

肿瘤免疫治疗是如何改变癌症治疗的未来

□叶丽君 淮南朝阳医院肿瘤内科

在医学领域，癌症治疗一直是科学家和医生不断探索的重要课题，随着生物技术和医学研究的深入，肿瘤免疫治疗作为一种新兴的治疗方式，逐渐展现出巨大的潜力和希望。本文将全面解析肿瘤免疫治疗的基本概念、治疗原理、主要方法、临床应用及未来展望，探讨它是如何改变癌症治疗的未来。

一、肿瘤免疫治疗的基本概念与原理

肿瘤免疫治疗，简单来说，就是利用人体自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞。免疫系统是人体自带的“警察”，负责识别和清除入侵的病原体 and 异常细胞。然而，肿瘤细胞具有逃避免疫系统攻击的能力，即所谓的“免疫逃逸”。肿瘤免疫治疗的目标就是打破这种免疫逃逸，让免疫系统重新发现并攻击肿瘤细胞。

肿瘤免疫治疗的基本原理在于提高免疫系统的抗肿瘤能力，打破肿瘤细胞的免疫耐受，恢复患者自身的抗肿瘤免疫应答。正常情况下，机体的免疫系统能够识别和清除异常细胞，包括癌细胞。但随着肿瘤的发展，癌细胞会通过多种机制逃避免疫系统的识别和攻击，形成免疫耐受。免疫治疗通过激活或增强免疫系统的功能，使其重新获得识别和清除肿瘤细胞的能力。

二、肿瘤免疫治疗的主要方法及

临床应用

免疫检查点抑制剂:利用特异性抗体阻断肿瘤细胞的免疫逃逸机制，如PD-1/PD-L1抑制剂等免疫检查点抑制剂，能够重新激活T细胞对肿瘤细胞的攻击能力，此疗法是目前最常用的免疫治疗方法。研究表明，PD-1/PD-L1抑制剂可以显著延长非小细胞肺癌患者的生存期，提高生活质量。同时，PD-1抑制剂和CTLA-4抑制剂联合使用，显著提高黑色素瘤患者的缓解率和生存期。且该方法适用于多种类型的肿瘤，包括非小细胞肺癌、黑色素瘤、胃癌、食管癌、肾癌、霍奇金淋巴瘤等。

细胞疗法:如CAR-T疗法，主要应用于治疗血液系统的恶性肿瘤，如急性淋巴细胞白血病、非霍奇金淋巴瘤、多发性骨髓瘤等。这些肿瘤具有高度免疫原性，且肿瘤细胞表面具有特定抗原，能够通过CAR-T细胞的嵌合受体进行识别和杀伤。且CAR-T疗法借助基因工程技术改造患者T细胞，使其能够特异性地识别并攻击肿瘤细胞，因此在血液肿瘤治疗中取得了显著疗效。

肿瘤疫苗:通过注射含有肿瘤抗原的疫苗，刺激机体产生特异性免疫反应，识别和清除肿瘤细胞，适用于多种类型的肿瘤，包括黑色素瘤、前列腺癌、乳腺癌等。预防性疫苗主要用于预

防某些病毒感染相关的肿瘤，而治疗性疫苗则用于已患肿瘤的患者。

溶瘤病毒:适用于多种类型的肿瘤，包括黑色素瘤、肺癌、肝癌等。这些肿瘤表面具有特定的受体，通过利用经过基因改造的病毒，特异性感染并裂解肿瘤细胞，激发机体免疫反应，在临床试验中已展现出一定疗效。

免疫调节剂:如白介素、干扰素等，能够调节机体的免疫功能，提高抗肿瘤免疫应答的强度和效果。

三、肿瘤免疫治疗如何改变癌症治疗的未来

精准化治疗:随着基因组学、蛋白质组学等技术的发展，未来肿瘤免疫治疗将更加精准化。通过对患者的基因、蛋白质等生物标志物进行检测和分析，可以为患者制订更为精准的治疗方案，提高治疗效果和降低副作用。

