

改掉生活坏习惯 让癌症远离我们

涂从银 主任医师，副教授，硕士生导师。1990年开始从事普外科临床和教学工作，对甲状腺、乳腺、肝胆胰疾病、胃肠疾病、腹膜后肿瘤的诊治和治疗积累了较丰富的理论和临床经验，尤其对胃肠肿瘤的诊治和腔镜手术有较高造诣。



如何早期防治肺癌？乳腺癌一定要手术吗？4月14日上午9:30至10:30，市场晨报健康热线0551-62623752，邀请安徽省肿瘤医院（省立医院西区）综合外科及急诊科主任涂从银与读者交流。 ■ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 倪路/图

肿瘤的发生与多种因素有关

读者：癌症是怎样产生的？

涂从银：一般人们所说的“癌症”习惯上泛指所有恶性肿瘤。肿瘤是机体在各种致瘤因素作用下，局部组织的细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控导致异常增生与分化而形成的新生物。新生物一旦形成，不因病因消除而停止生长，他的生长不受正常机体生理调节，而是破坏正常组织与器官，这一点在恶性肿瘤上尤其明显。

恶性肿瘤的病因尚未完全了解，它和很多因素有关。如烷化剂可诱发肺癌、皮肤癌、膀胱癌、肝癌、食管癌和胃癌等，X线可引起皮肤癌、白血病等，紫外线可引起皮肤癌，石棉纤维与肺癌有关，滑石粉与胃癌有关，烧伤深瘢痕和皮肤慢性溃疡均可能发生癌变等。幽门螺杆菌感染与胃癌发生也有关系。除此之外，遗传因素、免疫因素、内分泌因素等都与肿瘤发生有关。

癌症早期最好用手术切除

读者：癌症确诊后如何治疗？

涂从银：一般来说，肿瘤确诊后可以手术治疗、放疗、靶向治疗、免疫疗法、中医中药治疗等。理论上，若是以手术完全移除肿瘤细胞，癌症是可以被治愈的。对早期或较早期实体肿瘤来说，手术切除仍然是首选的治疗方法。

1/3的癌症可以预防

读者：癌症可以预防吗？

涂从银：国际抗癌联盟认为，1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症如能早期诊断是可以治愈的，1/3的癌症可以减轻痛苦，延长生命。

所以我们提出了恶性肿瘤的三级预防概念：

一级预防是消除或减少可能致癌的因素，防止癌症的发生。约80%的癌症与环境和生活习惯有关，改掉生活坏习惯，让癌症远离我们。

二级预防是指癌症一旦发生，如何在早期阶段发现并予以及时治疗。对高发区和高危人群定期检查，一方面从中发现癌前病变并及时治疗，另一方面尽可能发现较早期的恶性肿瘤进行治疗，可获得较好的治疗效果。

三级预防是治疗后的康复，提高生存质量，减轻痛苦，延长生命。包括各种姑息治疗和对症治疗。对癌痛的治疗，基本原则为由非吗啡类药物过渡到吗啡类药物；由小剂量开始，根据止痛效果逐步增加剂量；以口服为主，无效时直肠给药，最后注射给药；定期给药。

癌症术后病人不需忌口

读者：癌症术后病人哪些食物不可吃？

涂从银：根据肿瘤发生的机制原理，人可以进食所有安全的食材。至于民间所说的鸡、鱼、葱、姜、蒜等类似发物不可吃且影响癌症复发，其实查无此据。

下期预告

成年人能做牙齿矫正吗？

牙齿矫正的最佳年龄是什么时候？牙齿矫正需要多长时间？成年人可以做牙齿矫正吗？矫正牙齿时为什么要拔牙？牙齿矫正后会留下后遗症吗？牙齿矫正有哪些方式？如何选择适合自己的矫正方式？下周五（4月21日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市口腔医院正畸一科主任王斌与读者交流。

王斌，口腔正畸学硕士，副主任医师。熟练应用直丝弓矫治技术、隐形矫治技术、个性化舌侧矫治技术矫治各类错颌畸形，擅长青少年生长发育改良、不良习惯及阻生的矫治。 ■ 记者 李皖婷

体重突然减轻 或许是癌症找上门

省卫生计生委日前发布了了我省肿瘤防治工作情况，报告显示，安徽人的“头号杀手”是肺癌，紧随其后的便是胃癌，其中农村恶性肿瘤发病第1位是胃癌，每年新发病例约为2.2万。安医大二附院消化内科副主任医师方海明提醒，早期胃癌没有特异性症状，一定要注意胃癌的早期报警信号。

■ 郑慧 记者 李皖婷

警惕身体的“报警信号”

