

替米沙坦增强抗癌效果

近日,英国《癌症免疫治疗杂志》发表研究证实,降压药替米沙坦与抗癌药奥拉帕利联用,能让DNA修复功能正常的难治肿瘤,治疗效果显著提升。

美国达特茅斯学院、得克萨斯大学的研究人员通过肿瘤细胞实验和小鼠模型,对比了单独使用奥拉帕利、单独使用替米沙坦,以及两种药物联合使用的效果。结果显示,联合用药效果远超单独用药,既能显著抑制肿瘤生长、大幅增强奥拉帕利对肿瘤细胞DNA的破坏,又能通过药物协同作用激活人体自身免疫系统,形成“药物杀伤+免疫助攻”的双重抗癌效果。此外,替米沙坦已在临床使用多年,安全性得到充分验证,本项临床前研究也未发现联合用药会带来额外风险。更值得关注的是,这种增效作用并不依赖目前多数免疫治疗所必需的PD-L1靶点,适用人群更为广泛。

研究人员指出,此前奥拉帕利这类抗癌药主要用于治疗DNA修复缺陷的肿瘤,而联合替米沙坦后,它们对DNA修复正常的难治肿瘤也能发挥显著疗效,大大拓宽了受益人群。目前,相关临床试验已启动,正在评估该方案在晚期难治性前列腺癌中的疗效。老药新用成本更低、安全性更高,为原本治疗选择有限的患者带来了新希望。

马娟娟

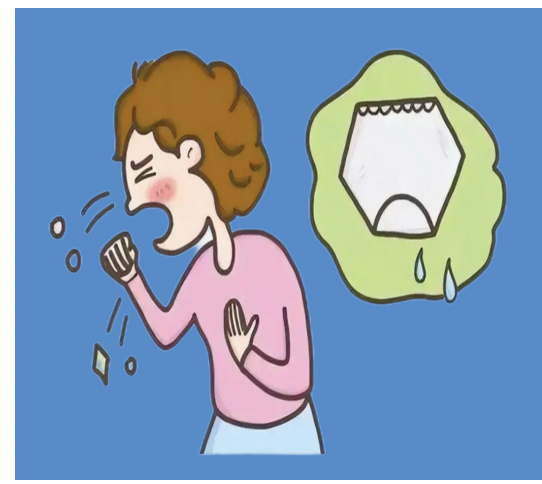
抑郁老人易患尿失禁

近日,一项发表在爱尔兰《老年学和老年医学档案》的新研究表明,老人如果长期存在抑郁情绪,出现尿失禁的风险会增加。

该研究采用美国健康和退休研究和英国老龄化纵向研究数据,共纳入8563名中老年人。温州医科大学、中山大学等机构的研究团队根据受试者多年的情绪变化进行分组,并对比其在过去12个月内的尿失禁情况。结果显示,与没有抑郁情绪的人相比,长期处于中度抑郁的人,尿失禁风险增加22%;长期重度抑郁的人,风险增加约30%。

研究人员表示,老人情绪持续低落时,往往会出现活动量减少、睡眠质量下降等情况,长此以往可能影响身体功能,从而增加尿失禁风险。日常生活中,老人可通过规律作息、适当运动、增加社交活动等方式改善情绪。如果出现尿频或漏尿等情况,建议早就医、早干预,提升生活质量。

张今歌



沉溺手机短视频 留神“脑腐”

你是否曾有过这样的瞬间:翻两页书就走神,注意力很难集中?看过的电视剧却总记不住剧情?这些“小迷糊”可能不是健忘,而是大脑在悄悄提醒你,它正经历着“脑腐”。

所谓“脑腐”,并不是大脑真的发生病变,而是由信息超载导致的认知下降、注意力涣散和精神疲劳。它会悄无声息地影响情绪和行为,进而影响我们的生活、工作和社交。“脑腐”虽然不属于医学公认的疾病范畴,但对身心健康造成全方位影响。

“脑腐”的产生可能有多种原因。年龄增长、疾病等生理因素会使大脑功能逐渐退化;不良饮食、缺乏运动、睡眠不足让损害雪上加霜;长期压力、焦虑等负面心理加重大脑疲惫;环境中的空气污染、噪音也在悄悄侵蚀我们的认知能力。尤其应当警惕的是对电子设备的过度依赖。我们每天有着刷不完的短视频和热搜八卦,真假难辨的碎片化信息,让大脑习惯了被动接受,慢慢失去主动思考能力,看似被信息包围,大脑却越来越空。



在这个离不开电子产品的时代,如何才能给大脑“充电”?以下5个技巧,帮你找到平衡点:

设定“数字宵禁”。给大脑留个固定的“下班时间”,比如晚上10点后,把手机放在客厅充电,坚决不刷短视频或刷消息打发时间。这样既能避免蓝光刺激影响睡眠,也能让大脑彻底放松下来,第二天醒后更清醒。

