

放疗知多少 治疗不迷茫

在癌症防治的过程中,很多人对手术、化疗耳熟能详,却对放疗知之甚少。不少人误以为放疗是癌症晚期的治疗手段,副作用极大、疗效甚微,甚至盲目抵触。事实上,放疗是对抗癌症的核心手段之一,和手术、化疗并称为癌症治疗“三驾马车”,精准了解放疗,能让我们在防癌抗癌路上不再迷茫。

放疗全称为放射治疗,原理是利用高能放射线聚焦照射肿瘤病灶,破坏癌细胞的DNA,抑制癌细胞增殖、分裂,直至消灭癌细胞。不同于手术的创伤性切除,放疗属于局部精准治疗,就像一把“无形手术刀”,无需开刀、不出血,能够精准锁定病灶,最大程度保护周围

正常组织,这也是它最大的治疗优势。

很多人不知道,放疗的应用场景十分广泛。据临床数据统计,超七成癌症患者在全程治疗中需要接受放疗。对于鼻咽癌、宫颈癌、喉癌等肿瘤,放疗是首选根治性治疗手段,早期患者通过单纯放疗即可达到治愈效果,保留器官完整与正常功能。对于肺癌、食管癌等实体肿瘤,术前放疗可以缩小肿瘤体积,为手术创造条件;术后放疗能清除残留癌细胞,降低复发风险。而针对晚期癌症患者,放疗可以缓解疼痛、止血、解除器官压迫,有效提升患者的生活质量。

大众对放疗最大的偏见,莫过于恐

惧副作用。随着现代医疗技术进步,传统大范围照射的老旧放疗方式早已淘汰。如今的精准放疗、调强放疗等技术,射线精准聚焦肿瘤靶点,正常组织受辐射剂量极低。放疗的副作用多为局部轻微反应,如皮肤轻微泛红、乏力等,且大多是暂时性的,治疗结束后会逐步恢复,远没有大众想象中可怕,更不存在“放疗会加速病情恶化”的说法。

防癌抗癌,科学认知是第一道防线。放疗不是最后的无奈选择,而是贯穿癌症早中晚期的重要治疗方式。

需要提醒的是,放疗具有极强的专业性,是否需要放疗、采用何种放疗方案,需要医生根据肿瘤类型、大小、位置

及患者身体状况综合判断,切勿主观抵触或盲目治疗。

癌症不可怕,无知才让人恐慌。正视放疗、相信医学,摒弃老旧误区,用科学的治疗手段和积极的心态面对疾病,才能守住健康防线,让防癌抗癌之路清晰且从容。

(市中心医院放疗科 汪文慧)



选钙片要看哪种适合你的胃

科技日报记者 陈曦

前不久,“钙片没必要买太贵的”相关话题冲上热搜,引发网友广泛讨论。面对市场上种类繁多的钙片,不少消费者挑花了眼。

那么,不同种类的钙片有何区别?大家到底该如何科学选购钙片?带着这些问题,科技日报记者采访了天津市泰达医院骨科二科主任医师王建华。

主要分无机、有机两类

“目前市面上钙片种类繁多,差异主要体现在钙源种类(化学结构)、钙元素含量以及剂型上。”王建华说。

记者走访多家药店发现,市售钙片主要分为无机钙和有机钙两大类。王建华介绍,无机钙的代表是碳酸钙,原料来源广泛,主要从石灰石、贝壳等中提取,钙元素含量高达40%,是目前应用最广泛、性价比最高的钙补充剂。

有机钙则包括柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙等,它们的水溶性较好,对胃肠道的刺激小。不过,有机钙的短板也很明显,即钙元素含量普遍较低。例如,柠檬酸钙的钙含量约21%,葡萄糖酸钙的钙含量仅9%。

除此之外,随着工艺进步,目前市场上还出现了氨基酸螯合钙、乳钙等新型钙片,以及添加了维生素D、维生素K2、镁等

成分的复合钙片。“这些钙片的生产工艺较新,理论上更易被人体吸收,不易被食物中的草酸等物质‘拦截’,价格也是一般钙片产品中最高的。”王建华说。

吸收率不是第一判断标准

很多人关心:不同钙片的吸收率差异大吗?王建华解释,对胃酸分泌正常的健康人而言,只要随餐服用且体内维生素D充足,碳酸钙、柠檬酸钙等常见钙片的最终吸收率并无显著差异。研究证实,随餐条件下碳酸钙的生物利用率与柠檬酸钙相当。

既然如此,为什么钙片还要区分种类?王建华说:“碳酸钙需要胃酸帮助解离,胃酸分泌正常者服用完全没问题;而柠檬酸钙无需胃酸参与,水溶性好,适合胃酸缺乏或服用抑酸药的人群。”换言之,选择何种钙片,取决于“谁适合你的胃”。