联合治疗方案:单一的免疫治疗方法可能难以完全治愈癌症，未来肿瘤免疫治疗可能会采用联合治疗方案，即结合多种免疫治疗方法或与其他传统治疗方法相结合，以取得更好的治疗效果。

新型免疫药物的研发:随着对肿瘤免疫机制的不断了解和新技术的不断涌现，未来将有更多新型免疫药物被研发。新药物可能具有更好的疗效和更低的副作用，为癌症患者带来生命希望。

个性化治疗:肿瘤免疫治疗已经开始向个性化治疗方向发展，通过对患者的肿瘤进行基因测序和免疫表型分析，医生可以制订最适合患者的个性化免疫治疗策略，提高治疗效果和患者生存质量。

提高患者生存率和生活质量:肿瘤免疫治疗通过激活或增强患者自身免疫系统来对抗肿瘤，具有高度特异性和选择性，能够精准打击肿瘤细胞，减少对正常细胞的损伤，不仅提高患者的生存率，还改善其生活质量。

四、肿瘤免疫治疗的挑战与展望

尽管肿瘤免疫治疗在癌症治疗中取得了显著进展，但仍面临一些挑战。例如，部分患者在接受免疫治疗后可能会出现延迟应答和假性进展现象；免疫治疗还可能引发一系列不良反应，涉及全身多个器官、组织。免疫治疗的成本和可行性也是制约其广泛应用的重要因素。随着科学技术的不断进步，我们有理由相信，这些挑战将被逐步克服。未来肿瘤免疫治疗将成为癌症治疗的重要支柱，为更多患者带来生机。

总之，肿瘤免疫治疗作为一种新型的癌症治疗方法，已经在临床上取得了显著疗效。随着研究不断深入和技术的发展，肿瘤免疫治疗将在未来发挥更加重要的作用，彻底改变癌症治疗格局，为更多患者带来康复曙光。

寻常型银屑病患者们的日常生活如何变得更美好？

□刘婷婷 淮北市人民医院皮肤科

寻常型银屑病是一种常见的慢性炎性皮肤病疾病，这种疾病给患者的身体带来不适，还会对患者的心理状态和社交生活产生深远影响。许多患者除了需要专业的医疗干预外，也需要全方位的生活指导。

一、专业护肤篇

洁面护理的科学之道

清洁护理对银屑病患者们的皮肤状况极为重要，规范的清洁护理能够改善鳞屑堆积现象，减轻患者的皮肤不适感。清洁用水温度需要严格控制在35℃—38℃范围内，这个温度区间最适合皮肤清洁；洗浴时间应限制在10分钟—15分钟之内，这样既能达到清洁目的，还不会过度清洗导致皮肤保护膜受损。

保湿修护的关键步骤

保湿护理需要选择合适的医用保湿产品，医用级别的保湿产品配方较为温和，更适合患者使用。产品成分表中玻尿酸占据重要地位，这种物质能在皮肤表面形成保护膜；神经酰胺修复受损皮肤屏障；甘油分子则深入角质层，维持水分平衡。医学研究证明，洗浴结束后的3分钟内，皮肤吸收能力达到巅峰，此时补充保湿效果最佳。冬季来临时，患者睡前可选用医用保湿面膜滋养肌肤，敷15分钟后，使用保湿霜能锁住面膜带来的水分。

二、营养饮食篇

科学饮食的基本原则

银屑病患者们的饮食方案要以清淡为主，饮食清淡不等于营养不足，关键在于选择合适的食材和烹饪方法。患者每天的蔬菜摄入量应达到400克以上，深色蔬菜要占到一半以上；水果选择要注意季节性，每天200克—300克为宜。

蛋白质摄入的合理分配

优质蛋白的摄入对皮肤修复有重要意义，海鱼中的omega-3脂肪酸对炎症控制效果显著，鲑鱼、鲑鱼等深海鱼类每周要进餐2次—3次，单次食用量在120克—150克左右；精选瘦肉是优质蛋白的重要来源，患者每天摄入量应控制在150克—200克范围内，推荐选用脂肪含量较低的部位；大豆及其制品富含异黄酮，具有良好的抗氧化作用，黄豆、豆腐、豆浆等食物值得推荐；谷类食物补充膳食纤维，每日食用量以一到两个拳头体积为准，注意适量。

