

## 记住教诲

### 人比病重要

西方公认的医学之父——古希腊的希波克拉底有一句格言：“知道是谁生了病，比知道他生了什么病更重要。”这体现着一种医学上的“人本主义”，可以说它永远是医学的核心要素之一。

张老伯，77岁，已患肠癌5年多。他患病两年后癌细胞转移到肺部，做过2次介入治疗。当时他肝内有大小3个病灶，大的2厘米，治疗后小到1厘米。由于他的身体已无法再承受介入伤害，所以他一心一意想用中医药零毒抑瘤治疗。

治疗后，他身体恢复得很好。每次去医院总是有说有笑的。到了2007年6月，Ca-199有所上升，他肝内3个病灶中大的那个稍有增大，小病灶一个已消失，一个无变化。半年过去了，他连续做了2次检



查，指标仍偏高，肿块长到了3厘米，但长势很慢。

张老伯的妻女不顾他的反对，也不听大夫的劝阻，执意让张老伯再做一次介入治疗。介入科医师在操作前明言：“这次操作危害性很大，可能得不偿失。”但张老伯的妻女满脑子都是征服癌症和控制指标，以为介入治疗一做，癌症就可征服。

2008年元旦前，张老伯做了介入治疗，开始他只是肝区疼痛，10日后出现黄疸、低热、严重消瘦、肝功能指标异常等现象，肝功能衰竭之象日趋明显。一查，Ca-199从原先的70跳到了300。过了春节，张老伯已奄奄一息，好端端的一个带癌生存者，很快就被夺走了生命。

2008年元宵节前后，笔者写下这段文字时，不由得掩卷沉思：是啊，行医者和家属们都应该永远记住：人比病重要；敬畏生命，呵护生命，应优先于征服疾病，控制指标。(6)

(摘自《癌症只是慢性病》)

健康文摘  
洛阳市红十字会  
康复乐园  
咨询热线：63120681

# 你留意身体的癌症信号吗？

如今，人们得癌症的概率不小，最近几年因癌症去世的名人，更引起了大家对癌症的关注。其实，人们可以从一些日常细节来观察，是否有癌症的迹象，及早发现、及早防治。

癌细胞在肆无忌惮地攻击身体前，一定会有些信号提前报警，只不过当时没有引起你的注意。近日，美国癌症协会专家在“健康在线”上撰文提醒，对于以下症状一定要倍加重视。

一侧乳头或者乳房有变化。乳腺癌的早期症状包括乳房发红肿胀、流出分泌物、凹陷、肿块、皱纹，有不规则斑点或者出现乳头扁平、内陷。

阴道、直肠或尿液中出血并伴有疼痛。如同时出现月经不规律、痛经、经血过多、性交后出血或者尿血等，需警惕宫颈癌、子宫内膜癌或肠癌。



534 医院糖尿病多学科诊疗中心 电话:64281988

排便改变或者膀胱出现异常。持续便秘、腹泻或者胃痛，还有尿频或排尿、排便疼痛，可能

与肠癌、膀胱癌或肾癌有关。突然出现或有周期性腹胀，腹部、骨盆疼痛。要注意非月经

周期出现“牛仔裤穿着不合适”的情况，腹痛、腹胀以致无法进食，应特别小心，可能预示有卵巢癌。

原因不明的体重变化。如果与活动、饮食变化无关，是消化系统肿瘤信号。

没有感冒，却出现持续性的咽喉痛、咳嗽或声音嘶哑，如果再出现胸痛、耳痛，需警惕早期肺癌、白血病或咽喉癌。

吞咽困难或经常消化不良。总有食物卡在喉咙里的感觉、经常消化不良，可能与食道癌、咽喉癌或者肺癌有关系。

淋巴结肿大。颈部、腋下或者腹股沟突然出现肿块，可能是淋巴瘤的信号。

溃瘍不愈。嘴唇、口腔或喉咙出现溃瘍、皮肤损害及生殖器疱疹突然增大，可能是相关部位肿瘤的信号。(仔霖)

## 手脚冰凉是否容易患癌症

多数不会，只有常年如此、平时总感觉疲劳的人才要警惕

手脚冰凉的人容易得癌?这不禁让许多女性和老年人大吃一惊!因为对他们来说，一到冬天觉得手脚不暖和几乎已经成为一种“常态”，可这样就真的会被癌症缠上吗?

