

专家建议

治肺癌 同病不同药

随着科学技术的发展,人们逐渐加深了对肺癌的认识,治疗肺癌的各种新手段也越来越多。对于一个肺癌患者而言,可能面临诸多治疗抉择:化疗、放疗、氩氦刀、粒子刀、伽马刀、射频刀以及手术刀等。大量的科研数据表明,并不是所有的肺癌患者都必须接受手术治疗,也并不是吃的药物越贵效果就越好,相反,可能会出现负效应。

对于肺癌的治疗,现在临床上强调的是规范化、个体化治疗。规范化治疗包括肺癌的鉴别诊断和肺癌的分期诊断。前者需要进行胸部X光片、胸部CT、血液肿瘤标记物、纤维支气管镜等检查,后者需对肿瘤的大小、部位、侵犯其他组织情况,淋巴结以及其他器官的转移情况进行评估。

所谓个体化治疗,就是“同病不同药”的治疗。比如同样是得了感冒,有的人喝冲剂管用,有的人吃胶囊管用,有的人吃了三五天的药就好了,有的人打点滴一个礼拜都不能康复,这种现象我们称之为个体化差异。随着科研水平的提高,人们逐渐认识到不同分子表型的肿瘤,治疗方法大相径庭。而且相同病理类型的肿瘤因个体化差异对化疗药物的反应也不尽相同。

为详细掌握每位肺癌患者的分子类型,选择适当的化疗药物,达到肺癌个体化治疗的目的,需要先进行下面的检查工作:

1. 抽血化验,进行分子表型的检测;
2. 抽血化验患者化疗药物基因的突变情况,了解患者对化疗药物的敏感程度,以便选择最有效的个体化药物。(奕儿)

应重视癌症病人的心理护理

“病人出院,只表示病情得到缓解和控制,还不等于治愈。完全治愈还要相当长过程,这个过程主要在家庭中进行。”福建省肿瘤医院院长应敏刚教授表示,家属应重视癌症病人的“心理护理”。

“家属是癌症病人最亲近者,也是病人力量的源泉和强大的精神支柱。家属所能起的作用在某些方面是任何人取代不了的。”应敏刚说。

专家提醒,癌症病人家属护理癌症病人的任务繁重而且艰苦。有时病人因为心情不好,家属照顾不周,会对家属迁怒、辱骂,家属应理解癌症病人。

另外,家属应安排好病人一天的生活,让病人感到愉悦、充实、轻松。应敏刚说,白天家属要上班,孩子要上学,家里空荡荡的,病人会产生孤独和寂寞的感觉,因此家属应充实病人的精神生活,让他在家看看书,听听音乐,看看电视,去外面散散步。

“还可以让病人做一些力所能及的家务,对改善病人的心境大有好处。”应敏刚说。

(汝发)

病因病理

穷人富人得癌不一样

得癌症是件倒霉事,都说改变不良生活方式在一定程度上能防癌,具体怎么防却没个明确的说法。中国工程院孙燕院士则把范围进一步缩小:在消化道肿瘤中,穷人易得的癌多长在上面,如食道癌、胃癌等;富人易得的癌多长在下面,如肠癌、胰腺癌等。究其原因穷人易得的癌症普遍与卫生条件差、易被病毒感染以及未及时就医有关;富人易得的癌症多归咎于高脂饮食、不运动等。

穷人易患的癌症

代表1:食道癌

致病因素:腌制食物代替新鲜蔬菜

食道位于消化道的最上端,直接与口腔相连,但食道表皮的保护能力不如口腔,摄入致癌物后往往先受伤害的是食道。孙燕院士曾在我国的贫困县河南林县进行调研,结果发现该县每1000人中就有超过1人患食道癌,甚至在当地的家禽食道中也发现肿瘤。经反复调查,林县人普遍爱吃腌制的酸菜,而这种食物中的亚硝酸盐、霉菌含量极高,很容易引起消化道癌变,再加上当地人重视口腔卫生,加快了癌变速度。

一般来说,发展中国家的食品安全情况相对严峻,用腌制食物代替新鲜蔬菜的饮食习惯,会使食道癌处在高发状态。

代表2:胃癌

致病因素:经常吃剩饭等

不良饮食习惯对胃部伤害最重,不少胃癌都是从胃溃疡发展来的,而经常吃剩饭等不新鲜食物,或是长期食用高盐食物、熏烤食物、霉变食物等都会对胃黏膜产生伤害,诱发胃部癌变。

孙燕院士表示,发达国家的居民健康意识较强,普遍养成吃



新鲜食物的习惯,这几年胃癌发生率一直呈下降趋势。

代表3:肝癌

致病因素:感染乙肝病毒不治疗

肝癌这个在发展中国家常见的肿瘤,在西方发达国家患病情况并不严重,原因是肝癌发生的条件之一是感染乙肝病毒,之后发展为肝炎、肝硬化、肝脏癌变。

也就是说不得肝炎,患肝癌的可能性较小,而过去很多发展中国家都不重视乙肝预防,既没有大面积打乙肝疫苗,也没有广泛进行乙肝病毒传播知识介绍,再加上不讲卫生等,使肝炎患病人数大幅增加,如果此时没有积极治疗,将为日后癌变埋下隐患。