针对不同人群该如何选择钙片,王建华给出如下建议。

胃肠功能正常的健康成年人,首选碳酸钙。它钙含量高、价格实惠,只要随餐服用,利用食物刺激产生的胃酸来分解,就能很好地被人体吸收。

中老年人、胃酸缺乏或胃病患者,建议选择柠檬酸钙。老年

人常伴有胃酸分泌减少,此时碳酸钙难以分解吸收,而柠檬酸钙无需胃酸参与,吸收更稳定,且不易引起便秘和胀气。

儿童消化系统尚未发育完全,可选择口感好、刺激性小的乳酸钙、葡萄糖酸钙或儿童专用液体钙。

孕妇在孕早期若妊娠反应严重、胃部敏感,可选柠檬酸钙;孕中晚期胎儿需钙量大,可在医生指导下选择含钙量高的碳酸钙。

对于骨质疏松高风险人群,推荐选择含有钙、维生素D和维生素K2的复合钙。需要特别注意的是,市售复合钙中维生素D的含量通常为预防量(如400IU/天)。若经检测明确存在维生素D缺乏,则需在医生指导下额外补充治疗剂量的维生素D,不可仅依赖复合钙。维生素D的主要作用是促进肠道对钙的吸收,并增强肾脏对钙的重吸收。维生素K2则扮演“领航员”的角色,引导血液中的钙精准沉积到骨骼中,同时减少钙在血管壁等软组织的异常沉积。

王建华最后表示,钙片没有最好的,只有最适合的。“大家结合自身胃肠情况和年龄阶段科学选择,才能真正为骨骼健康加‘骨劲’。”他说。

(转自2026年6月9日《科技日报》)

养老服务有了AI“黑匣子”

科技日报记者 张蕴

在前不久举办的第十二届中国国际养老服务业博览会上,东软睿新科技集团展位上的一个不起眼的小盒子吸引了不少参观者。这款被形象地称为“火柴人”的养老服务行为分析记录仪,由东软睿新科技集团与东软集团联合开发,于今年4月完成研发并进入试生产阶段。此次参展,是它在国内的首次亮相。

养老服务领域长期存在一对矛盾:老年人的家属希望养老服务得到有效监管,却不愿老年人的影像信息被直接采集。

“老年人影像被直接采集存在隐私暴露风险,传统摄像头的应用局限明显。”东软集团智慧医保事业部养老产品中心主任梁良说。

与传统记录设备不同,“火柴人”具备边缘计算能力,并搭载了东软集团自主研发的养老服务垂直领域AI模型。梁良强调,该设备采集原始数据后,不会存储、传输真实影像,而是在设备内部实时将真人影像转化为由线条组成的“火柴人”动画,既可识别、记录老年人的动作和护理人员操作,又可保护个人影像信息与隐私。

梁良说,研发团队通过分析大量护理行为动作数据,构建起高质量护理行为数据集,并在此基础上训练出专门的垂直领域模型,让模型能够准确识别护理员是否按时给老年人喂水、翻身,以及在服务过程中是否存在不合规行为。

“这是国内首个面向养老和长护险领域的服务行为分析模型。”梁良透露,该产品目前已经被国内部分城市的养老机构采用。

东软睿新健康科技公司智慧康养业务部部长张帆向记者介绍了“火柴人”的具体使用场景。

在养老机构中,公共区域人员流动频繁,老年人摔倒、滑倒等情况时有发生。传统摄像头只能用于事后回溯查看,而“火柴人”设备可以实时识别异常行为并主动向管理者预警。

在居家养老上门服务中,以往大多依赖拍照确认护理员服务是否到位,服务过程不透明,监管存在漏洞。护理员携带“火柴人”设备进入老年人家中后,全过程服务行为均可被记录,服务是否到位也有据可查。

张帆说,下一步,东软睿新科技集团将重点推动该产品在养老及长护险监管项目中的落地应用,并计划在多个城市同步开展试点工作。

(转自2026年6月9日《科技日报》)

中国体育彩票 (看点)

2026“公益体彩 快乐操场”(河南省) 正式启动(二)

长期以来,河南体彩始终坚守“来之于民、用之于民”的初心使命。除筹措发行经费开展“新长城助学”“体彩助学”“快乐操场”等公益活动外,还积极筹集

公益金助力社会各项事业发展——在全民健身推广、奥运争光计划、补充全国社保基金、教育助学、红十字事业、文化事业、残疾人救助等多个领域,都能看到体

彩公益金的身影。

即日起至7月5日,河南省内符合条件的乡村公立中小学,均可登录河南体育彩票网,进入“公益体彩 快乐操场”专题页面报名。

主办方也呼吁社会各界爱心人士,把这条消息转给你老家的乡村学校。因为,今天2026“公益体彩 快乐操场”的启动,最终会变成:某个清晨,一辆满载器材的货车驶入乡村校园;某个下午,一个孩子第一次抱住真正属于他们的篮球;某个学期,一位支教老师带着孩子们

在操场上跑出第一声欢笑……

十三载风雨兼程,初心如磐。依托“公益体彩 快乐操场”项目平台,今年河南省体彩中心也将与省体育局关工委深度合作,共同组织省体育系统“五老”同志、退役体育冠军、体育教练员深入基层校园,走进乡村课堂开展体育宣讲、技能指导,把体育精神、拼搏文化、健康常识送到孩子们身边,丰富乡村孩子们的体育课堂,用体育强健农村孩子们的体魄,以银发力量助力乡村青少年体育发展。

(体宣)