

关于肿瘤诊疗仪器的 这些传言可信吗?

随着我国肿瘤诊疗水平的提升,越来越多肿瘤诊疗仪器在临床中发挥作用。然而,许多人对肿瘤诊疗设备的了解较少,以致误信传言。“生物电治疗仪能治疗癌症”“做放疗的设备越贵越好”“做一次CT患癌风险增加43%”……针对这些传言,记者采访了相关专家,请他们拨乱反正。

传言一:生物电治疗仪能治疗癌症

专家回应:相关仪器属于保健类器械,不能治疗癌症。

不开刀、不吃药,只要使用生物电治疗仪,就能“无药而愈”“治疗癌症”。这样的“好方子”,你敢相信吗?

此前有媒体报道,某民营医院售卖生物电经络共振治疗仪、生物电治疗仪,并声称这些仪器能无药治疗心脏病、肝硬化、甲亢、股骨头坏死及其他疑难疾病。还有传言称,生物电治疗仪能治疗癌症,1至10天就能让症状消失、水肿消失、食欲增加,30天后肿瘤大小发生改变。

对此,山东大学齐鲁医院中医科副主任医师白文武介绍,生物电理疗也叫生物电经络理疗,是通过微弱的电流或生物电、红外线、超声波等,刺激交感神经和穴位,相关仪器属于保健类器械。因此,这种生物电治疗仪并没有能治疗癌症的作用。

事实上,早在2017年,我国有关部门就叫停了生物共振波治疗仪器的超范围使用。此外,白文武也提醒人们,不要自行随意使用生物电理疗仪调理身体。

传言二:做放疗的设备越贵越好

专家回应:要依据肿瘤类型在医生指导下进行选择。

放疗是通过放射线杀灭肿瘤细胞的一种手段,属于局部治疗方法。在放疗过程中,患者肿瘤定位和治疗都在放疗设备上进行。于是有很多人认为,只要放疗设备越先进,治疗效果就越好。但事实并非如此。

清华大学附属北京清华长庚医院放射科主任郑卓肇介绍,当前放疗的主力设备是电子直线加速器,这种仪器普及范围广,治疗效果可靠。有些设备可能在某些方面进行了优化,或是利用了不同种类的放射线。

“通常来说,新方法、新设备的价格会高一点,但疗效并不一定比传统设备好。”郑卓肇说,放疗设备的选择需要考虑肿瘤的不同类型,特定肿瘤与治疗方法的适配程度也不尽相同。

郑卓肇强调,放疗设备不是越贵越好。要依据肿瘤类型,在专业医生指导下,选择最恰当的治疗方式。

传言三:做一次CT患癌风险增加43%

专家回应:CT检查辐射量非常小,对人体影响微乎其微。

CT可用于诊断多种疾病。此前有传言称“CT每多做一次,患癌风险就增加43%”。

郑卓肇介绍,CT利用X射线成像,X射线属于高能电磁辐射,确实会对人体产生危害,但危害大小与患者接受的辐射量有关。CT检查使用到的辐射量其实非常小,对人体的影响微乎其微。

郑卓肇说,CT检查可以在很短的时间内帮助医生明确患者身体内部结构及相关病变,适用范围广,已成为临床上不可或缺的检查手段。当然,鉴于多次进行CT检查会累积风险,CT检查必须坚持“正当性”原则,即需要评估患者受益与风险的平衡。

据《科技日报》

“甜蜜杀手”又多一个 糖尿病还可以“睡”出来

有这四个睡眠习惯 当心变成“小糖人”

我们常说,饮食是糖尿病的“罪魁祸首”,而近年来的研究表明,睡眠质量与糖尿病的发生同样息息相关。糖尿病不仅能吃出来,还能睡出来?这是怎么回事?今天,医生就为您总结四个容易让人变成“小糖人”的睡眠习惯。

吃得再健康 睡不好也白搭

应急总医院内分泌科主任、主任医师李洪梅介绍说,在我们的日常生活中,饮食与糖尿病的关系常常被提及,但鲜少有人意识到,睡眠质量同样对糖尿病的发生起着至关重要的作用。2024年3月,一项发表在《美国医学会

杂志·网络公开》上的研究为我们揭示了这一令人惊讶的事实:糖尿病的发生不仅与饮食习惯紧密相关,更与我们的睡眠质量直接挂钩。

更令人震惊的是,即使我们保持着健康的饮食习惯,不良

的睡眠也可能增加罹患糖尿病的风险。换句话说:有些人吃得再健康,睡眠不好也容易导致糖尿病。这种风险并非简单的相加,而是与饮食习惯等因素相互作用,共同影响我们的健康。

