

## 名医堂

# 恶性肿瘤治疗 要攻也要补

本报记者 张思伟 通讯员 向尔刚 黄晖

“目前对恶性肿瘤治疗过分追求对肿瘤组织和细胞的彻底杀灭，而忽略了对机体和免疫力的充分保护。或者至少可以说，在某种程度上对机体正常组织和免疫力的保护不利。而大量的实践表明，无论多大的化疗强度，其对肿瘤组织和细胞的杀伤效果都是有限的。”

在接受《科学时报》采访时，解放军总医院第一附属医院肿瘤科副主任孙君重表示，恶性肿瘤的治疗，理念转变比技术选择更重要。

资料显示，在全球，癌症每年夺去大约600万人的生命，并把1000万人置于死亡的边缘。仅2008年癌症带来的全球经济损失就高达8950亿美元，相当于全世界GDP的1.5%。

## 控制性治疗

现代医学对肿瘤的治疗，主要是手术、放疗、化疗，以及分子靶向治疗等手段。

手术虽能去除原发病灶，但对微小的转移灶却无能为力，因而也无法从根本上杜绝肿瘤细胞的再生与繁殖，而这正是日后肿瘤复发和转移的根源。

而放化疗虽能杀灭癌细胞，同时也会使大量的正常组织细胞受到损害，诱发胃肠道反应，骨髓抑制和肝肾、心脏功能损害，使病人的身体更加虚弱，难以接受进一步的治疗。

如何让每个恶性肿瘤患者都得到个体化治疗呢？这一直是孙君重思考的问题。

“有些医生认为，对待肿瘤治疗必须要做到‘斩草除根’，这的确是一种思路。但并不适合所有的肿瘤治疗。”孙君重用自己20多年的从

医经历验证了这一理念的片面性。比如血液病白血病、淋巴瘤，采取“狠打”手段，但也有相当一部分病人，采取“狠打”治疗后，治疗效果并不显著，比如胃癌、肝癌等。

特别在最近几年，孙君重开始转变观念，信奉控制性治疗理念。“不要期望着一下子就能治愈肿瘤，可以适当地降低治疗强度，免得身体的免疫力难以承受大剂量的用药。”而该理念恰恰与国际著名肿瘤专家Gatenby所提倡的观点不谋而合。

这一理念带来的后果：患者的病痛减轻了，恶性肿瘤的治疗效果反而更好了。

## “攻”“补”并重

目前，对待恶性肿瘤，特别是晚期肿瘤的主要治疗手段仍然是放化疗。但常见的毒副作用，有时相当严重，不仅会造成严重的组织损伤和免疫力下降，甚至会导致患者死亡，极大地制约了肿瘤患者预后的改善和生活质量的提高。

这致使当代放化疗治疗恶性肿瘤处于十分尴尬的境地。



孙君重 肿瘤学博士，副主任医师，副教授，硕士生导师。现任解放军总医院第一附属医院肿瘤科副主任，擅长乳腺癌、肺癌和结肠癌的化疗和分子靶向治疗。兼任《中国肿瘤临床》、《癌症》等杂志编委，先后主持国家自然科学基金、吴阶平医学科研基金等共4项，总经费达200万元。

因为无法耐受的毒副作用而被迫停止原本有效的抗肿瘤治疗。”孙君重认为，这种被动的局面造成恶性肿瘤治疗不可避免地走向无法回头的“死胡同”。

孙君重建议，在抗肿瘤实践中应采用两种基本策略。

一是把一味追求对肿瘤斩尽杀

绝的理念变为用适当强度的抗肿瘤治疗对肿瘤进行有效地控制，进而把对机体正常组织和免疫力的杀伤降到最低程度。

二是在进行抗肿瘤治疗的同时，及时采用有效的方法修复机体正常组织和免疫力，包括中医中药、免疫细胞治疗等多种治疗手段综合

应用。

“医生拼命是为了救命，没有走到最后一步，我们决不能放弃，因为我们面对的是生命，而对于每个人来说，生命只有一次。”与记者告别后，孙君重便忙着查阅资料，他认为选择了医学这条路，就不能停歇。

