

我国肿瘤治疗向精准医学迈进

据新华社 杀伤肿瘤细胞却也可能误伤免疫系统。在肿瘤治疗中，“伤敌一千自损八百”是一道全球难题。

纳米药物递送、人工智能自适应调整、光纤定位脑肿瘤……今年以来，我国临床医疗一线涌现出一批自主创新的科研成果，让肿瘤患者有更小的治疗痛苦、更低的毒副作用、更高的生存质量，这是医学创新的希望与力量。

“人工细胞快递员”：激活人体免疫系统协同作战

子宫内腺癌是妇科三大恶性肿瘤之一，近年来发病率在我国呈现上升态势。

如何精准命中癌细胞、保护正常组织，为患者争取更多生存希望？近日，国际学术期刊《先进材料》发表了北京大学人民医院王建六团队联合中国科学院化学研究所肖海华团队、中国医学科学院放射医学研究所黄帆团队的研究成果：基于合成高密度脂蛋白的纳米盘载体。

这些纳米盘载体，好比一群直径仅10纳米、形似“圆盘”的“特种兵”悄然潜入肿瘤组织，不仅携带化疗“弹药”精准打击癌细胞，更能激活人体免疫系统协同作战。

北京大学人民医院党委书记、妇产科疾病研究所所长王建六介绍，三大团队联合，选用能诱导DNA损伤并激活免疫的四价铂前药作为核心“弹药”，通过仿生设计，将其与磷脂等自组装成“人工细胞快递员”。

这项技术破解了传统化疗的治疗困境，在子宫内腺癌等肿瘤治疗中获得较高的抑制率。

“人工智能通信兵”：实时更新放疗方案

除了化疗领域的药物突破，放疗领域与人工智能的结合也擦出新“火花”。

宫颈癌防治，是守护广大女性健康的“必答题”。针对局部晚期宫颈癌

放疗中靶区易变化的临床难题，北京协和和医院率先引入基于迭代锥形束CT的人工智能在线自适应放疗平台。通过锥形束CT快速高清成像，结合AI算法实时更新放疗方案，在线自适应调整不到20分钟。

专家表示，这如同为放疗计划更新派去了“人工智能通信兵”，用它的“千里眼”和“顺风耳”建立起四通八达的“通信神经网络”。

“这项技术能更加精准地照射肿瘤靶区，实现动态个性化调整，更好地保护正常组织和器官。”北京协和和医院康复医学与理疗学系主任张福泉说，应用这项技术治疗腹部和盆腔肿瘤，急性胃肠反应、泌尿系统反应发生率下降。

“高级别侦察兵”：不开颅实现脑肿瘤靶向消融

复发高级别胶质瘤生长迅速、治疗难度大，被称为大脑“癌中之王”。首都医科大学宣武医院神经外科

单永治团队近期发表了国产激光间质热疗治疗复发高级别胶质瘤的研究结果：通过机器人精准定位并辅助置入导向钉、套管和光纤，磁共振确认光纤位置和消融范围，通过3mm的小孔即可实现胶质瘤的不开颅精准消融与破坏。

这就相当于设置了“高级别侦察兵”，提升靶向消融的精准度。结果显示，32例病人完成相关治疗后经一年时间随访，平均生存期和单纯保守治疗相比延长。

据悉，激光间质热疗技术最早产生于北美，对高端医疗设备的要求较高。宣武医院神经外科主任医师单永治表示，团队正努力探索使用普通核磁共振进行操作的方法，推动技术进一步普及。

“狙击手”：提升治疗效果

今年以来，我国肿瘤靶向药也捷报频传。北京大学肿瘤医院沈琳团队牵头对我国首创同时靶向EGFR和

HER3的抗体偶联药物进行了研究，相关成果有望对解决晚期食管癌鳞癌患者的耐药性等问题产生积极效用。

5月，中国自主研发抗体偶联药物注射用瑞康曲妥单抗获批上市；6月，治疗组织细胞肿瘤及神经纤维瘤双适应症的国产靶向药物芦沃美替尼片开出首批处方……这些创新药恰似“狙击手”，为难治和易复发癌症患者带来希望。

数据显示，过去10年，我国抗肿瘤新药获批增幅明显，累计已达200余种。

中国科学院院士陈竺认为，要持续推动癌症科研攻关，加快关键技术突破，惠及更多患者。

从纳米递送技术，到智慧闪耀的AI放疗平台；从直捣黄龙的光纤消融，到不断涌现的靶向新药——中国肿瘤治疗的科研工作者聚焦临床“真问题”，在精准医学的征途上不懈努力和奔跑。 ■顾天成 徐鸣航 彭韵佳

“更”好更年期 优雅下半程

据新华社 月经紊乱、潮热多汗、情绪波动、甚至胸闷气短……许多更年期女性，都面临着身心的双重煎熬。最新研究显示，我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们，更年期不可怕，科学应对，也可以成为生命的新起点。

这些症状，当心是更年期“找上门”

