

事从容则有余味,人从容则有余年。
——《呻吟语》

健康生活方式:预防肿瘤的“良药”

□ 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

肿瘤是不治之症吗?恶性肿瘤如何预防和筛查?恶性肿瘤的治疗方法有哪些?家属在肿瘤康复与治疗中可以起到哪些作用?4月8日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省第二人民医院肿瘤放疗科副主任王章桂与读者进行电话交流。



专家介绍

王章桂,安徽省第二人民医院肿瘤放疗科副主任,肿瘤学博士。2014~2015年曾在浙江大学医学院附属邵逸夫医院肿瘤科工作,2015年7月,作为人才被引进至安徽省第二人民医院。主要研究领域为恶性肿瘤的放射治疗、化疗及射频消融治疗。主持省厅级课题2项,参与国家自然科学基金多项,发表SCI论文数篇。

恶性肿瘤绝非不治之症

读者:目前,恶性肿瘤的发病现状如何?

王章桂:目前,恶性肿瘤已成为人类死亡的第一位原因,据国家癌症中心的数据,全国2011年新发恶性肿瘤病例约3372175例,死亡病例约2113048例,其中男性发病率排在前五位的肿瘤是:肺癌、胃癌、肝癌、食道癌、肠癌;女性发病率排在前五位的肿瘤是:乳腺癌、肺癌、肠癌、胃癌和肝癌。在我国全国范围内恶性肿瘤在各种死因中已成为第一位。

首先,大家要知道恶性肿瘤绝非不治之症。例如妇产科绒毛癌的治愈率接近100%;1期鼻咽癌的5年生存率高达94%;一些常见的肿瘤,如晚期肺癌、胃癌、大肠癌等借助现代治疗手段,可以使得患者缓解痛苦,延长寿命。有些病人可能会认为,这些癌症反正治不好,与其受罪不如不治。其实这种观点是不对的,如高血压、糖尿病、慢性肝炎、慢性肾炎等通常也难以治愈,同样要靠药物等手段维持治疗才行。这些慢性疾病的长期治疗能接受,为什么癌症就要随便放弃?即便是晚期癌症,只要各方面情况允许,适当治疗还是必要的。

我国的肿瘤放射治疗未受到重视

读者:恶性肿瘤的治疗方法有哪些?

王章桂:大家比较熟悉的有手术、放疗,化疗,其他的尚包括内分泌治疗、分子靶向治疗、射频、微波、介入、生物免疫细胞、中医中药等。在众多的癌症治疗方法中,目前手术仍然是最常见的治疗方式,但不能由此推及所有的肿瘤手术最有效。比如,对于鼻咽癌,放疗是首选的治疗方法;对于小细胞肺癌,化疗是首选的治疗方法。不少肿瘤本来手术是最好的,但由于病期较晚,盲目手术有害无益,选择其他的治疗反而更为有效。比如,还未发生远处转移但局部受侵犯范围较广的宫颈癌,放射治疗效果不仅优于手术,创伤也比手术小得多。病期较晚的食管癌,化疗和放疗也能取得很好的治疗效果。

放射治疗和手术一样,效果局限在肿瘤局部,作为手术化疗最主要的延生和补充治疗方式,当前,我国的肿瘤放射治疗未受到重视,大约只有30%的肿瘤患者接受了放射治疗。相反在美国所有的肿瘤治疗当中,大概有70%的病人接受了放射治疗,其中,有35~40%的患者得到了治愈。在美国,整体肿瘤的治愈率大概在60~70%,也就是说超过一半的肿瘤的治愈是有放射疗法参与其中的。最近的研究表明,在今后的十年中,非小细胞肺癌最有效的治疗方法将是放疗和生物治疗如分子靶向治疗的结合。其次,在所有治疗肿瘤的开销中,用于放射

治疗的费用小于14%。因此可以说,在指征符合的情况下,放射治疗是效价比较高的一种治疗方法。

预防肿瘤首先要有健康的生活方式

读者:恶性肿瘤有什么方法可以预防和筛查?