## 改善胸腺功能或是艾滋病治疗新思路

李羽壮

上世纪90年代科学家在艾滋病研究领域取得最重要的成就莫过于找到了“鸡尾酒疗法”和提出了艾滋病病人免疫功能重建理论，这使得降低艾滋病发生率、病死率成为可能。

但随着研究深入和治疗时间延长，人们发现，在保证良好依从性的前提下接受“鸡尾酒治疗”后，血浆病毒载量较长时间控制在测不出的水平之下，仍有约5%-30%的患者CD4+T免疫细胞数量未出现显著增长。

## 名人话健康

## 坦然过好每一天

本报记者 刘畅

**格根其木格**  
格根其木格是来自草原的歌者，被誉为“草原百灵”的中央民族歌舞团蒙古族女歌唱家。1959年生于内蒙古大草原西部的巴彦淖尔。1980年在大型歌舞纪录片《灿烂的红霞》中担任主持人，在全国播出后受到好评。1984年，饰演电影《街上流行红裙子》中芳芳的角色。1993年曾被文化部选派为“中日文化交流使者”。

一踏入格根其木格的家中，记者便从客厅里悠扬的歌声、精美的地毯和暖烘烘的热炕头中感受到浓郁的民族风情。

格根其木格是中央民族歌舞团的蒙古族女歌唱家，如今已经离开草原几十年的她，是如何几十年如一日的保持着牧区人民身上特有的淳朴快乐，和仿佛永不熄灭的旺盛精力？

## 生活细节出健康

“你看我这几柜子酒，都是朋友送的。”问起格根其木格的爱好，还未等记者在炕上盘腿坐好，格根其木格便盛情招呼记者参观自己的酒

柜。“这些酒作为摆设不仅漂亮，而且每瓶都是友情的见证。”

她提到，自己是一个见不得脏乱的人，隔三差五就会去清洁酒柜。在擦拭每一瓶酒时，都会想起得到这瓶酒时的故事，想起去各地表演收获的热烈友情。

记者注意到，格根其木格家中的酒柜、艺术品架都是开放式的，虽然开着窗户，附近有正在施工的工地，但家中陈设全部一尘不染。

“我在家里到处放了抹布，把清扫也当作一种锻炼了。”格根其木格笑道，阳台的跑步机上已经堆上了东西，自己平时的锻炼就是散步和做家务。

## 公益之花开遍地

2007年，不幸突然降临在格根其木格平静的生活中，她的爱子西蒙驾车从河北返回北京途中遭遇车祸身亡。

虽然痛失自己至亲至爱的亲人，格根其木格却并未因此一蹶不振。在一段时间的自我疗伤之后，她将这股

悲痛化作力量，带着自己对儿子、对音乐、对家乡的热爱，投身到了内蒙古的慈善教育中，在家乡的蒙古族小学开设了一个音乐教室。

格根其木格回忆，在那之后，她在去外地演出的过程中经常去寻找当地较为穷苦的地方，主动为当地的孩子献出自己的一份爱心。

在一次去小学的探访中，格根其木格奇怪的发现，有些孩子天气很热却还穿着外套。经过询问才知道，这些孩子是怕衣服丢了挨骂，只好穿在身上。在格根其木格离开前，她为这些孩子全部换上了能找到的质量最好的运动服。

现在，除了对家乡内蒙古的学校以外，格根其木格又多次捐助了云南等地的多所学校。“瞧，这是感谢状！”格根其木格骄傲地向记者展示着，欣慰的笑容洋溢在她的脸庞。

除了对孩子的关爱，格根其木格这几年又挑起了一份新的担子，成为了中国治理荒漠化基金会的形象大使。谈到为了追求经济发展对自然资源的过度开采，格根其木格痛心疾首，她说：“靠资源挣钱只是暂时的，过度开采的人应及时早醒悟，不要将在将来让愧疚感时时刻刻地冲击自己。”