根据北京协和和医院牵头编制的《更年期患者指南》，更年期是指女性从生育期过渡到老年的特殊阶段，多数开始于绝经前4年，平均在46岁至47岁，也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍，在这个特殊的时期，随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失，身体会因为雌激素水平的波动和下降，出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻：突然心跳加快、手脚发麻，甚至怀疑发生了心梗；无缘无故出现潮热发汗，感到一股热气从胸前腾起……这些症状，都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病，从而延误治疗。”北京协和和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍，女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象，50岁左右开始了解哪些是更年期症状，而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

通过《更年期患者指南》的线上版小程序“知更健康”，大众可以进行

智能问答、自我检测，初步判断自己是否进入了更年期。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程，不用害怕也不必排斥，而要用平和的心态迎接它。”陈蓉说。如果症状影响到日常生活，应及时寻求医生帮助。

更年期不“硬扛”，科学应对有方法

过去几十年间，随着妇科内分泌领域研究不断推进，对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象，无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了，但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说，默默忍受不仅生活质量得不到改善，还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍，绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合，来弥补体内逐渐减少的雌激素，能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险，是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心，激素治疗会不会导致发胖？是否安全？专家表示，更年期女性随着雌激素水平的下降，往往会带来腹式肥胖，而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访，安全性很高。

但需要注意的是，治疗需要在专

业指导下进行，已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况，不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外，还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

呵护身心，优雅度过更年期

潮热出汗被认为是“体质差”，情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性，经常在职场、家庭中被误解，进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题，也要呵护自己的心理健康。”陈蓉建议，家属可以共同学习更年期知识，消除误会，更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分，但不是全部，结合科学的生活方式调整，效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说，规律运动是缓解更年期不适的“良药”，可以进行有氧运动，同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练，预防骨质疏松，避免肌肉流失。

此外，要健康均衡饮食，不熬夜，不抽烟，限制饮酒，适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式，进行心理调节，让心情更加平和。

陈蓉呼吁，个人要储备更多更年期知识，社会要加强对更年期女性的理解，让身体的语言“被听懂”，让更年期“被看见”。 ■徐鸣航

汛期旅游提示：远离野游，提高安全意识

为保障游客安全
相关业内人士提出以下出游建议



选择正规景区和路线

避免前往未开发的河谷、河床、沟道等区域，即使是干涸的河床也存在山洪风险

优先选择有正规管理、安全保障完善的景区



关注天气预报和预警信息

出行前应详细了解目的地及周边地区天气状况 特别是降雨预报



通过官方渠道获取当地发布的安全提醒和景区开放状态



做好出行准备

购买相关保险，将详细行程告知家人，准备应急通信设备

如计划户外活动，应选择有经验的领队，制定科学的路线规划



掌握应急知识

了解基本的自救知识，遇到山洪危险应立即向高处转移，不要试图穿越激流



第一时间报警求助并保持冷静等待救援

以纯天然安全省心为卖点，各色驱蚊草热销 对生物驱蚊法别抱太大期望

据解放日报 随着我国部分地区出现基孔肯雅热本地病例，国家疾控局日前将上海等11个省市列为II类地区，提示具有一定聚集性疫情风险。

虽然现成的驱蚊方法很多，但不少人觉得喷杀虫剂、点蚊香属于“伤敌一千自损八百”，设置灭蚊灯如果不形成规模则效果有限，挥舞电蚊拍又过于被动和劳神费力。商家深谙消费者的“痛点”，近来，以纯天然、安全、省心等为卖点的驱蚊草热销。可这些所谓的“生物驱蚊法”真能让人摆脱蚊虫困扰吗？

记者日前采访了上海植物园、辰山植物园的专家，他们指出，大多数贴着“驱蚊”标签的植物未必有商家说的那么神，有没有效果要看实际情

况，购买后别抱太大期望。

记者在某购物网站输入“驱蚊草”，共查询到4000多个结果。生意好的商户一个月卖出两三个盆驱蚊草。这些驱蚊草主要有两类：一类是具有刺激性气味的植物，比如夜来香、薄荷、柠檬草、荆芥、罗勒、迷迭香、万寿菊等；另一类是能捕食昆虫的植物，比如捕蝇草、猪笼草等，它们可以合成一些有吸引力的物质，诱导蚊虫前来取食，然后捕获。

专家指出，具有浓烈香气的植物体内含有香叶醇、香茅醇、柠檬醛等物质，的确有一定的驱避昆虫作用。不过，能否保护人不被叮咬，要看这些植物与人的距离、植物的种植密度和生长状态等。比如俗称“碰碰香”的哈迪耶鞘蕊花，释放的挥发性物质含特殊

萜烯类化合物，对蚊虫有天然驱避作用。但如果没有外力刺激，比如受到昆虫啃食、人为揉搓，其释放的驱蚊物质有限。那么，捕食蚊虫的植物是不是更靠谱些？专家给出的答案是不靠谱。因为这些植物要先吸引蚊虫靠近，才能实现捕食，所以，和这些植物在一起，被蚊虫叮咬的概率更高。

专家建议大家采用经典的驱蚊方式：一是涂抹含有避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等成分的驱蚊液；二是尽量穿浅色长袖长裤，使用纱窗、蚊帐等物理隔离手段；三是斩草除根，及时倾倒家中盆罐内的积水，避免雌蚊产卵。此外，蚊子对温度敏感，若适度调低家中空调温度，蚊子为保存能量会大幅降低活跃度。 ■陈玺撼