

4月15日~21日是第十七个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题为“科学抗癌,关爱生命”。本版特推出专版《肿瘤防治》,旨在引导公众正确认识癌症的成因、预防和治疗。更为重要的是倡导健康的生活方式,让肿瘤患者树立战胜癌症的信心,让广大群众远离各种致癌的因素,才是防治肿瘤疾病的关键。

预防恶性肿瘤

改变生活方式很重要

□ 记者 崔宏远 通讯员 郭军伟

据2010年我市多家医疗机构的统计数据显示,恶性肿瘤已经成为威胁我市居民健康的“头号杀手”。河科大一附院肿瘤教研室主任、肿瘤外科主任陈建民教授表示,科学防癌最重要的是养成健康的生活方式。

不抽烟少喝酒也会患癌

“我不抽烟,只是在应酬时喝点酒,平时生活基本规律,怎么会患上食道癌呢?”近日,在河科大一附院肿瘤外科病房内,来自伊川县的范国刚(化名)很纠结地说,之前他没有一点症状,只有在吃饭咽下食物时,会感觉胸口有点疼。

“目前,肿瘤的发病率逐年增高,胃癌、食道癌成了住院病人的主要病因。”陈建民教授表示,肿瘤形成是一个长期逐渐演化的过程,受环境、遗传、营养、生活方式等多方面因素影响,其中不良生活习惯是主要诱因。范国刚就是个典型的例子,他平时喜欢“趁热”喝汤吃饭,而且对腌制的咸菜、酸菜等情有独钟,这些

都是导致食道癌的危险因素。

改变不良习惯是关键

面对恶性肿瘤,我们该如何预防和应对呢?

陈建民说,改变不良的生活习惯是防癌的关键。如吸烟喝酒已经成为人们所熟知的致癌因素,应积极倡导戒烟限酒。合理的饮食结构也是预防癌症的一个重要手段,如少吃咸食,每日盐的摄入量应低于6克。多吃应季新鲜蔬果,少吃高热量、高脂肪、高糖分、低纤维的食物。坚持锻炼,控制体重也可避免癌症的发生,每天最好保证1个小时的运动时间。另外,要避免长时间接触放射线、有毒气体,避免暴

晒,减少噪声污染,保证睡眠时间,保持平和的心态和情绪稳定等。

早期信号莫忽视

要高度重视癌症早期的危险信号,如生长在手掌、脚底、肩背等处的色素痣在短期内体积变大、颜色变深,经久不愈的溃疡和伤疤,原因不明的大便带血及黏液或腹泻、便秘交替等,这些都是癌症早期的报警信号,应及时检查治疗。

对于已患肿瘤的病人,应采取积极主动的态度,正确治疗减少并发症,进行规范的康复训练,延长生命,提高生活质量。如宫颈瘤目前成了“最容易治愈的癌症”,如果能够早期发现,治愈率几乎可以达到百分之百。

预防大肠癌

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

近日,台湾著名音乐人陈志远因患结肠癌在台北去世。面对结肠癌,河科大二附院肿瘤外科主任、主任医师谢志强表示,大肠癌是最常见的恶性肿瘤之一,其早期症状不明显,不易被及时发现,预防该病要在平时养成良好的生活习惯。

大肠癌的早期症状是大便带血

大肠癌的早期症状最明显的是大便带血,谢志强告诉记者,患者往往发现这种情况时,总认为是长痔疮了,从而错过了最佳治疗期。

据谢志强介绍,结肠癌、盲肠癌、直肠癌、肛管癌统称大肠癌。大肠癌和其他恶性肿瘤一样,病因尚未明确,可能和环境、遗传、饮食等因素有关。大肠癌早期病变仅出现在肠壁黏膜,患者通常没有明显症状。当肿瘤生长到一定程度时,患者会出现便血的状况。一般来说,直肠癌患者便血多呈鲜红色,结肠癌患者便血多呈暗红色。因此,患者如果发现大便带血,一定要及时到医院做检查。医生通过直肠指检(即医生戴上手套,将一根手指伸入肛门)即可做早期诊断。

除了出现明显的大便带血,如果还出现大便习惯突然改变、腹泻与便秘交替出现、便不净、有原因不明的贫血和体重减轻时,也要及时

到医院做检查。

大肠癌与不良生活方式有关

随着人们生活习惯的改变,大肠癌不再是老年人的专利,正在逐渐侵袭年轻人。

谢志强说,现在人们高脂肪、高蛋白、高热量的不健康饮食使得大肠癌发生的概率大大增加。“三高”食物过量摄入,高纤维食物摄入不足,造成胃肠蠕动不足,不利于肠道中残渣的排出。而这些残渣在肠道内停留的时间越长,其所含的毒素对肠黏膜的刺激就越大,肠黏膜细胞发生癌变的风险也会相应增加。另外,久坐不动容易造成消化不良,也是得大肠癌的诱因,经常久坐的人群要坚持适量锻炼,减少或避免大肠癌的发生。

预防大肠癌要从健康的生活方式做起。首先要加强自身锻炼,增强免疫力。其次要养成良好的饮食习惯,多吃高纤维的食物,如红薯、芹菜、菠菜等,少吃高脂肪、高蛋白、高热量的食物,帮助排便。再有就是要预防肠道疾病,及时治疗大肠息肉等疾病,降低大肠癌发病率。另外,有家族病史或是长期患有慢性结肠炎的高危人群应定期到医院体检,最好每年做一次肠镜检查。

知情同意:两难的选择

很显然,恶性肿瘤患者的知情同意问题是个很难选择的问题。不告诉他生了这种病,他不会坚持治疗;而完全告知,许多患者死于知情后的心理恐惧和失望。为了更好地处理这一两难选择,笔者曾指导研究生作了专题研究,总结出了有效的对策。简单来说,对此应贯彻“适当告知原则”：“在适当的时候,以适当的方式,告知其适当的部分。”笔者认为,这是最切合中国国情的对策。

所谓适当的时候,指治疗3个月~5个月以后,一般患者最敏感、最脆弱、最容易因得知患癌而出现心理休克的时期已过,多多少少当事人也会感觉自己的病情不同于一般,故可“以适当的方式,告知其适当的部分”。这样做是为了让当事人能更积极地配合后续漫长而痛苦的治疗。我们的研究表明:让患者适当知情,明显地有助于后续的治疗和良好疗效的取得。而且,此时告知,对患者的心理伤害也最小。

当然,这里的关键是以什么方式告知:直截了当对文化层次

较高、心理素质较好的人合适;但对善疑虑、情绪不稳定者,又非好方法。还有,所谓“适当部分”,指所告知的病情严重程度,这要视患者的心理接受能力、可能的预后情况等而定。除病情较单纯或比较轻的,一般均不宜和盘托出,特别是过早全盘告知。

至于对高龄肿瘤患者,我们总的原则是不告知或少告知为妙。因为对他们来说,我们大多不主张创伤性治疗,中医药辨证论治加零毒抑瘤即可,要让他们配合这些总是相对容易的。告知后,增加了让老年人担惊受怕的可能,何必呢?

(摘自《癌症只是慢性病》)

健康文摘
洛阳市红十字会 特约
康复乐园
电话:(0379)63120681