## 知足坦然好心态

“我会坦然地接受衰老，这是再

自然不过的现象。”

格根其木格说，自己从来没有去过美容店，也不曾服用任何保健品，连药都尽量少吃。

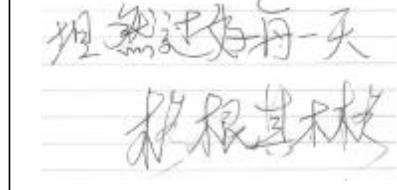
格根其木格常认为电视节目中所宣传的养生观念不合理，比如专家说“肉要少吃”，这恰恰犯了她“没肉不吃”的忌讳。

十几年前，格根其木格曾在一次体检中查出患有轻度脂肪肝，但这并不妨碍她对肉食的偏好。在增加散步运动后，格根其木格很快就痊愈了。

多年来，格根其木格还养成了一个习惯：新买的衣服商标立刻剪掉。她认为，衣服只要穿出适合自己的风格，搭配好颜色，不必盲目虚荣追求名牌。“做人欲望不能太高，要懂得知足。不知足会产生痛苦，痛苦就是不健康的情绪。”

就在记者见到格根其木格的一个月前，她的新作《梦萦草原》刚在中央电视台音乐频道播出。“长调歌一曲，聊慰苍然心。”这两句歌词正是出自此曲，生活中的格根其木格始终抱有一颗平常心，但作为一名在中央歌舞团工作30年的演员歌手，她在事业上从未有过一丝懈怠。

在北京住了35年，格根其木格身上淳朴的牧民风俗并未有丝毫改变。她时刻都在对别人说：“要再多些淳朴、多些善良。”



格根其木格用这句话表达自己对健康生活的理解与认识，并与广大读者共同分享。

## 健康资讯

### 中青年人更须防范脑出血症

才37岁的弟弟前段时间因脑出血去世。对此我常想不通，怎么年纪轻轻就患上如此严重的脑出血而抢救无效呢？而在小区里也有几位老人患了脑出血症，抢救后都恢复蛮好的，年轻人为何反不如老人易抢救？渐渐地我又想起许多类此案例，如我隔壁单位的李某，才40岁出头的他在应酬中喝了些酒而致脑部大出血，不几天就去世了；另一位开药店的刘某，当晚与人玩牌后回家睡下就这样死了，法医检验为因脑出血致死。而有不少老人，同样是患了脑出血症，却多能抢救且恢复良好。

原来，脑出血发生与血管自身构造和健康状况紧密相关。如血管内膜病变多体现为：若血管变厚则阻止血流畅通；若血管中层病变则易破裂出血。而内膜增厚是随着年龄的增长、动脉粥样硬化程度的加重而逐渐进展的。当血管内膜增厚时，就会加大心脏缺血的风险，易导致脑梗、心梗发生，换言之，血管内膜的增厚对血管又具有相应的保护作用，降低血管出血的风险。因此，缺血和出血的风险性是随着年龄的增长而此消彼长，即老年人动脉粥样硬化程度日渐严重，血管内膜增厚，以致缺血风险大而出血风险小，反之，中青年动脉粥样硬化程度未严重，血管内膜较老年人薄，因此缺血的风险小，但出血的风险较大，且极易导致大面积严重出血现象，为此死亡率较高或偏瘫严重而难以康复。

(陶绍敦)

### 车载矿泉水瓶会致癌？

家住在福州市马尾区的陈洪森先生，6年前就买了辆家用小汽车。平时，搬箱矿泉水放到汽车后备箱里，对陈先生来说，是再平常不过的事。可近来，“矿泉水致癌”的说法在网上传得沸沸扬扬，可让陈先生惶恐不已。究竟矿泉水是否能致癌？在什么样的情况下对人体造成伤害？