饮品选择与注意事项

充足的水分摄入能维持皮肤的正常代谢功能，饮水量方面，患者每日应补充2000毫升左右的水分，饮水方式建议小口慢饮，避免一次性饮用过多。饮品选择需要格外注意，含咖啡因的饮品如咖啡、浓茶等每天饮用量应控制在两杯以内，因为咖啡因会刺激皮肤，加重干燥症状。酒精饮品对银屑病患者们的皮肤状况影响较大，酒精会

刺激炎症因子释放，导致病情加重，建议患者完全戒除酒精类饮品。

三、运动康复篇

适合的运动项目选择

游泳是银屑病患者们的理想运动方式，游泳时应选择正规泳池，水温保持在26℃—28℃最为舒适。每次游泳时间控制在30分钟—45分钟，游泳后要及时冲洗并涂抹保湿产品。

运动强度的科学把控

患者进行运动时要注意强度控制，以中等强度为宜，运动时心率维持在最大心率的60%—70%，初期可以从每周3次开始，每次20分钟—30分钟，随着身体适应逐渐增加运动量。

运动中的防护措施

运动时的防护工作不容忽视，运动服装要选择全棉面料，避免尼龙等化纤材质。运动时如果出汗较多，要及时擦拭，预防汗液刺激皮肤。

四、心理调适篇

情绪管理的重要性

银屑病患者往往面临较大的心理压力，良好的情绪管理能够帮助控制病情发展。患者可以学习正念冥想，每天安排固定时间进行放松训练。

社交活动的积极意义

适度的社交活动对患者心理健康有积极作用，心理咨询师建议患者积极参与病友互助小组，与病友交流经验，互相支持鼓励。家庭聚会、朋

友聚会都是不错的社交方式。

睡眠质量的调节方案

充足的睡眠对病情稳定具有重要意义，患者要保持规律的作息时，每晚11点前入睡，保证7小时—8小时睡眠；睡前避免使用手机等电子产品，营造安静舒适的睡眠环境。

五、环境调节篇

室内环境的标准设置

居家环境对病情有直接影响，室内温度维持在22℃—26℃，相对湿度45%—65%最为适宜；定期开窗通风，每天至少两次，每次15分钟—30分钟。

床品选择与更换周期

床上用品的选择要特别注意，建议选择100%纯棉材质的床品，枕套和床单要每周更换一次；被褥要定期晒太阳，紫外线能够起到杀菌作用。

空气净化器的维护要点

室内空气质量需要重点关注，空气净化器的使用很有必要，要选择带有HEPA滤网的产品，定期更换滤芯；加湿器使用时要注意卫生，每周彻底清洗一次。

总之，银屑病患者们的生活质量提升需要在多个方面共同努力。每位患者在实施这些建议时要根据自身状况和医生意见进行调整，保持乐观的心态，坚持科学规范的护理方案，保持耐心和恒心，健康美好的生活一定会来临。

糖尿病患者如何识别酮症酸中毒的症状

□梁进 淮南东方集团总院内分泌科

糖尿病酮症酸中毒是糖尿病患者面临的一种急性并发症，其特点是高血糖、酮血症以及代谢性酸中毒的三联症，若治疗不及时，极易由于循环衰竭、感染以及低钾血症从而导致死亡，故正确识别酮症酸中毒的症状，尽早干预尤为关键，下面就为大家介绍一些有关糖尿病酮症酸中毒的具体症状表现。

一、糖尿病酮症酸中毒的定义

糖尿病酮症酸中毒是临床上一种极为严重的糖尿病并发症症状，它是由于胰岛素严重缺乏，导致身体无法利用葡萄糖作为能量的来源，转而分解脂肪产生能量，在此过程当中，脂肪分解产生酮体，当随着酮体积累过多时(血糖大于等于3mmol/L)，就会导致血液变酸，形成酮症酸中毒。同时此类型的患者还易随着尿糖排泄的增加以加重多尿症状，而大量的糖分从尿液中排出也容易导致泌尿系统的感染，以增加糖尿病酮症酸中毒的发病风险。

