眼视物不清者。

## 我国发布四类慢性病营养和运动指导原则



**据人民日报海外版(记者 王美华)**为提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力,国家卫健委近日发布4类慢性病营养和运动指导原则(2024年版),4类慢性病包括成人高血压、高血糖症、高血脂症、高尿酸血症,主要内容包括营养指导原则、运动指导原则、常见食物交换表和慢性病患者运动训练禁忌证等。

指导原则指出,目前我国成年人高血压患病率约为27.5%,成人糖尿病患病率约为11.9%,成人高脂血症的患病率约为35.6%,高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是这4种慢性

病共同的危险因素,生活方式干预,特别是营养和运动干预对这4种慢性病防治具有重要作用。

在营养方面,指导原则建议这4种慢性病患者健康膳食。坚持以植物性食物为主,动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样、三大营养素供能比例适当。其中,成人高脂血症患者建议保证碳水化合物供能占比不低于50%,不建议生酮饮食。

在运动方面,指导原则建议这4种慢性病患者坚持有规律的运动。保持充足身体活动,减少久坐时间。适度量力,循序渐进。避免突

然大幅度增加运动强度、时间、频率、类型。急性痛风发作后循序渐进地恢复正常活动,可采用游泳、瑜伽等运动形式。对于高尿酸血症合并多种疾病的患者,在确保所有病情都稳定的前提下,根据病情选择最低强度的运动方案。

国家卫健委医疗应急司有关负责人说,各地要充分发挥各级医疗卫生机构引领带动作用,加强对慢性病患者营养和运动等非药物措施干预和指导,引导公众提高慢性病自我管理健康意识,通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素,不断提升群众健康水平。

## 这样做不显老

刘颖琪

脸色发黄暗沉、时不时发现自己驼背耸肩……生活中,不少人都觉得自己明明年纪不大,看起来却显老态。该如何调整?

### 常熬夜皮肤暗沉:3类水果补元气

上海市静安区疾病预防控制中心公共卫生主治医师黄莉丽:经常熬夜除了会诱发胃部疾病,还会出现皮肤暗黄干燥等情况。建议经常熬夜的人在夜间补充能量时选择苹果、香蕉、橙子三类水果。苹果能增加大脑神经递质含量,提高记忆力。苹果酸能增加血色素,气色会变好;香蕉中大量的镁离子能起到舒缓作用,有效缓解熬夜所引起的疲劳;橙子中含有丰富维生素C,可减轻电脑辐射对人体的危害,抑制色素颗粒形成,使皮肤白皙润泽,提高机体免疫力。经常熬夜的人在选择晚餐时,优先考虑富含B族维生素和蛋白质的食物,比如鱼、虾、牛奶、豆制品等,发挥滋阴润燥作用,

降低对健康的损害。

### 总感觉身心疲惫:试试心态年轻化

上班时间久了,身上容易体现出一种疲惫感。“归根结底是因为长期不良的生活作息,熬夜和精神压力大,导致皮肤加速衰老。”中国整形美容协会面部年轻化分会及抗衰老分会委员崔诗悦在接受健康时报采访时介绍。

崔诗悦表示,保持一种积极乐观的心态,正确平衡生活和工作才是最重要的。负面情绪和熬夜睡眠不足等不良习惯会促使身体分泌更多的压力激素,如皮质醇。这种激素在短期内有助于紧急情况的应对,但长期处于高水平,可能对皮肤造成损害,导致诸如皮肤干燥和毛孔粗大等问题。要祛除疲惫感,保持年轻态,好的睡眠作息和愉悦的心情非常重要。

### 体态不佳显衰老:学会挺拔身姿

富贵包、驼背等不良体态问题,让人看起来疲惫且衰老。

“各种体态问题使人的外表年龄增加,如骨盆前倾、肌肉萎缩、骨骼变形等,根源在于不正确的坐姿和长时间保持同一个姿势。不及时纠正,疾病风险较高。”中国整形美容协会医美与技术分会常务委员洪浩志在接受健康时报采访时表示。

想要改善体态问题,洪浩志建议,需要从日常的行为习惯做起。首先保持正确的坐姿,坐时背部挺直,臀部靠后坐满椅子,双脚平放地面,定期的转动颈部,减少僵硬;调节电脑屏幕高度,确保屏幕位在眼睛的水平线或稍低的位置,减少颈部前倾和向上看的压力。在使用手机时,也尽量将手机抬高至视线水平线上。工作中每隔30-60分钟起身活动,让身体舒展。

(摘自《健康时报》)

高温持续

## 中医支招炎夏养生

**据新华社电(记者 田晓航)**近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,严重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎夏夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

## 过多摄入超加工食品或致中风痴呆

**据科技日报(记者 张佳欣)**据近日发表在美国神经病学学会医学杂志《神经学》网络版的一项新研究,摄入过多超加工食品(如软饮料、薯片和饼干)的个体可能比较少摄入这类食品的个体出现中风和痴呆症的风险更高。

超加工食品中糖、脂肪和盐含量较高,蛋白质和纤维含量较低。软饮料、含糖零食、冰淇淋、汉堡、罐装烘焙食品、番茄酱、蛋黄酱和包装面包等都是超加工食品。未加工或轻度加工的食品,涵盖各种肉类——诸如经过简单切割的牛肉、猪肉和鸡肉,以及新鲜的蔬菜和水果。

本次研究调查了30239名45岁及以上的受试者,平均跟踪调查时间为11年。研究人员计算了他们每日摄入的超加工食品克数,并与其他食品的每日摄入量进行比较,得出了其每日饮食的比例结构,从而确定了他们摄入超加工食品的数量。

总体而言,被调查者摄入的超加工食品数量越多,面临中风风险和出现记忆和思维等认知问题的风险也越高。

研究人员强调,尽管本研究无法直接证实食用超加工食品是引发记忆障碍、思维问题或中风的直接原因,但研究结果显示,超加工食品的摄入与这些健康问题之间存在一定的相关性。