四个睡眠习惯 增加糖尿病风险

夜间开灯睡觉 研究表明,长期开灯睡觉的人更容易患上糖尿病。人体有生物钟来调节人类的活动,其中包括饮食和血糖调节。夜晚的光线刺激可能会干扰到体内的生物钟,进而影响胰岛素的分泌和血糖的调节。光线的刺激可能会导致睡眠质量下降,进而影响身体对血糖的处理和调节。

白天小睡过多 如果人一天当中的睡眠增多又不爱活动,这样就会出现胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足的情况,比较容易出现高血糖。白天的小睡可能是晚上睡眠紊乱的结果,这种紊乱可能由睡眠呼吸暂

停引起,而这种状况会增加糖尿病等心脑血管疾病的风险。

睡觉总爱打呼噜 打呼噜与糖尿病之间存在一定的关联。根据国际糖尿病联盟的报告,常打呼噜的人患糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上。打呼噜的人一般多为肥胖病人,肥胖很容易诱发糖尿病。此外,睡眠过程中如果反复出现的呼吸暂停,会导致窒息或微觉醒。睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的几率也越大。这是因为打呼噜可能导致慢性间接性缺氧,增加胰岛素抵抗,从而诱发糖尿病。

睡眠不足 睡眠不足已经成为

现代生活的常态,许多人为了工作、学习或娱乐而牺牲宝贵的睡眠时间。然而,这种看似无足轻重的行为,实则暗藏杀机。研究发现,长期睡眠不足或低质量的睡眠,可能增加患糖尿病和其他代谢性疾病的风险。每天睡觉不足六小时的人发生血糖受损的概率比睡眠六小时以上的人要高。

这是因为长期睡眠不足会干扰人体的生物钟,导致胰岛素分泌紊乱,进而增加患糖尿病的风险。此外,睡眠不足还会影响我们的食欲和能量消耗,促使我们更倾向于摄入高热量食物,形成恶性循环。

七类高危人群 建议进行早筛

糖尿病的早期症状并不明显,好多病人都是体检发现的。定期体检可以及时发现血糖异常等潜在问题,因此建议大家每年至少进行一次全面体检。特别是那些有糖尿病家族史或高危因素的人群,更应该加强体检的频率和深度。预防和控制糖尿病的关键在于早期识别和干

预。建议以下有高危因素的人群进行早期筛查:

- 1.糖尿病家族史者。
- 2.年龄超过45岁,体重指数大于24,以往有糖耐量异常或空腹血糖异常者。
- 3.高密度脂蛋白降低,甘油三酯增高者。

4.有高血压或心脑血管病变者。

- 5.年龄超过30岁的妊娠妇女,有妊娠糖尿病病史者,曾有分娩巨大儿者,多囊卵巢综合征的妇女。
- 6.常年不参加体力活动者。
- 7.使用一些特殊药物者,比如糖皮质激素、利尿剂等。

多知道点

除了改善睡眠和饮食习惯以及定期体检外,心态调整也是预防糖尿病不可忽视的一环。现代生活的快节奏和高压力往往导致人

们长期处于紧张、焦虑的状态,这不仅会影响我们的睡眠质量,还可能导致内分泌紊乱,增加患糖尿病的风险。因此,我们要学会调整自

己的心态,保持积极乐观的生活态度,面对生活中的挑战和困难时能够从容应对。

心态调整 糖尿病预防的“隐形武器”

小贴士

改善睡眠质量的秘诀

建立规律的作息 尽量每天在同一时间入睡和起床,这有助于调整生物钟,使身体适应规律的睡眠模式。

营造舒适的睡眠环境 确保卧室安静、黑暗、凉爽且舒适,使用舒适的床垫、枕头和被子,以提高睡眠质量。

避免夜间过度兴奋的活动 在

睡前避免使用电子设备,如手机、电视等,因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响入睡。可以尝试阅读、冥想或听轻柔的音乐来放松身心。

控制饮食 避免在睡前吃得过饱或摄入过多的咖啡因、糖分等刺激性物质。适量摄入富含蛋白质和

维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、坚果等,有助于促进睡眠。

适当运动 白天进行适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等,可以提高身体的新陈代谢水平,有助于改善睡眠质量。但注意避免在睡前进行剧烈运动,以免影响入睡。

据《北京青年报》