二、糖尿病酮症酸中毒识别的具体方法

监测“三多一少”症状
注意多留意糖尿病症状三多一少症状是否加重，例如口渴、多饮、多尿以及体重下降等，患者由于血糖水平快速上升，会使尿糖大量排出，从而带走大量的水分，致使机体存在严重脱水的情况，从而刺激口渴中枢，使患者的饮水量呈现大幅度增加的情况，随之而来的尿量也会增加。尤其对于1型糖尿病患者而言，若其血糖水平较高即使在无任何特别明显的症状时也应该警惕糖尿病酮症酸中毒的情况发生。

检查呼吸变化

糖尿病酮症酸中毒患者可能会表现出呼吸深快，并且呼出的气体可能会带有烂苹果的味道，也就是丙酮气味，这是由于酮体的气味进入呼吸气中所导致。

观察消化系统症状

注意观察是否存在食欲下降、恶心、呕吐以及腹痛等消化道症状表现，并且定期开展自我记录，持续性对消化系统进行监测，一旦这些症状存在持续性加重，这可能就是在表明酮症酸中毒的进展。同时还要注意消化道症状与其他症状之间的关联性，一旦同时出现也要加重重视程度。

观察脱水症状

高血糖导致的渗透性利尿容易使患者出现程度不等的脱水症状，例如皮肤干燥、眼球凹陷以及弹性减弱等。

注意神经系统症状

对于酮症酸中毒患者而言，伴随着病情不断进展，患者可能会出现烦躁不安、头痛、嗜睡等神经系统症状表现，若伴随着病情进入晚期，致使各种反射存在迟钝甚至

揭秘肝癌护理的关键点：

从饮食到心理的全方位照顾

□胡秀娟 濉溪县人民医院肿瘤内二科

肝癌是一种严重威胁生命的疾病。随着全球范围内肝癌发病率的持续上升，越来越多的患者及其家属开始关注如何在治疗过程中进行有效的护理，以提升患者的生活质量，甚至延长生存期。肝癌的护理不仅限于治疗过程中对患者身体的照料，更需要在饮食、心理等多个方面进行全面的关怀，以帮助他们更好地应对疾病带来的身体与心理双重压力，走向康复之路。下面将为大家介绍肝癌护理的关键点。

一、肝癌的定义

肝癌是指肝脏部位出现的恶性肿瘤，主要可以分为两大类：原发性肝癌和继发性肝癌。原发性肝癌是指直接在肝脏内部起源的癌细胞所形成的肿瘤，而继发性肝癌则是指来自身体其他部位的癌细胞扩散并转移到肝脏的情况。肝癌的成因相当复杂，一般与多种因素相关联，包括病毒感染（如乙型和丙型肝炎病毒）、肝硬化、长期大量饮酒、以及遗传方面的因素。

二、肝癌的饮食护理

平衡膳食

建议肝癌患者增加对蔬菜和水果的摄入量，以补充身体所需的维生素和微量元素。尤其值得注意的，是维生素A、维生素C、维生素E、维生素K对于辅助抗肿瘤具有非常积极的作用。维生素C主要存在于新鲜的蔬菜和水果中。且肝癌患者还应该适量食用富含胡萝卜素的食物，如动物肝脏和胡萝卜。新鲜的蔬果，如萝卜、南瓜、苹果、猕猴桃等，也是很好的选择，其不仅美味可口，还富含多种对健康有益的营养成分。

限盐禁酒

肝癌患者应当严格控制每日的食盐摄入量，并避免饮酒，这是因为酒精会对肝脏造成进一步的损害，加重病情。

肉类食物

适度减少红肉的摄入量，优先选择鱼类、禽类或野生动物的肉类，这是因为其含有较低的饱和脂肪和更高的不饱和脂肪酸。并限制高脂肪食物的摄入，包括动物性脂肪，如猪肉、牛油等，也包括植物油的摄入。