王章桂:虽然恶性肿瘤有多种治疗方法,但是最根本的还是要进行预防。

预防肿瘤首先要有健康的生活方式,如戒烟、锻炼、健康饮食等。英国的一项研究表明,吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的16倍。如果女性非吸烟者的配偶是吸烟者,她们患肺癌的危险性增加25%。健康饮食包括:多吃新鲜蔬菜、水果,避免腌制、烟熏等食物。

其次是对高危患者进行筛查。一般认为肺癌的高危人群是:男性,45岁以上,吸烟指数大于400(吸烟支数/天×吸烟年数),有肿瘤家族史进行筛查。

原发性肝癌的人群主要是:中年、有肝炎病史或已知HBsAg/抗HCV抗体阳性人群为高危人群,应每半年行1次超声和AFP检查。

大肠癌的高危人群:40岁以上,有肠道症状如便血、大便习惯改变、腹痛等、大肠腺瘤人群为高危人群。对于1级亲属中有1人患大肠癌时,应从35岁起每年行直肠指检与大便隐血检查,自40岁起每3~5年行全结肠镜检查。

乳腺癌:月经来潮后第9~11天是乳腺疾病检查的最佳时间,通过自我体检可早期发现肿块。

家属的关心有助于患者树立勇气

读者:家属在肿瘤康复与治疗中,能起到多大的作用?

王章桂:一般情况下,医生总是先把疾病的诊断告知患者家属。如果家属在得到这个消息后表现出恐惧和惊慌,则可能给病人以极坏的暗示。因此,在病人尚无相应的思想准备时,特别需要家属以从容理智的态度处理问题。

患者在得知自己患肿瘤后,通常表现为否认、疑虑、痛苦、失望等心态。这些时候,家属的关心、鼓励有助于患者树立生活的信心和战胜病魔的勇气。

由于疾病的折磨,有些肿瘤患者会表现情绪上的反常,比如会莫名其妙的发一些脾气,或者整天郁郁寡欢。对这些,家属要理解和要有足够的耐心。家属丝毫的厌烦情绪都会对病人的治疗与康复不利。

最后,家属在对患者的日常照顾中可以观察到患者一般情况的变化,这些情况可以对临床医师对治疗方案的制定提供很大的帮助。



本期特邀医院:
安徽中医药大学第二
附属医院(安徽省针灸医院)

问题一:什么是眩晕?

安徽省针灸医院主任医师蔡圣朝:眼花、视物不清和昏暗发黑为眩;视物旋转,或如天旋地转不能站立为晕,两者同时并现,故称眩晕。眩晕是临床常见症状,可见于西医的多种疾病,如高血压病、颈椎病、脑动脉硬化及贫血等。

问题二:春季为何易致眩晕?

安徽省针灸医院主任医师蔡圣朝:传统医学认为:“百草回芽、百病发作”,就是说,春天容易旧病复发。凡有肝阳上亢的人,特别容易出现头痛、眩晕,这就是医学早已指出的“春气者诸病在头”的原因。春季应调控好喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。如果思虑过度,忧愁不解,就会影响肝气的疏泄条达,使体内的气机升降运行失调,易导致疾病丛生。特别是素有精神疾病、肝病、高血压等病患者。现代医学也发现,春天的气候变化,容易使人血压增高。

春季风干物燥,人体水分流失很严重。夜间人体通过呼吸道、皮肤、大小便所流失的水分较多。水分流失过多,若不及时补充,身体调节跟不上,会造成血液黏稠度增加,大脑供血不足,都会出现头晕等不适。

问题三:如何防治眩晕?

安徽省针灸医院主任医师蔡圣朝:针对各种原因所致的眩晕,需在常规用药积极防治原发病的基础上,切记几点才能有效防治眩晕的频繁发生:一是调畅情绪。正确对待疾病,既不要抱“无所谓”的态度,也不要忧心忡忡,提心吊胆。二是饮食调理。饮食宜清淡、但富有营养,可食用鱼、瘦肉、蛋、蔬菜、水果等食物,而肥腻辛辣之品不宜多食。三要劳逸结合。避免劳累、睡眠要保持充足。

此外,在日常生活中还可通过中医按摩穴位操作来缓解眩晕症状,如百会、涌泉及降压沟等穴位。百会穴:两耳尖连线的中点处,具有平肝熄风、醒脑苏厥作用。主治头痛、眩晕等病症。涌泉穴:在足底部,卷足时足前部凹陷处。具有安神开窍、潜阳熄风的作用,治疗神志异常和头痛、眩晕等症。降压沟:位于耳廓背面,由耳廓的内上方斜向外下方行走,自上而下按摩,可起到降压效果。

王津淼 星级记者 俞宝强

下期预告

肠道传染病是如何传播的?

下周五,专家告诉你

气温越来越高,腹泻患者增多,如何防治?肠道传染病是如何传播的?肠道传染病的腹泻会对机体造成哪些危害?4月15日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院感染性疾病科副主任医师黄育红与读者进行电话交流。

黄育红,擅长各种肠道传染病、发热和不明原因发热的诊治,病毒性肝炎、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病的诊治及重症肝炎的综合治疗,慢乙肝、丙肝后肝硬化的诊治。

张晓玲 星级记者 俞宝强