



美國癌症疫苗研發成功 擊敗癌癥現曙光

如果能打一針，就能讓患者全身癌細胞完全消失，這應該是所有癌症患者及家屬做夢都想看到的。近期，美國斯坦福大學研發的新型“癌症疫苗”，讓我們再次看到了人類徹底擊敗癌症的新曙光。

研究人員在攜帶惡性腫瘤的小鼠身上試驗取得了驚人的成果，小鼠身上癌細胞不僅完全消失，並且這種疫苗還可以有效對抗多種癌症。相關研究已發表于《科學轉化醫學》(Science Translational Medicine)期刊。

小鼠注射疫苗後，癌細胞完全消失

美國斯坦福大學醫學院羅納德·列維(Ronald Levy) 教授所領導的研究團隊所研製出的這種新型癌症疫苗，結合了兩種免疫刺激劑。

在實驗時，研究人員首先在將試驗小鼠身上 2 個部位移植淋巴瘤腫瘤，然後研究人員將微量疫苗注射進其中 1 個惡性腫瘤里，活化其腫瘤內的 T 細胞。結果發現，小鼠注射這種疫苗後，不僅消滅了該部位的腫瘤，連未被注入藥物的腫瘤也被同時消滅。

適用於多種癌症，成功率達 97%

在此項研究中，90 只老鼠中有 87 只體內癌細胞全部清除，成功率達 97%。僅有 3 只老鼠癌症復發，但在注射第二針疫苗後，腫瘤再次消失。

這種新型癌症疫苗對許多不同種的癌症都有效，包括自然發生的癌症。研究人員又在患有乳癌、大腸癌和黑色素瘤的小鼠身上實驗，取得了相似的成效。

另外，研究人員還發現這種疫苗還預防了癌症的復發，極大地延長了小鼠的壽命。

僅需微量，無化療或放療的副作用

區別于其他癌症治療方式，這種癌症疫苗避開了去尋找每種腫瘤特有的免疫標靶的繁瑣方式，也不需要全面激活免疫系統，或對每一位病人的免疫細胞進行單獨處理。

把疫苗注射進某個腫瘤內，那么在體內其它部位、和這個腫瘤有相同蛋白質標靶的其它腫瘤，會被一同消滅。這意味着，擴散轉移到身體其它部位的癌細胞，都會在一針疫苗之下，全部清除。

研究人員表示，僅需局部注射微量，便會產生迅速的療效。而且又不太容易造成化療或放療的副作用，治療時間更是被大大縮短，價格也比較低廉。

新型癌症疫苗的兩種藥物中，其中一種已經核准可用在人類身上，另一種則在進行與此種療法無關的臨床測試。

目前，新型癌症疫苗的研究已進入人體試驗階段。若測試成功，必將帶來人類對抗癌症史上的重大轉變。

研究首次證實：熬夜提高早死風險

熬夜不利于身體健康，這一觀點已經成為科學界的共識。大量研究已經從不同角度揭示了熬夜對身體造成的危害：熬夜不僅讓你長胖、提陞糖尿病發病率，甚至還會增加患阿爾茲海默病的風險。

如果這些健康風險還沒有打消你晚睡的念頭，那么請看完下面這項最新研究：科學研究首次證實，相比于作息正常的人群，“夜貓子”早死的風險更高。

40 萬參與者揭示熬夜早死風險

這項研究發表在 4 月 12 日的 Chronobiology International 期刊，作者是美國西北大學的 Kristen Knuston 和英國薩里大學的 Malcolm von Schantz，這也是科學家首次關注熬夜的死亡風險。研究人員從英國生物樣本庫(UK Biobank)獲取了 43 萬名年齡在 38 歲至 73 歲的用戶的數據，並對這些人的健康狀況、是否死亡及死因進行了平均時間長達 6 年半的跟蹤。

在研究開始時，參與者需回答他們的睡眠類型，是“夜貓子”還是“早鳥”，或者是處於兩者之間。

研究發現，習慣熬夜的人患糖尿病、心理障礙、胃腸功能紊亂、神經系統疾病、呼吸系統疾病等一系列病症的風險都要高於早睡的人。由於這些疾病本身也增加了死亡風險，為了排除這些因素對早死率的影響，研究人員對此做了校正。結果顯示，經校正後，在六年半的研究時間內，晚睡