食物的烹调

在进行食物烹饪的过程中，建议肝癌患者选择低温烹调，该种烹饪方式不仅有助于显著减少食物在高温下烧焦的可能性，也能降低频繁食用经过烤制、熏制或烟熏处理的肉类和鱼类的机会。

减少霉菌污染食品

避免食用发霉变质或者在常温环境下存放过久的食物，因为该些食品可能含有致癌物质，对于肝癌患者来说，这种食物会

是消失，可能会出现昏迷情况。

重视电解质与酸碱平衡性检查

若患者存在酮症酸中毒则容易出现电解质紊乱，例如低钠血症、低钾血症等，并且由于酮体酸性代谢产物的大量产生，患者还易出现代谢性酸中毒的情况，表现为血液pH值的降低。

尿糖与尿酮体检查

当患者的尿糖呈现强阳性，并且尿酮体也呈现阳性结果甚至是呈现强阳性结果时，就提示存在酮症酸中毒的情况。

血糖水平监测

酮症酸中毒患者的血糖水平通常会呈现显著升高的趋势，通常在16.7mmol/L至33.3mmol/L，若超过33.3mmol/L时则说明多伴随有高渗性的高血糖状态或者存在有肾功能衰竭情况。

酮酮体水平的检查

酮体水平升高是酮症酸中毒的一大重要的生化特征，故需要定期进行相关的检查，以确保随时掌握病情变化走向。

三、预防糖尿病酮症酸中毒的正确方法

加强血糖水平的监测:定期展开对血糖水平的监测工作，尤其是在手术、感染以及创伤等应激状态下更需要加强对血糖水平的监测频率，若在口服降糖类药物则需要暂时性改用胰岛素治疗，以防止酮症酸中毒的情况发生。

坚持展开正确的药物治疗:严格遵医嘱正确服用降糖药物或者注射胰岛素，避免在随意状态下更改药物使用剂量或者出现停药的情况发生，若需要依据病情对用药剂量进行针对性调整需要在医生的指导下进行。

合理饮食与适量运动:做到严格遵守饮食制度，确保均衡性饮食，这样有助于对血糖水平进行严格控制，降低酮体的产生，同时注意规避高糖、高盐以及高脂肪等食物的摄入，建议多吃水果、蔬菜等，此外注意依据自身的实际情况去选择合适的运动方式，例如游泳、慢跑以及散步等，但是也需注意若身体血糖水平在大于14mmol/L-16mmol/L时则应注意规避剧烈运动，以防诱发酮症酸中毒的情况出现。

预防脱水:注意保持充足的水分摄入，以避免出现脱水的情况，尤其是在天气炎热或者活动后出汗时更需要注意进行及时补水。

规避高应激状况:对于评估为酮症酸中毒的高应激风险状态，需要注意尽量规避此类情况的发生。

总之，糖尿病酮症酸中毒随着病情不断发展会呈现出多样化症状表现，及时了解这些症状表现，并寻求医生的帮助是预防疾病进一步恶化的关键所在。

高血压患者应该如何监测自己的血压变化？

□刘良军 和县人民医院药剂科

高血压是一种慢性病，通常被称为“无声杀手”，因为它在没有明显症状的情况下，会对心血管系统造成损害。有效的血压管理对于高血压患者而言至关重要，不仅可以降低并发症的风险，且可显著提高生活质量。然而，许多患者对如何准确监测和管理自身的血压变化缺乏了解。这种认识的不足可能导致血压控制不理想，进而导致严重的健康后果。

一、高血压的危害和监测意义

高血压是心脏病和中风的主要危险因素。长期高血压会造成心脏负担加重，导致左心室肥厚、心力衰竭等心脏疾病。而高血压引起的动脉硬化则可增加心脑血管事件的风险。此外，高血压对肾脏的损害可导致慢性肾病，最终发展为肾衰竭。高血压可损害肾小管和肾小球的功能，影响正常的排泄和内分泌功能。定期监测可帮助个体及早发现血压升高，避免病情恶化。许多高血压患者可能在没有明显症状的情况下，维持高血压状态，导致严重健康问题。通过监测血压，患者可以及时了解药物治疗和生活方式改善的效果。

