康健园

扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第939期 | 2023年6月19日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

免疫治疗为肺癌患者带来更多获益

肺癌无疑是广受关注的肺部健康话题之一。“6·15世界呼吸日”,上海交通大学附属胸科医院呼吸内科名誉主任韩宝惠教授围绕肺癌中的小细胞肺癌,展开疾病科普,与肺癌患者分享治疗进展,提升广大读者对于肺部健康的重视与关注。

肺癌的发病与多种因素有关,环境危险因素主要为吸烟、职业因素、大气污染等,如尘肺大多发生在矿产采集、机械加工、建筑施工等行业,从业人员如果劳动防护不彻底、不到位,吸入的粉尘带有放射性或含有致纤维化的致癌物质,就会危害呼吸道,促成肺癌的诱因。

与规避肺癌诱因相比,制定肺癌综合治疗策略面临更多挑战。韩宝惠教授指出,肺癌从病理类型上主要分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌。小细胞肺癌约占所有肺癌的13%~15%,相较于非小细胞肺癌,小细胞肺癌生存期短,早期不容易被发现,癌细胞增殖速度快,倍增时间短,和吸烟、粉尘等致癌因素关联更紧密,恶性特征更明显,危害性更大。

基于上述特点,小细胞肺癌和非小细胞肺癌的治疗策略差别迥异。随着医学的不断发展,非小细胞肺癌治疗手段一直在迭代更新,靶向治疗和免疫治疗的出现,开创了非小细胞肺癌治疗的新领域。相对新的治疗药物和方法层出不穷的非小细胞肺癌治疗领域,在过往近四十年里小细胞肺癌的治疗却一直没有重大突破。小细胞肺癌对化疗的初始反应较好,但极易复发,且容易耐药。如今,免疫治疗的出现开启了小细胞肺癌治疗新篇章,带来了新的治疗希望。

韩宝惠教授介绍,免疫治疗在实体瘤领域取得了重大的突破,在肺癌领域也取得了很好的效果,成为改善肿瘤预后、改善长期生存的一个重要的治疗手段。和化疗、靶向治疗针对肿瘤细胞的作用机制不同,免疫治疗主要是释放人体的T细胞,解除肿瘤细胞对于免疫的抑制,改善肿瘤的微环境,调动机体抗肿瘤的杀伤活性。对于免疫治疗呈现中低表达或者阴性的患者,采用免疫治疗联合化疗的策略,能够达到比单纯化疗更好的治疗效果。故而,肿瘤免疫治疗已经改变临床治疗理念,成为新的治疗标准和新的治疗策略。和过去化疗时代中位生存期不到一年相比,肿瘤免疫治疗联合化疗的综合策略让小细胞肺癌患者的中位生存期突破了一年,部分患者甚至3年,如此进步令人欣喜,更增强了决胜肺癌的信心。 乔闵 图 IC

专属『运动处方』 工作生活两不误

运动处方

端午节在即,正是放松身心的好时候。减压需要运动,什么样的运动恰到好处,能帮助人们实现身体倍儿棒、工作生活两不误的目标呢?这有赖于运动处方大展身手。

运动处方是指针对准备进行运动锻炼或运动治疗的人群,由专科医生根据其临床检查和功能评定结果,结合身体各脏器健康状况,在运动项目、运动量和运动注意事项方面给予的专业指导。

运动处方适用于两类人群,一类是通过运动锻炼进一步提升身体各项机能的健康人群;另一类是通过运动治疗方法辅助提升治疗效果,达到全面康复目标的患者。运动处方强调个性化,总体方案主要包含三方面内容:

运动项目可分为耐力性项目、力量性项目、放松性项目和矫正性项目。对象不同,采用的运动项目不同,也可以是不同项目的配比组合,提高运动效果。

运动量(或运动治疗量)包括运动强度、运动频次和运动时间。运动强度用心率来衡量,运动处方中将注明运动中允许达到的最高心率和应该达到的适宜心率即靶心率,方便大家运动时有的放矢加以监测;运动频次以每周运动次数表示;运动时间则取决于运动强度,时间分配上分为准备、练习、结束三个部分。

运动注意事项是指根据个人身体状况的不同,由专科医生给出运动过程中应该特别注意或加以避免的事项,在通过运动提升身体各项机能、加快疾病康复的同时,要杜绝运动带来的继发损害。

余情(复旦大学附属中山医院康复医学科主任医师)

康复有道

优化数字化技术 提升听障人士体验

昨天是父亲节。父爱如山,父亲健康是儿女的心愿。关爱父亲的身心健康不妨从关注听力健康做起。

伴随人口老龄化的加剧,听损老年人的数量急剧增加。2017年底对老年人口数量预估显示,65岁以上听损人口已经达到5000万。研究显示,听损带来的影响是多方面的,不仅会引发生理方面的疾病,也会造成社交情绪方面的问题,导致生活质量下降。我国的现状是,听力损失普遍存在,人群巨大,然而听力损失对健康的影响被低估,导致听力损失治疗不足,诊疗水平有待进一步提高。

配戴助听器是改善听损的主要手段。最新型的助听器是定制式耳内助听器,所谓定制体现在:通过3D打印技术,获取生物数据点,捕捉独特的耳廓和耳道结构;通过算法,精准识别耳部结构并进行智能匹配,犹如佩戴真正的无线蓝牙耳机。全新的芯片带来更先进的助听科技,在不同环境下提供自然清晰的音质,降低环境噪声,抑制突发噪声。高级听力学家、索诺瓦中国培训总监杨欣怡博士表示,通过优控App,使用者可以自行调整助听器的声音清晰度和聆听舒适度,也可以选择合适的预设场景并进行个性化调整。最新型助听器能够同时连接2台带有蓝牙功能的iPhone和安卓手机和其他蓝牙设备。无论是手机通话、视频聊天,还是微信语音,配戴者都可以享受清晰的语音交流,实现与生活无缝衔接的数字化体验。 虞睿

前沿新探

肺结节 不纠结

微波消融联合电磁导航来了“结”

退休后的张女士身体硬朗,保养得不错,最近体检做胸部CT发现一个肺部结节。有人和她说,结节等同于早期癌,搅得张女士终日心神不宁,欲切之而后快。也有人说,肺结节很常见,没必要定期随访和治疗。这下,张女士更纠结了,发现肺结节后,到底该怎么办?