者的早死風險仍然比早睡者高出了 10%。

這樣的場景是否似曾相識

這項研究沒有解釋不同睡眠類型死亡率存在差異的原因，但一些行為可能與此相關。例如，一些研究揭示，晚睡的人飲食健康的比例較低，而且飲酒、使用非法藥物的比例更高。

熬夜的原因：基因還是環境

是哪些因素讓你變成一只“夜貓子”？



你可能會想起學生時期怎么也做不完的作業，或者是大學時在宿舍熬夜打遊戲的場景。的確，這些環境因素對我們的睡眠習慣產生了很大的影響，但遺傳因素同樣不可忽略。遺傳與環境因素對睡眠類型有着同等重要的影響。

“這種現象出現的原因可能是身體內部的生物鐘和外部環境不匹配，”Knuston 說，“也可能與自身行為有關，包括心理壓力、進食時間不合適、鍛煉不足、睡得不

為啥病秧子反而更長壽

日常生活中，一些被稱為“藥罐子”、“病秧子”的老病號常能長壽，而平時看上去很健康的人有時卻突然得大病重病，往往讓人很不理解。

美國一家保險公司對數百名年逾百歲的老人進行調查研究，發現長壽者中很多是體弱多病的“老病號”，而那些平素健康的人卻往往早早離開人世。研究證實，即使是患有心臟病、糖尿病等慢性疾病的老人，只要摒棄不良嗜好，堅持鍛煉，細心調養，也能成為百歲壽星。那么，“老病號”長壽原因何在？

“老病號”更懂得保養

通常體弱多病者大多蘊含一種求生慾望所賦予的本能，因自知有病，常能珍惜和保養自己的身體。長期調理得當，往往比那些“壯”而忽視自我保健的人更長壽；而自覺沒病的人卻容易麻痹大意，以致忽視了各種危險信號。

很多人嘲笑“藥罐子”們太誇張，有一點小病就吃藥，事實上，這正是“藥罐子”的優勢所在，他們最大的優點就是知道有病

趕緊治，並能夠早期發現疾病。同時，“藥罐子”也會根據醫生的囑咐和以前的患病經驗“對症下藥”，而不是胡亂吃一通。如果自己吃藥不管用，他們也會第一時間到醫院去治療，因為他們最清楚，不治療，會有非常嚴重的後果，而這些是很多健康人都無法做到的。

“老病號”不害怕得病

小毛病不斷，大毛病不犯，這樣的情況也多出在“藥罐子”身上。“藥罐子”習慣了與疾病打交道，在疾病面前，他們首先不會害怕，在“氣勢”上就佔了上風。體弱多病者在與疾病鬥爭過程中，每“拼搏”一次，都可能為自己身體掙得一筆寶貴的財富。而身體健康者，一旦患病，往往會把自己的病情往壞的方向聯想，造成很大的心理負擔。

“老病號”心態較平和

體弱多病者一般不爭強

夠、獨自在晚上醒着，或者是藥物與酒精。”

研究者稱，如果你的睡眠習慣與你的生物鐘不相符，一系列生理後果將顯現出來。此前的研究也表明，晝夜節律失調會導致血糖代謝和情緒受損。

改變睡眠習慣，或是…改變工作時間？

“夜貓子並非命中注定就是夜貓子，”Knuston 說，“有些因素你改變不了，另一些因素則是你能夠控制的。”

為了改變晚睡的習慣，你可以做這些嘗試：儘量不要在深夜開燈，並讓陽光在清晨照進室內；努力保持規律的上床時間，防止越睡越晚；有意識地保持健康的生活方式……

對於遺傳因素導致的晚睡，研究人員也提出了他們的建議：“一旦我們意識到睡眠類型部分由基因決定，而不全是個人的過錯，那我們應該讓夜貓子的工作時間更靈活，”Knuston 說，“不應該強迫他們早起趕 8 點的班，而是要讓上下班時間符合人們的睡眠類型。有些人可能更適合較晚的上班時間。”

“我們不能再忽視這個公共衛生問題的重要性了，”Schantz 也表示，除了工作時間的調整，“晚睡者的生物鐘與太陽光照時間同步需要費更多功夫，我們需要研究如何幫助他們應對。”

在未來的研究中，Knuston 和同事希望干預夜貓子的睡眠習慣。“然後我們可以監測他們的血壓和總體健康是否有改善，”她說。

好勝，不做力不從心的事，他們深知自己身體有病，經不起大喜大悲、患得患失等不良情緒的刺激，他們的心態比較平和，不僅對身體、對生活中其他的事情期望值也不會太高，遇事能做到心平氣和。這樣，能量消耗相對緩慢，節約了生命能源。然而，一些平時看來比較健康的人，盲目地認為自己身體好，生活不規律、飲食無節制，而且爭強好勝，久而久之使身體抗病能力下降，不得病的時候還相對正常，一旦得病，往往就是大病重病。



