

2022.4.15-21 整合资源 科学防癌

## 第28届全国肿瘤防治宣传周

关爱生命,健康同行。4月20日下午,本报联合市第二人民医院专门举办“第28届全国肿瘤防治宣传周”公益直播讲座,旨在推动人人参与、人人尽力、人人享有,通过积极开展健康教育与科普宣传——

# 倡导科学防癌 护佑群众健康

□记者 姜琰

“盐城作为消化道、呼吸道癌症高发区,防治的形势比较严峻。”日前,市第二人民医院(鼓楼医院盐城分院、市肿瘤医院)肿瘤防治专家、市抗癌协会肿瘤免疫治疗专业委员会委员杨荣提醒市民,恶性肿瘤是严重危害生命健康的重大疾病,关爱生命要从科学防癌开始。

“首先我们要知道,什么是癌症?”杨荣介绍说,很多人对此都似懂非懂,甚至于谈“癌”色变,由于恐慌延误病情。作为严重危害群众健康的慢性病,我市常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、食管癌、宫颈癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率居高不下,致癌因素比较复杂,包括慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

那么,肿瘤的早期信号有哪些?该院肿瘤防治专家、市抗癌协会肿瘤内科专委会秘书长周丽莉教授表示,肿瘤的早期信号包括面、颈、体表、腹部等肿块,痣突然生长加快、色素加深、有痒痛感、斑点结节,胃部和吞咽不适、有滞留、梗阻感,经常出现鼻血、头痛、咳嗽、血痰、胸痛、便血、溃疡久治不愈和不明原因的消瘦等。

怎样才能科学防癌?杨荣认为,吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。科学防治癌症,要做到“管住嘴、迈开腿、常体检”。大家要养成健康的饮食习惯,合理膳食、均衡为主,避免过盐过油过脂的食物,避免腌制、烟熏、辛辣、霉变的食物,避免过冷、过烫和过夜的食物。同时,要有规律的生活习惯,戒酒戒烟、适量运动,少熬夜,每天保证一定强度的运动量。此外,市民还要有定期体检的习惯,35岁以后应保证至少每年体检一次,有条件者最好半年一次。

市民如何正确看待癌症?该院肿瘤防治专家、放疗科护士长、主任护师孙雪琴指出,很多人认为癌症是绝症,意味着无药可救。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂的渐进过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。其实,三分之一的癌症完全可以预防,三分之一的可通过早期发现得到根治,三分之一的可运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。



4月20日下午,市第二人民医院举办“第28届全国肿瘤防治宣传周”公益直播讲座。图为该院肿瘤防治专家开讲。 吉洁 龚骏 摄

如何科学治疗癌症?省医学会放射肿瘤治疗学分会委员、省抗癌协会放射治疗专业委员会委员、该院放疗科主任柏会明主任医师呼吁市民不要轻信“古方偏方”,发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗,肿瘤的治疗要以个体化医疗为基础,依靠手术、放疗、化疗、分子靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医药治疗等多种治疗手段,制定出个体化的最优治疗方案。通过多学科诊疗,精准化治疗,努力实现医患和谐、健康共赢。

“市民要关注身体出现的癌症危险信号,发现相关症状应及时到医院进行诊治。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。”周丽莉教授提醒市民,“我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。”

“我院长期致力于我市肿瘤防治事业和慈善公益活动,近年来相继开展了‘健康盐城·善在二院’‘爱心相伴·温暖生命’‘为爱奔跑、护佑生命’‘情系村医’等一系列关爱肿瘤患者大型慈善公益活动,有近千位肿瘤患者在活动中受益,以实际行动推进我市肿瘤防治事业的发展,为盐城地区人民群众健康服务。”该院院长刘宏表示,“今后,我院将进一步实行专病专治,不断

提高肿瘤诊治水平。针对盐城地区的高发肿瘤,充分利用鼓楼医院盐城分院的平台,在已经建成的肿瘤免疫实验室的基础上,开展化疗、手术、放疗等联合免疫治疗癌症的临床研究,为本地区广大癌症患者造福。”

#### 新闻链接:

作为全市唯一的肿瘤防治三级专科医院,市第二人民医院现为省肿瘤防治联盟创始成员单位、市肿瘤防治联盟理事长单位。该院肿瘤内科是我市首批临床重点专科。

为响应市委、市政府提出的“健康盐城”号召,关爱全市广大肿瘤患者,该院连续多年举办大型慈善公益活动,在该院接受住院治疗的城乡贫困肿瘤患者通过个人申请可获得1000至5000元的现金医疗救助。

在肿瘤诊治方面,该院常规开展各种恶性肿瘤的内科规范化诊疗和个体化治疗,并开展多项专科特色的诊疗技术,引进的上消化道肿瘤普查、射频和微波消融、微波抗血管治疗、DC-CIK治疗等多项诊疗新技术均填补市内空白。

该院现为鼓楼医院盐城分院,其治疗理念和规范化程度等与省城全面接轨,由肿瘤外科、肿瘤内科、放疗科、介入科、病理和影像等多学科参与,并在全市率先组成肿瘤多学科(MDT)诊治中心,形成“多堂会审”综合治疗肿瘤的特色,也引领了肿瘤多学科诊疗的创新理念。

#### 健康小贴士——

#### 肿瘤患者的膳食建议

摄入营养丰富以植物性食物为主的多样化饮食:植物性食物应占每日食物总量的2/3以上,以蔬菜、水果和豆类为主。

保证足够的蛋白质摄入量:肿瘤是一种消耗性疾病,特别是蛋白质消耗量很大,经常吃些猪瘦肉、牛奶、鸡蛋、家禽等优质蛋白食品,照顾病人口感可用蛋白含量丰富的豆类食品代替。

多进食富含维生素的新鲜水果和蔬菜:如油菜、菠菜、小白菜、西红柿、山楂、鲜枣、猕猴桃等。维生素C、A等都有防癌、抗癌作用。

选用富含淀粉和蛋白质的植物性主食:应占食用总能量的60%至65%,精制糖的能量尽量控制在10%以下,应尽量食用粗加工的食物。

避免吃不易消化的食物:少吃油煎食物,多吃煮、炖、蒸等易消化的食物。

不吃腌制、熏、烧烤、糖醋类食品以及色素、香精、烈性酒等。

多吃些有利毒物排泄和解毒的食物:如绿豆、赤豆、冬瓜、西瓜、白菜等。

多吃富含纤维素的食物:芹菜、韭菜等。

#### 最适宜的食物

动物类食品:瘦猪肉、牛肉、羊肉;鸡、鸭、鸽等;蛋类,黄鱼。

海藻类:海蜇、海带、紫菜、海参等。

豆类:各类豆制品,如豆浆、豆腐、素鸡。

植物性食品:绿色和黄色、橙色蔬菜、茄子等。

水果:新鲜水果及红枣、桂圆、核桃等。

#### 尽量少吃的食品

肥畜、禽肉,腌熏制的肉、鱼及香肠,罐头类,果味饮料。