“如果身体其他部分并没有感到不舒服，而只是觉得手脚冰凉，不必过于紧张。”中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任杨宇飞教授介绍，“导致手脚冰凉的原因很多，人体的基础代谢率较低、血液储备能力降低、末梢循环不好、体温调节不佳等都可能让人感到手脚冰凉，这些在老年人身上并不少见。”

女性则可能是由于支配末梢血管的神经比男性更为敏感，当周围环境温度下降时，手

脚部的血管便会迅速收缩，于是局部的温度随之下降，自然感觉手脚冰凉。另外，女性血压通常低于男性，遭遇寒冷或压力时，血液会更多地流向心脏等主要脏器，手脚等远处则可能被冷落，因此会觉得很冷。但杨宇飞认为，这和癌症并没有直接关系。

但是，如果常年手脚冰凉，平时还老觉得疲劳怕冷、打不起精神、唇色较淡、性欲减退，男性经常遗精，女性白带清稀，则需要提高警惕。“这类人属于寒性体质，也就是阳虚体质。”北京中医药大学东直门医院肿瘤科李忠副主任医师介绍，肿瘤的发生和人体的正气密切相关，长期脾胃虚弱、正气不足的人更容易被

“邪气”侵犯，有可能发生癌变。正所谓“脾胃虚弱，多有积聚”，因此，有上述困扰的人最好早去看医生。特别是如果出现了咳血、黑便等癌症的早期信号，更应及时就医。

天津市肿瘤医院中西医结合肿瘤治疗科副主任吴雄志则提醒，有些偏离正常的体质就好比肿瘤的温床，时间越久，“培植”肿瘤的风险就越高。阳虚体质的人平时可以多吃些山药、枸杞、桑葚、核桃等补益食品，适量运动可以提升阳气，避免熬夜。此外还要注意，不良的情绪是肿瘤的“催化剂”，保持乐观、宽容、豁达的心态也非常重要。

(可心)

## 癌症有“贫癌”“富癌”之分

### 少吃一口多活一日

癌症有“贫癌”“富癌”之分，前者与营养缺乏有一定关系；后者是营养过剩的结果，与膳食结构不合理有关。在经济发达地区，常见的，特别是发病率持续攀升的癌症(乳腺癌、结肠癌、直肠癌、卵巢癌、胰腺癌等)，多直接或间接缘于营养过剩；“贫癌”如食道癌、宫颈癌等，则相对少见。

英国学者 Doll 和 Peto 在《癌症的原因》中明确提出：“在因癌症而死亡的美国人中，约有 35% 与膳食(不合理)有关。”

近 25 年来，几乎所有的研究都认为脂肪是癌症的主要危险因素，与乳腺癌、结肠癌等关系密切。防癌“控制膳

食脂肪摄入在总热量的 30% 以下”是首选。

蔬菜和水果被证明有预防多种癌症的作用，包括消化道癌(口腔癌、食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌)、呼吸系统癌(咽癌、喉癌、肺癌)以及与内分泌有关的癌(乳腺癌、胰腺癌)。研究表明：蔬菜和水果的摄入量越高，发生癌症的危险性越小，两者存在着明显的量效关系。

除改善膳食结构外，癌症患者还须适度控制食物的摄入量(新鲜水果、蔬菜除外)。放化疗会杀伤白细胞，食欲随之减退，这时逼迫患者勉强多吃以补身体，既加重因放化疗而受损的消化器官的负担，造成

“雪上加霜”，又不利于机体吸收，徒增胀满不适。

特别要说明的是，有人寄希望吃甲鱼来补白细胞，事实是，没有相应的实验研究，也没有严谨的研究结论证实这一点。相反，很多人因消化功能差，硬着头皮吃甲鱼，引发了严重的消化功能障碍。

肿瘤康复期营养过剩还会为肿瘤复发创造时机。有研究证实，乳腺癌康复后，肥胖者更易于复发。

因此，我们强调：应“少吃一口”，这样才可“多活一日”！希望癌症患者能坚持良好的饮食习惯和方式，远离多食多食和一味地蛮补。

(裕民)

## 雌激素过高 易患子宫癌

常见子宫癌的病因有哪些? 雌激素的生理作用之一，是令子宫内膜的上皮细胞增生。雌激素的上述作用会被孕激素所消除，令内膜定期脱落，对子宫内膜起保护作用。所以，子宫癌的发生，雌激素水平过高与之相关，也可以说与孕激素水平不足有关。

肥胖、糖尿病、高血压这些都是子宫癌的病因。由于肥胖者脂肪过多，会增加雌激素的储存，或让雄激素更多地转化为雌激素，从而导致体内雌激素水平增高，作用时间延长。糖尿病、高血压与子宫内膜癌虽然没有直接关系，但往往会合并出现雌、孕激素分泌异常，这将导致子宫内膜长期受雌激素的作用，容易发生癌变。

无排卵或者黄体功能不良者，一般没有孕激素分泌或者孕激素分泌不足，使子宫内膜持续受雌激素刺激，长期处于增生状态，增加了发生子宫内膜癌的危险，也构成了子宫癌的病因。

过早初潮者，子宫内膜癌的发生率较晚初潮者大；而子宫内膜癌患者的绝经年龄也会较正常妇女迟很多，因为上述两种情况均延长了雌激素的作用时间，直接促使雌激素成为子宫癌的病因之一。某些卵巢肿瘤自身可以分泌较高水平的雌激素，也增加了子宫内膜癌的发生危险。

(乐乐)