從芭芭拉·布什 到臨終關懷與姑息治療

前第一夫人芭芭拉·布什于 2018 年 4 月 17 日在休斯頓家中安祥地，有尊嚴地辭世，享年 92 歲，去世時身邊有許多家人相伴，在追思會上充滿了幽默與笑容。

據報道，芭芭拉·布什多年來一直患有慢性充血性心力衰竭、慢性阻塞性肺病，及其他慢性疾病。在她去世的前幾天，布什的家人發表聲明說，她決定不去醫院看病，並將重點放在“臨終關懷”上。

芭芭拉·布什臨終前的選擇實踐了她生前一直支持的臨終關懷(hospice)與姑息治療(palliative care)。

多年前，芭芭拉·布什就是“華盛頓家中為慢性病患者提供志願服務的國會配偶”一員，與其他成員一起合作改善了 Altarum Institute 老年護理計劃，幫助在那里建立了臨終關懷計劃。即使在美國，當時支持臨終關懷與姑息治療的名人也屈指可數。

芭芭拉·布什去世再次引發了關於臨終關懷選擇，以及臨終關懷和姑息關懷之間的差異的討論。

下面是美國衰老研究所(NIA)臨終關懷與姑息治療的一些信息，這些信息也許對中國人有所幫助。傳統上，中國人很忌諱談論死亡，儘管生老病死是生命周期中不可避免的經歷。什么是姑息治療和臨終關懷？

許多美國人在醫院或療養院等地方離世，然而接受的治療有時是與他們的生前願望不一致的。為了確保這種情況不會發生，老年人需要知道他們自己的臨終護理選擇是什麼，並提前向護理人員說明他們的生前願望(advanced will)。

例如，如果老年人想要在家中死亡，接受臨終關懷以治療疼痛和其他症狀，並且讓醫療

服務提供者和家人瞭解這一點，那么他或她將不太可能在醫院中接受那些不必要的治療。

姑息治療

姑息治療是為任何患有嚴重疾病及慢性病如心力衰竭、慢性阻塞性肺病、癌症、癩狀癬、帕金森病等等提供的治療，希望儘可能長時間治療。這些患者也可能因症狀或姑息治療以及治愈性治療而得到醫療保健。姑息治療可以在疾病任何階段都會為患者提供幫助。

除了改善生活質量和緩解症狀外，姑息治療還可以幫助患者瞭解他們的治療選擇。姑息治療可以與治愈性治療同時進行，不依賴于預後。

姑息治療團隊是一個多學科團隊，與患者、家屬和患者的其他醫生合作，提供醫療、社交、情感和實際支持。該團隊由姑息治療專家醫生和護士組成，其中包括社會工作者、營養學家和牧師等人。

姑息治療可以在醫院、療養院、門診姑息治療診所和某些其他專科診所或在家中進行。醫療保險、醫療補助和保險政策可能會支付姑息治療。退伍軍人可能有資格通過退伍軍人事務部進行姑息治療。私人醫療保險可能會支付一些服務費用。

勞拉的例子：

勞拉是一位 43 歲的女性，在接受乳腺癌

治療時患上了貧血。姑息治療專家建議她接受輸血治療貧血，並緩解她所經歷的一些疲勞。控制她的症狀幫助勞拉繼續治療性化療。治療貧血便是姑息治療的一部分。

在姑息治療中，病人不必放棄可能治愈嚴重疾病的治療方法。

姑息治療可與治愈性治療一起提供，並可在診斷時開始。隨着時間的推移，如果醫生或姑息治療團隊認為正在進行的治療不再有助，則有兩種可能性。如果醫生認為該病人有可能在 6 個月內死亡，那么姑息治療可以過渡到臨終關懷治療。或者，姑息治療團隊可以繼續幫助舒適護理。

臨終關懷

目前在美國，人們越來越多地選擇臨終關懷。臨終關懷可以在任何環境中提供 - 家庭、療養院、輔助生活設施或醫院。

約翰的例子：

從美國空軍退休的約翰在 70 歲時診斷患有肺癌。隨着病情進展，呼吸變得更加困難，他想用實驗性治療來減緩疾病。通過退伍軍人健康管理局提供的姑息治療，湯姆得到了疾病的實驗性治療，並能夠得到他需要的護理和情緒支持來應對他的健康問題。姑息關懷計劃還幫助安排其他手段來支持湯姆的妻子，使她在家裡更容易照顧約翰。當實驗性治療不再有幫助時，