娱乐内容要“挑食”。可以选择观看一些有深度的纪录片或有趣的科普视频。这样既能放松心情,又能让大脑“吃饱喝足”,一举两得。

让大脑动起来。别总被动刷视频,试试拼图、数独等益智游戏,或者尝试学做一道新菜、画一幅画。这些需要主动思考的活动,能让大脑保持活力,越用越灵活。

学会“断舍离”。定期清理关注列表和手机里安装的软件数量,把时间留给优质内容和现实生活,让大脑轻装上阵,专注于更有意义的事。

回归现实生活。放下手机,和朋友约顿火锅聊聊天,去公园走路吹吹风,或者跑跑步、流流汗。线下的真实互动和自然体验,能让大脑从信息洪流中抽离,重新找回专注的感觉。

吴秀华

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

心梗后劲儿大 最怕的是心衰

心肌梗死对心脏而言是一场“毁灭性打击”,即便经过及时救治脱离危险,受损的心肌也可能留下后遗症,心衰便是其中最需警惕的一种。



若发现脚踝、小腿出现凹陷性水肿,按压后凹陷需要一段时间才能恢复,就需要警惕。随着病情发展,水肿可能会蔓延至大腿、腹部,甚至出现胸腔积液、腹水。这是因为心脏泵血能力下降,血液无法顺利回流,导致液体在组织间隙淤积。此外,心慌、心悸,感觉心脏跳动过快、过慢或不规律,也可能是心衰的表现。

从中医角度来看,心梗后心衰可归属于“心悸”“喘证”“水肿”等范畴,其核心病机多为气虚血淤、阳虚水泛。心梗发作后,心肌受损,中医认为这是“正气亏虚”的表现,正气不足则无力推动血液运行,导致“淤血内阻”;气虚日久累及阳气,阳气亏虚则无法温煦、运化水液,进而引发“水湿内停”,出现喘憋、水肿等症状。

除了上述典型症状,还有一些不明晰的信号也不能忽视。比如不明原因的咳嗽,多为干咳,夜间或平躺时加重,坐起后减轻,这是肺部淤血

刺激支气管黏膜引起的;部分患者还可能出现食欲不振、恶心呕吐、腹胀等消化道症状,这是因为胃肠道淤血,影响了消化功能;此外,心慌、心悸,感觉心脏跳动过快、过慢或不规律,也可能是心衰的表现。

刺激支气管黏膜引起的;部分患者还可能出现食欲不振、恶心呕吐、腹胀等消化道症状,这是因为胃肠道淤血,影响了消化功能;此外,心慌、心悸,感觉心脏跳动过快、过慢或不规律,也可能是心衰的表现。

补充营养为抗癌增底气

很多人容易陷入“抗癌就要节食,避免营养滋养肿瘤”的误区,这种想法是完全错误的。事实上,营养不良会给肿瘤治疗带来诸多负面影响,严重削弱抗癌的底气。对于接受手术治疗的,营养不良会导致术后伤口愈合缓慢,增加感染、出血等并发症风险,延长住院时间;对于接受放疗的患者,营养不良会降低机体对治疗的耐受性,可能导致治疗中断或剂量降低,影响治疗效果。同时,营养不良会导致患者免疫力下降,让机体更难抵御肿瘤细胞的侵袭,也更容易引发其他感染性疾病,加重身体负担。相反,充足的营养供应能维持患者的体重稳定,增强机体免疫力,提升对治疗耐受性,为抗癌治疗的顺利开展提供保障。

肿瘤患者的营养补充并非越多越好,而要遵循科学、均衡、对症的原则,根据自身情况制订个性化的营养方案。首先,要保证主食的足量摄入,主食是机体能量的主要来源,可选择米饭、面条、馒头、杂粮等,避免因能量不足导致身体分解自身蛋白质供能,加重肌肉流失。其次,注重

优质蛋白质的补充,蛋白质是修复机体组织、维持免疫力的核心营养素,可选择鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等易消化吸收的优质蛋白质食物。对于消化功能较弱的患者,可将肉类、蛋类制成肉末、蛋羹等形式,方便吸收。

除了主食和蛋白质以外,蔬菜和水果的摄入也不可或缺。蔬果中富含维生素、矿物质及膳食纤维等营养物质,能调节机体代谢,增强免疫力,促进肠道蠕动,改善消化功能。建议选择新鲜、多样化的蔬果,避免食用腌制、腐烂的果蔬。同时,要注意饮食的烹饪方式,尽量采用蒸、煮、炖、烩等温和的烹饪方法,减少油炸、烧烤、腌制等方式,避免加重胃肠道负担,也减少有害物质的摄入。

对于存在明显食欲减退、消化吸收障碍,无法通过正常饮食满足营养需求的患者,不能强行进食,应及时寻求医生或临床营养师的帮助。医生会根据患者具体情况,评估营养状况,必要时采用肠内营养制剂补充营养,这种制剂营养成分全面、均衡,易于吸收,能快速为机体补充