代表4:宫颈癌

致病因素:感染病毒、不讲个人卫生

宫颈癌在发达国家的发病率高于发展中国家,即使发展中

国家,农村发病率也高于城市。宫颈癌与人乳头状瘤病毒(HPV)感染有关,该病毒通过性生活传播,如不注意个人卫生也会增加感染的风险。在经济发达地区医疗、卫生条件较好,一方面女性感染这种病毒的机会小,另一方面病人也能得到及时治疗。

富人易患的癌症

代表1:肠癌

致病因素:吃太精、活动少

在发达国家中肠癌一直是高发肿瘤,过去粗茶淡饭,甚至还处在吃不饱的状态,反而不会给肠道带来太重负担,现在大家吃得太精细,高脂肪、高热量食物摄入较多,再加上很少运动,肠道功能越来越差,使得肠道癌变机会增加。

在肠癌多发人群中,不少人都是高收入、忙应酬的成功人士,因此这部分人更要注意补充膳食纤维、多运动以及定期体检。

代表2:胰腺癌

致病因素:肥胖、高脂肪饮食

胰腺癌属于富贵病,经常摄入大量甜食、高脂肪饮食者高发,原因是这样的饮食会刺激胰腺分泌大量的酶来帮助消化肉类、油脂等,如果摄入高脂肪、高蛋白食物过多就会给胰腺造成负担,使胰腺细胞发生恶性转化。

从体型上来看,肥胖和超重者,不论男女在5年内患胰腺癌的危险比体重正常者高45%。

代表3:前列腺癌

致病因素:久坐、高脂饮食

前列腺癌被称为美国男性第一癌,而且在欧美等国家的发病率一直较高,究其原因与高脂肪饮食有关,比如肉和奶类摄入过多会使其危险性增加60%~90%。

另外,久坐不动易使腹部脂肪堆积,也会增加患前列腺癌的危险。因此,长期坐着工作的办公族要加强腹部锻炼,平时多吃白菜、西兰花、西红柿等蔬菜,特别是西红柿含有番茄红素,对前列腺癌有一定的防治作用。

代表4:乳腺癌

致病因素:饮食西化、不孕、不哺乳

从乳腺癌的发病因素看,除具有家族聚集倾向外,与不良生活方式,尤其以高脂肪、高热量、高蛋白为主的西式饮食结构有着密切的关系,食用越多就会出现脂肪摄入过量、肥胖等现象,进而刺激人体释放大量雌性激素,而雌性激素过多很可能诱发乳腺发生癌变。

在此基础上,再加上工作压力大、生活节奏快等,不少女性选择晚婚晚育,有的家庭则学习西方发达国家崇尚“丁克家庭”,即便到了育龄也不生育以及有的女性不进行母乳喂养等,这些都加快了乳腺癌变的速度。

教你三招防癌的饮食技巧



唐代名医孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,食之不愈,后乃用药。”在癌症病因研究中,有人估计饮食约占35%,吸烟占30%。如果饮食安排合理,癌症危险可减少55%。50年前,美国胃癌死亡率很高,日本是世界胃癌发病率最高的国家,现在都明显下降,究其原因,饮食控制是重要因素,所以我们要掌握预防癌症的三大饮食原则。

第一,不要过咸

如果减少食盐、盐腌制品的食量,多吃新鲜蔬菜、水果,那么胃癌发病率就会下降。亚硝酸盐是导致肿瘤的第一杀手,不新鲜的蔬菜、腌制的火腿、泡菜都含有这种致癌物。通常条件下,膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害,只有过量摄入亚硝酸盐,体内又缺乏维生素C的情

况下,才会对人体造成危害。如果吃得过咸,会破坏胃黏膜,促使硝酸盐还原成亚硝酸盐。

第二,不要过细

现代人吃的粮食过于精细,使得纤维素的摄入量大大降低。纤维素能吸附大量水分,促进肠蠕动,加快粪便的排泄,使致癌物质在肠道内的停留时间缩短,对肠道的不良刺激减少,从而可以预防肠癌发生。粗粮、芹菜、木耳等都是富含纤维素的食品。但过量摄入纤维素会影响诸多营养素的吸收,使体力下降,故每天吃10克~30克为宜。

第三,不要过油

调查显示,如果油、动物蛋白的摄入量增加,大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的发病率

就会上升。高温煎炸食物会产生苯并芘、杂环类化合物和丙烯酰胺,与妇女肺癌发生有关,而水煮及微波炉蒸食品则不会导致此病。

世界卫生组织也曾提出通过合理的生活饮食习惯预防癌症的五条建议:1. 限制动物脂肪。2. 增加粗纤维。3. 减少肉食。4. 增加新鲜水果和蔬菜。5. 避免肥胖。

我们还要向大家推荐一些防癌食品:1. 十字花科植物,包括包心菜、大白菜、白萝卜、菜花、油菜。2. 百合科植物,有洋葱、蒜、百合等,但烹饪时,不宜过熟煎炒。3. 水果:柑橘、猕猴桃、苹果、菠萝。4. 真菌类:香菇、草菇、蘑菇、木耳,注意不要反复漂洗。5. 杂粮类:玉米、小米、番薯、燕麦、薏米,注意切勿过度淘洗。此外,还要适量摄入鱼、贝和肉类,但烹饪时,不要进行熏烤。

(闹闹)