

# 肿瘤患者看病 四类材料乖乖准备好

看病前,先准备4种材料

专家表示,一般来说,病人就诊时所需要携带的资料主要包括以下四个方面:

第一是病理报告类资料。这包括病理报告、切片等,最好还有生物标志物的检测报告,例如肺癌EGFR及ALK基因检测、肠癌的KRAS基因检测报告等。

第二是X光、CT、MR、PET/CT等影像学检查资料。这些有助于对肿瘤进行分期。

第三是其他检查报告,如血常规、心肺功能、肝肾功能检查报告等。这些有助于对病人整体脏器功能进行评估。

第四是过往资料。对于曾经患过肿瘤,或在其他医院诊治过的患者,最好携带过往资料。包括出院小结、用药方案、治疗效果等。“这一项非常重要,却往往容易被忽略。”专家表示,有些患者会隐瞒病史,或不知道该在就诊时将病史告诉专家。其实过往的资料对于当下的治疗有着十分重要的参考意义,包括曾用什么治疗方案、用过什么药、治疗几个周期、治疗后有无评估、效果如何等。后续的治疗往往是建立在之前治疗的基础上的,如果医生不了解以往的治疗经过,很难给出合适的治疗方案。另外,还有一些患者认为肿瘤疾病很“晦气”而丢弃检查记录和看病记录,以致下次看病时要到以前检查过的医院复印资料,折腾得很。

## 病理报告仍然是肿瘤诊断的金标准

“直到目前为止,尽管影像学发展很快,但是肿瘤疾病的诊断的金标准仍然是病理结果。”专家提醒,单从拍的片子等影像学结果来看,无法明确阴影或肿物是否肿瘤。除了肿瘤,它还可能是结核、炎症或风湿免疫疾病的表现,要确定,最根本的就是病理诊断结果,有的时候还要结合其他检查报告来综合诊断。

获取病理的方式有很多。如通过手术切除获得病理标本,或通过支气管镜、胃肠镜、鼻咽镜活检或彩超、CT引导下的穿刺取病理,还有可能把淋巴结切除活检,或痰液检查等。通常推荐先行非创伤性的检查,其次是创伤小的检查。

专家表示,肿瘤疾病的确诊、分期是提倡多家医院进行病理诊断的。对于诊断不太明确或存在疑虑的病例,最好能从医院病理科借出切片,进行病理会诊。

## 食物“排毒”靠谱吗?

最近几年,“排毒”逐渐成为一个流行词汇,“排毒美颜”、“排毒清肠道”的说法遍地都是。不过,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授何计国提醒,“排毒”本身就是一个不严谨的说法。

### 肠道管吸收,肾脏才管排毒

“排毒”所说的“毒”,包括了肠道残渣发酵产生的毒物,人体代谢产生的废物,也包括了空气、水和食物中引入的废物。严格来说,各种物质是“毒”还是“无毒”,并不是绝对的。铁元素有利于血液运氧,但摄入过量也成为“毒素”;蛋白质是人体所需的六大营养素之一,过量了也是“毒”。

人体排毒的方式有很多种,但最主要的是通过肾脏排放,毒素随着尿液排出体外。除了肾脏之外,肺、皮肤和眼泪,也可以成为排毒方式。

而肠道最主要的功能还是吸收,并不是大家所认为的“排毒”。何计国强调,准确来说,蔬菜、水果中的各种不同的物质,在进入肠道后干扰有毒、有害成分的吸收,并不是通过进食这些食物来直接排除毒物。被人们称为“肠道清道夫”的木耳,就是通过其中的植物多糖,干扰有毒物质的吸收。唯一能称得上“可排出”的“毒”,只有胆固醇。一些水果可以促进胆汁的分泌,从而去除吸附在肠道上的胆固醇。

如今,肿瘤已经成为一种常见病、多发病和慢性病,患者往往需要接受长期的规范治疗。专家表示,肿瘤患者从首次看病开始,就应当建立好自己的“档案库”。治疗过程中,应当将以往的资料保存妥当,进行分类整理、按照时间顺序排列好,才能方便医生查看、总结、制定方案,让治疗更加顺利。那么,肿瘤患者看病时需要准备哪些材料呢?



## 病人、家属不要干医生的活

经常会问医生这些问题。

“他们心里着急是可以理解的,但毕竟病人或家属很多不是从事医疗工作,即使是医生,也可能不是肿瘤科医生,对肿瘤的治疗和进展,存在很多不了解的地方。”专家表示,“术业有专攻,病人或

者家属不应该干医生的活。”专家说,正确的做法应该由医生根据患者主要症状、检查结果、治疗进展等来制定方案,患者及家属根据自己的经济状况、接受程度、治疗意愿来选择其中最适合的方案。

(林恒华)

### 多喝水、多运动,促进排汗

其实,所有的蔬菜、水果都具有干扰毒素吸收的功能,纤维素是在其中起作用的物质。富含纤维的、低脂肪低蛋白质的食物,可以帮助打扫大肠,减轻消化系统的负担。只是不同的食物纤维含量不一样,干扰毒素吸收的功能强弱也就不一样了。此外,香蕉、苹果、笋类的纤维含量都非常高。对于经常大鱼大肉的人来说,还可以多喝水、多运动,促进排汗,有利于“排毒”。

时下,无论是减肥美容,还是养生保健,“排毒餐”都出尽风头。我们经常提到的苹果餐,也正是以上的道理。苹果的蛋

白质、脂肪含量极低,几乎没有胆固醇,能够极大地减轻消化系统的压力与负担。但这类食物不能成为健康的主食。人体需要多种营养物质,仅靠蔬菜水果也不能提供足够的能量。同时也要谨慎看待食物的“美容”功能。何计国称,再有营养的食物,其所能达到的美容功能也是有限的。靠吃,只是起暂时缓解皮肤衰老的作用。

若想排出“毒”,归根到底也是要遵循合理的生活方式和饮食习惯,多喝水、多运动、少吃辛辣油腻食物、荤素搭配,自然也不用担心毒素了。还有,睡眠时间与质量也对人体排毒产生较大影响。

(庞倩影)