所需营养,帮助维持体重稳定。需要注意的是,肠内营养制剂的使用必须在专业人员的指导下进行,避免自行使用导致营养失衡或胃肠道不适。

此外,肿瘤患者在营养补充过程中,需要注意一些细节。比如,要养成规律进食的习惯,少食多餐,避免暴饮暴食,减轻胃肠道负担;进食时保持心情愉悦,避免因焦虑、抑郁等不良情绪影响食欲和消化;结合自身情况适当进行温和运动,如散步、打太极拳等,能促进胃肠蠕动,改善食欲,帮助营养物质的吸收。

对肿瘤患者而言,营养补充不是小事,而是抗癌治疗的重要组成部分。摒弃错误的营养观念,树立“科学补营养,为抗癌增底气”的认知,在医生指导下制订个性化的营养方案,保证营养均衡摄入,才能维持体重稳定,增强机体免疫力,提升治疗效果,为顺利度过治疗期、促进康复打下坚实基础。同时,家属也应重视患者的饮食护理,营造良好的进食环境与饮食习惯,共同助力患者的抗癌之路。

杨扬(据《健康报》)

淤青变色:持续记录系统修复全过程

走路不小心撞到桌角、运动时不慎磕碰、下楼时崴脚摔倒,生活中这些小意外免不了让皮肤留下淤青,从最初的淡红,慢慢变成青紫色,再转为黄褐色,最后渐渐消失。这如同调色盘般的颜色变化,其实是人体精密自我修复机制的外在表现。

在医学上,淤青属于皮下挫伤,本质是外力作用导致皮下的毛细血管或小静脉发生破裂,血液从血管中渗出并淤积在皮下组织中,而皮肤表面并未出现破损的现象。淤青的大小、深浅和颜色变化,与外力的大小、受伤部位的组织特点密切相关:大腿内侧等皮下组织疏松的部位,血液易扩散,淤青范围更大、颜色更深;手掌、脚掌、额头等皮下组织致密的部位,淤青则相对浅淡,甚至可能仅出现轻微红肿。

如果把人体的修复系统比作一支专业的“应急处理团队”,那么淤青的颜色变化,就是这支团队从接到“警报”到完成“清理修复”的全程工作记录。

受伤后的数小时内,是“警报”响应的初始阶段。此时破裂的血管不断渗出新鲜血液,淤积在皮下组织中,红细胞里的血红蛋白还携带着充足的氧气,呈现鲜红色。若受伤部位较浅,能看到淡淡的红色淤斑;若部位较深,透过层层皮肤,红色会不明显,仅能看到轻微肿胀,这也是为何有些磕碰当时看不到淤青,后续才逐渐显现的原因。

受伤后1至2天,“应急处理团队”尚未完成集结。淤积在皮下的血液脱离了血液循环,无法得到新的氧气补充,红细胞携带的氧气被消耗殆尽,从鲜红色转变为暗紫色,再加上皮肤对光线的散射作用,肉眼看到的就是紫色甚至蓝黑色的淤青。淤青的颜色深浅,还取决于血管破裂的程度:破裂的血管越多,出血量越大,淤青颜色就越深。

受伤后3至7天,“清洁队员”正式进场。人体免疫系统的巨噬细胞等会感应到皮下的淤血,向受伤部位聚集,主动吞噬淤积的红细胞,并将其分解。红细胞被分解后,血红蛋白中的血红素脱离出来,在酶的作用下转化成深绿色的胆绿素,淤青随之带上绿色调。

受伤后7至10天,淤青修复工作进入收尾阶段。胆绿素在酶的作用下进一步转化为橙黄色的胆红素。与此同时,血红素分解后释放的铁元素有潜在毒性(促氧化),不能在体内随便乱跑,会被蛋白质包裹、储存,形成棕色的含铁血黄素。两种色素叠加,淤青就会呈现出黄褐色或棕黄色。

受伤后10至14天,淤青会逐渐变淡直至消失。胆红素被淋巴系统收集,运送至肝脏进行代谢,最终随胆汁排出体外;含铁血黄素会被身体慢慢吸收;剩余的少量淤血分解产物,会随着血液循环被彻底代谢。当这些“淤血垃圾”被完全清理后,皮肤

就会恢复原本的颜色,整个修复过程结束。

日常预防淤青,核心在于避免不必要的外力磕碰。例如,注意家居环境防滑,减少地面障碍物,从事运动或重体力活动时佩戴护膝、护肘等防护装备。若不慎出现淤青,需根据不同阶段进行科学护理:受伤48小时内为急性期,可用毛巾包裹冰袋敷在淤青处,每次15至20分钟,每天3至4次,低温能使血管收缩,减少血液继续渗出,缓解肿胀和疼痛,但要注意避免冰袋直接接触皮肤,防止冻伤;受伤48小时后为恢复期,此时出血已停止,可用40℃至45℃的温毛巾敷于淤青处,促进局部血液循环,加速淤血的分解和吸收。

需要注意的是,大多数淤青会在2周内自行消退,无需特殊处理。但如果出现无明显诱因的频繁大面积淤青、超过2周不消退、伴随鼻血等其他出血症状或头晕等不适,需及时就医,排查凝血功能障碍、血液疾病等潜在问题。 翟霖(据39健康网)