方海明表示，早期胃癌没有特异性症状，患者可能会有腹胀、腹痛、嗝气等不适症状。患者出现明显的腹痛或呕吐时确诊的癌症大部分都属于中晚期了。

方海明最近接诊了一个病例就很典型。68岁的患者余某感觉上腹部饱胀不适、反酸嗝气。老人觉得只是轻微不适，在子女反复劝说后老人来到医院，结果确诊为早期贲门恶性肿瘤。

“癌症是在遗传、环境、饮食等多种因素综合作用下形成的，

是一个长期慢性发展过程。”方海明提醒，其实癌症在被发现之前身体往往会提供一些小小的“报警信号”，如胃癌可能会出现：原因不明的乏力、体重减轻、腹胀、腹痛、嗝气等。

治疗癌前疾病降低癌变风险

随着生活条件和医疗水平的提高，很多类型癌症的早期发现率明显提高。

“确诊时间对治疗效果影响重大，中晚期胃癌总体5年生存率约为20%，早期胃癌5年生存率超过90%。”方海明呼吁要重视癌症，但也不用过度紧张、谈癌色变。

不过他也建议40岁以上、有肿瘤家族史、来自肿瘤高发区的人群，有癌前疾病或者出现“报警信号”时，及时就诊进行内镜筛查，并听取医生建议。

此外，方海明建议公众应对癌前疾病要有充分了解，如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、术后残胃等，都具有一定癌变风险。

爱生气的女士 小心乳腺增生找上你

“我这个人特别爱生气发火，每次生气过后，双侧乳房胀痛得厉害，从胸口窜到后背，哪儿都疼，这到底是怎么了？”近日，40多岁的李女士来到医院就诊，经医生检查后得知，自己是患了乳腺增生病。安徽省中医院血管乳腺外科主治医师张雨表示，近年来，乳腺增生的发病率呈现出越来越低龄的趋势，临床上像李女士这样由于爱生气出现乳腺增生症的病例不在少数。 ■ 鲁燕玲 记者 李皖婷

爱动肝火易发乳腺增生

乳腺增生症在中医被称作乳癖病，分为痰瘀互结、冲任失调、肝气郁结三种症型，其中肝气郁结型的病人最多，约占70%比例，这种肝气郁结型的病人大多比较容易生气。

“中医学中有这样一句话：通则不痛，痛则不通，乳房处于‘肝经所过’之地，生闷气伤肝，肝气不出，容易郁结，轻则胸胁胀痛，重则血瘀痰阻成为结节，经络运行受阻，自然易长结节。”张雨表示，当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态，就会

抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。

张雨提醒，保持心情愉快是预防乳腺增生的最有效方法。另外合理作息，保证充足睡眠，不可经常熬夜、有规律的性生活也有助于调整生理节律紊乱和内分泌失调。

建议每三个月检查一次

患有乳腺增生的患者最好每三个月左右去检查一次，如家族里有乳腺癌家族史的患者，则需检查得更频繁一些。检查时需注意要在月经干净后一周左右，目前检查方法主要有乳腺专科体格检查，包括乳房的视诊和触诊，乳腺彩超检查和乳腺钼靶摄影检查。

乳腺增生患者要少用止吐药如胃复安，胃动力药如多潘立酮等药物，同时在饮食上要注意清淡，避免辛辣刺激食品，少吃或者不吃蜂蜜。中医治疗乳腺增生症的方法主要是用疏肝理气，消痰散结的中药或中成药制剂，如消核颗粒和逍遥丸等，配合中医耳穴埋豆和针灸效果则更好。

春季儿童传染病预防知识讲座进社区

春季是万物复苏、生长的季节，也是呼吸道传染病的高发期，特别是婴幼儿，由于对疾病的抵抗力较差，更容易成为传染病的高发人群。

为了保护儿童的身心健康，普及社区居民的医疗保健知识，促进居民的自我健康防病常识。近日望湖街道王大郢社居委宣传办、食品安全办、环保办、民生办、文明办联合望湖卫生服务中心，为辖区居民进行了【春季儿童传染病预防】的系列相关知识讲座。此次讲座主题是：讲解春季儿童容易发生哪些疾病？如：水痘、流行性腮腺炎等。儿童专科的医务人员还详

细介绍了这些疾病发生的病因、症状及危害程度，并且给大家讲解了这些疾病的预防要点、预防措施等基本常识，还强调了日常生活需要注意哪些事项。例如：要适时地给孩子增减衣服；讲究卫生，保持室内空气流通；合理的膳食，保持营养均衡等。

通过这次讲座，家长们不仅了解了如何加强对孩子的科学哺育，还学到了很多如何避免、防治病毒、病菌对孩子造成的危害，以及一系列的防病、治病的防范措施，让我们祖国未来的接班人更加健康的茁壮成长，让中华民族的繁荣盛世更加璀璨辉煌！ ■ 王德英