临床上提倡随访肺结节变化首选薄层CT。肺结节的薄层CT是专门针对肺结节开设的检查项目,层距小于2毫米,对肺结节的分辨率更高,还可以精确测定结节的密度,通过三维重建可精确测量结节的体积、与血管的关系、边缘等,有利于良恶性的判断,可用于肺结节的明确诊断及随访检查。

微波消融是目前根治肺结节的一种有效的微创方法。微波消融主要依靠组织自身的极性分子在微波电场的作用下高速旋转摩擦产生热量而发挥作用。微波消融针的前头可以向周围释放微波,达到局部加热的效果,消融针穿过肺小结节后开始工作,使肺小结节周围形成一个小的微波炉,把肺肿瘤细胞高温杀死,通过控制微波的功率和消融时间来控制消融的范围。消融范围在肺结节外0.5~1厘米,在保证完全消融肺结节的基础上尽量减少对周围肺组织的损伤。此外,微波消融产生的免疫效应在肿瘤的杀灭过程中也起到了重要的作用。

最新电磁导航设备相当于支气管介入治疗中的“北斗”导航,能对肺内微小结节进行精准定位、定性和消融。优势在于采用定位系统,并配合超细导管,探头可以经设定的路径,精准地到达普通检查设备无法到达的地方,甚至可以定位盲区病变,实现360度无死角操作。磁导航定位是将电磁导航系统与介入技术相结合,定位与消融可以同时进行,在磁场内,实时引导定位探头到达“靶区”,灵活、精准地定位、活检,进行微波消融治疗。

史兆雯(副主任医师) **罗旭明**(主任医师)(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科)

ADC精准治疗助力晚期乳腺癌患者长生存

肿瘤防治

乳腺癌的诊治已经进入分子分型的时代。HER2阳性乳腺癌约占所有乳腺癌病例的20%~30%,HER2阳性乳腺癌进展较快,被诊断时疾病分期偏晚,易出现复发或转移。HER2是一种酪氨酸激酶受体促生长蛋白,其过表达通常与乳腺癌的侵袭性和不良预后相关。HER2阳性乳腺癌患者普遍面临生存期短、预后较差、有效药物选择有限等诸多难题。

目前,多款针对HER2靶点的ADC创新药物在中国获批上市,有突破性治疗获益的包括新一代ADC药物在内的晚期乳腺癌治疗创新药物陆续纳入医保,为患者的治疗提供更多选择,提升晚期乳腺癌患者的5年生存率。

谈及ADC药物的临床运用优势时,复旦大学附属肿瘤医院一期临床研究病房主任医师张剑教授介绍,创新疗法抗体偶联药物(ADC)是一类新型抗肿瘤药物,核心要素分别是高特异性和亲和力的抗体、高稳定性的连接子和高效的小分子细胞毒药物。抗体与小分子药物通过连接子的结合,将小分子药物送到癌细胞中,表现出特定的抗肿瘤活性,杀伤肿瘤细胞,减少副作用。新型ADC还可通过“旁观者效应”进一步提高杀伤肿瘤细胞的疗效,即在肿瘤细胞内释放的细胞毒药物透过细胞膜,对邻近肿瘤细胞(无论靶抗原的表达如何)发挥杀伤作用。

中国医学科学院肿瘤医院主任医师袁芃教授建议女性朋友从作息、饮食、运动、心理等多方面进行生活方式的调整,定期体检,做到早发现、早诊断、早治疗。如果有乳腺癌家族史的女性朋友,更要提前开始乳腺癌的筛查,一般情况下,从30岁开始,每一到两年进行一次常规查体。章苒

医护到家

夏季如何防范PICC导管脱管

PICC导管适用于外周静脉条件差、长期静脉输液治疗或输注刺激性腐蚀性药物的患者,为患者提供了一条安全、无痛、高效的静脉输液通道。PICC导管从外周静脉穿刺直接到达心脏的大静脉。PICC导管可以使用一年,为防止意外脱管,患者及家属需要多了解些防脱秘籍。

■ **严密观察**:每天早晚,特别是在受热、使用退热药等引起出汗后,观察导管的固定情况,如导管外露长度有无变化,敷贴有无破损、潮湿、松动等,一旦发现以上问题,应及时寻求专业帮助,并及时去专科门诊维护。

■ **定期维护**:在常规情况下,每七天要进行维护,必须到有资质的专业护理门诊维护,获取专业指导。

■ **运动禁忌**:PICC导管置管最佳位置在上臂中段,因此,置管侧上肢不宜做大甩手等大幅度动作和其他剧烈运动。

■ **防止出汗**:夏季患者应尽量在适宜的室温(25℃~28℃)环境内逗留,不能因为体虚就焐在高温环境中。

■ **正确洗澡**:皮肤清洁是预防导管并发症的主要措施。应淋浴,水温不能过高,时间不能过长。穿脱衣服时要注意置管胳膊先穿后脱袖子。

钱小洁 王芳 丁如梅(上海长征医院静疗门诊)