“车里瓶装矿泉水的温度会长时间超过70℃吗？车友会往空矿泉水瓶里灌开水喝吗？”对此，国家中西医结合肿瘤重点学科主任、南京军区福州总医院肿瘤科主任医师欧阳学农指出，各类“致癌说”泛滥成灾，今天这个不能碰，明天那个不能碰，好像每天都受到癌症的威胁。事实上，这些“致癌说”大多存在争议，往往没有明确的科学报道或实验研究定量的分析，来证实具体多少含量、多长时间足以致癌，所以人们不用过分猜疑。

塑料瓶材料会对人体有害，主要是因为材料制作过程中有小分子助剂，比如抗氧化剂、增塑剂等。这样一些小分子在使用过程中，若受热或时间长了，就会慢慢从高分子材料如矿泉水瓶中释放出来。目前笼统地认为，矿泉水瓶经过阳光暴晒，温度达70℃以上时易变形，可能会释放出致癌物，对身体产生健康隐患。但是，目前还没有准确定量的致癌分析结论，人们在掌握其材料性能的情况下，谨慎、合理使用是安全的，根本没必要“谈癌色变”。

(吴志)

### 胃痛随着寒风来

胃脘痛，是急、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃痉挛等最常见的症状，医疗气象专家通过研究发现，胃脘痛的发作和加重，秋冬季节为高发期，以寒冷季节频率较大，寒冷季节中又以冷、暖锋过境时几率最高。可见，温度及其变化幅度是引发胃脘痛的主要气象因子。

为何天气变冷会引发胃痛呢？当人体受到寒冷刺激后，交感神经兴奋，促使甲状腺素、肾上腺皮质激素分泌增多，体内新陈代谢旺盛，热量增加；又促使皮肤血管收缩，减少散热，帮助人体御寒。然而，过多的肾上腺皮质激素可能导致胃肠道黏膜的血管收缩，供血减少，影响消化液的分泌，易出现消化不良、胃胀胀满、疼痛不适等症状。患有慢性胃炎、消化性溃疡者，易引起复发。

因此，有胃病的患者要密切注视天气变化情况，尤其是在天气骤变，冷空气过境时，要及时添加衣被，防寒保暖，中老年人最好加穿一个棉被心或棉肚兜，保护腹部免受寒冷的伤害；饮食清淡，富有营养易于消化，每顿饭以八分饱为宜；不要服用伤胃的药物，以防防范上消化道出血、胃穿孔等并发症的发生。(杨峰)

### 吃姜也须因时因地

生姜以其独特的辛辣香味和多种多样的功效作用，受到很多人的青睐。《本草纲目》中对生姜的好处如数家珍，如“通神明，归五脏，除风邪寒湿，止呕吐，去痰下气，散烦闷，开胃气”等，生姜成了古人眼中治百病的灵丹妙药。“家备生姜，小病不慌”、“饭不香，吃生姜”，从这些俗语中，生姜的功效和作用也可见一斑。然而，吃姜固然对人体好处多多，但也要因时、因人、因地制宜。

俗话说“上床萝卜下床姜”，即言生姜不宜在晚间食用。因生姜性温，主升发，而人体的生理是入夜则元气内敛，卫行于内，晚上食姜显然有碍于人的生理机能，故生姜宜在早、中餐时食用。《食疗本草》载：“姜去痰下气。多食少心智，八九月食，伤神。”《素问·四气调神大论》亦言：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”故夏季天气炎热，人们容易出现口干、烦渴、咽痛、汗多等，此时不宜多食生姜。

生姜性辛温，属热性食物，不宜过量食用，否则大量姜辣素经消化道吸收后由肾脏排泄而刺激肾脏，并可造成口干、喉痛、便秘等。由于生姜腐烂后会产生一种毒性很强的黄樟素，这种物质被胃吸收后很快会到达肝脏，可造成肝细胞普遍中毒变性，特别对肝脏病患者影响更大。如果肝脏病患者误食烂姜，不但会加重对肝细胞的损害，还会危及病人生命。(张天华)