二、高血压监测的基本知识

家庭自我监测

选择合适的血压计，家庭监测通常选用电子血压计，尤其是上臂式血压计。选择医疗器械认证的产品，以确保准确性。在安静的环境中静坐，

手臂呈放松状态，维持与心脏同一水平，避免交叉双腿。同时，在测量前至少休息5分钟，避免运动或饮用咖啡等刺激性饮料。推荐每次测量进行2次，间隔1分钟—2分钟，取平均值作为当次血压值。一般建议高血压患者每天早上和晚上各测量一次，保持规律，尤其在调整药物治疗方案或生活方式时，频率可增加。

门诊监测

按照医生的建议定期到医院进行血压测量，由于医生的设备通常更为精准，以确保测量结果的可靠性。医生可通过探讨病史、生活方式以及其他相关指标，全面评估患者的高血压状态。对于稳定的高血压患者，建议每3个月—6个月进行一次血压测量。而对于新诊断或变化明显的患者，应增加就诊频率，遵循医嘱。

三、记录与分析血压变化

监控血压的波动对于高血压的管理至关重要。患者可借助日记本或移动应用程序，详细记录每次血压测量的数值、测量的具体时刻以及伴随的任何症状，例如头痛或心悸。定期审视这些记录，有助于患者发现血压波动的规律，例如在特定时段血压的升高，或在特定活动后血压的响应。

对血压记录进行分析有助于评估治疗效果以及生活方式调整对血压的影响。患者应密切注意血压值的变化趋势，以判断是否存在逐渐降

低或稳定在目标范围内的迹象。若血压持续升高或出现异常波动，患者应及时与医生沟通，可能需要对治疗方案进行调整。此外，通过分析记录，患者能够更深入地了解自身的血压状况，进而做出更为明智的生活方式调整，例如改善饮食习惯、增加身体活动或提升睡眠质量。

四、如何应对血压变化

高血压的自我管理

自我管理不仅能够帮助患者控制血压，还能提高生活质量。①形成健康的饮食习惯，高盐饮食是导致高血压的重要因素，患者应减少每日钠盐摄入量，建议控制在2300mg以下，理想情况下应为1500mg以下。高血压患者应采取DASH饮食，即以水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和低脂乳制品为主，增加钾、镁和钙的摄入，帮助降低血压。酒精和咖啡因可能导致血压波动，因此应控制摄入量，并在医生的指导下进行管理。②合理的运动锻炼，高血压患者应保持规律的身体活动，每周至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。适当的力量训练可帮助增强肌肉，提高整体健康水平，但应在专业教练指导下进行，避免过度负荷。③心理健康管理，高血压患者常面临心理压力，因此要学会有效的压力管理技巧，如深呼吸、冥想或瑜伽等，有助于放松心情。与家人、朋友分享自

己的感受，减轻孤独感、增强处理疾病的信心。保持乐观的生活态度，对健康管理充满信心，有助于提高自我管理的意愿和效果。

药物管理

遵医嘱服药，高血压患者应严格按照医生处方，按时服用药物。即使在血压正常时，也不应自行停药或更改药物剂量。了解所服用药物的作用和副作用，以便及时识别不良反应，并与医生进行沟通。定期接受门诊复查，以便于医生评估治疗效果，并根据需要调整治疗方案。

五、结论

高血压作为一种常见的慢性疾病，对患者的健康和睡眠质量有着重要影响。通过合理的家庭自我监测、记录与分析血压变化，以及采取积极的生活方式调整，同时，遵医嘱服药、预防并发症的发生至关重要。综上所述，高血压的管理是一个综合性的过程，需要患者、家庭成员和医疗团队的共同努力，以实现最佳的健康管理效果。

