

珍惜生命 远离癌症

每年的 4 月 15 日，为全国抗癌日。20 年前，我国著名肿瘤外科专家徐光炜教授等发起成立了中国抗癌协会。之后，每年的 4 月 15 日被确定为全国抗癌日。据有关资料显示，我国每年有 160 万人患癌症，近 130 万人死于癌症，占疾病死亡人数的 1/5,发病率逐年上升并呈年轻化趋势。



科学抗癌 关爱生命

今年是第十七个全国肿瘤防治宣传周，每年 4 月 15 日~22 日是全国肿瘤防治宣传周。今年全国肿瘤防治宣传周的主题是“科学抗癌，关爱生命，致力‘三早’，造福人民”。从今天起，全市的肿瘤工作者和各级卫生机构都应该按照中国抗癌协会的要求，有责任、有义务大力宣传防癌、抗癌基本知识，让广大人民群众认识癌症、预防癌症。

癌症是恶性肿瘤的俗称。近年来由于空气污染、核辐射的增强、蔬菜食品的不安全因素增加，恶性肿瘤的发病率正逐年上升。世界上每年有 1270 万人患有癌症，有 760 万人因此死亡。我国癌症的发病率为 293.3/10 万，男性为 374.1/10 万，女性为 214.1/10 万。我国每年癌症新发病例为 220 万人，因癌症死亡人数为 160 万人。近 20 年来，中国每 4~5 个死亡者中就有一个死于癌症。我市每年癌症病例约 3.5 万人，死亡约 2.1 万人。特别是肺癌、肝癌、胃癌，女性的乳腺癌、宫颈瘤的发病率增加尤为显著。我市这 5 种癌症的发病率也十分突出，特别是乳腺癌、肺癌、胃癌的发病率更高。

恶性肿瘤重在预防，除了遗传因素无法预防外，其他任何因素都可以预防，比如不抽烟、不酗酒；不常吃油炸、霉变、腌制、辛辣食品；避免食用高脂、高糖、高热量食品；多吃不同种类的水果和豆类食物；尽量少吃红肉（如牛肉、猪肉和羊肉）和加工肉类；不要使用营养补充剂来预防癌症；在体重不至于过轻的情况下，越瘦越好；减少辐

射，加强锻炼，增加户外活动，每天最少运动 30 分钟等都能预防癌症。

得了癌症并不可怕，关键是如何早期得到诊断和早期正确地治疗。当你发现以下征象时，有可能是一些癌症的表现，要尽快到医院检查。

1.身体表浅部位出现异常肿块：见于恶性淋巴瘤、鼻咽癌、甲状腺癌、乳腺癌等；2.体表黑痣或疣色泽突然改变和增大：见于恶性黑色素瘤；3.吞咽困难，胸骨后不适感：见于食管癌；4.持续性声嘶、干咳、痰中带血：见于喉癌或肺癌；5.消瘦、贫血、大便习惯改变、大便带血或粘液：见于大肠癌；6.头痛、耳鸣、听力下降、鼻咽分泌物带血：见于鼻咽癌；7.皮肤粘膜溃疡不愈：见于皮肤癌；8.无痛性血尿：见于肾癌、膀胱癌；9.不规则阴道出血：见于宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌；10.右肋下持续性疼痛：见于肝癌；11.鼻涕带血、鼻塞、耳鸣、头痛特别是一侧性偏头痛：见于鼻咽癌；12.头痛、呕吐是脑瘤的常见临床症状，应视为颅内肿瘤危险信号；13.不明原因的发热：见于白血病、恶性淋巴瘤、肾癌等。

通过检查,诊断为肿瘤后，大家不要“谈癌色变”，要树立战胜癌症的信心和决心，掌握科学抗癌的方法，要到正规医院找肿瘤专科医生进行诊治。

希望广大人民群众要了解抗癌、防癌的基本知识，关爱生命、远离肿瘤、科学抗癌。

(周口市抗癌协会 张庆选 赵北永)



防癌 让儿童远离二手烟

让孩子远离“二手烟”不仅仅是为了防控儿童肿瘤的发生率，更重要的意义是能够有效防控成年人的癌症发生，因为很多癌症的隐患都是在儿童时代埋下的。

据了解，近几年中国儿童肿瘤的发病率呈上升趋势，为 10~14/10 万，14 岁以下儿童死亡原因中，恶性肿瘤已经排名第二。在所有儿童肿瘤中，白血病、脑肿瘤、神经母细胞瘤数量位列前三，其中白血病占到了 1/3。医生们认为，在诱发白血病的原因中，遗传虽然有一定的影响因素，但白血病并非遗传性疾病，环境污染的影响更为突出。

在近年新增的儿童肿瘤患儿中出现了聚集的现象。来自江浙一带的沿海城市中，很多患儿家庭与化工业有着密切联系，有的家庭是制作打火机的，有的家庭从事电镀行

业，有的是制作皮革的。

有相当比例的癌症是因环境及生活方式所致。由于儿童免疫功能较弱，化学物质超标，如装修材料中的苯、甲醛等，儿童吸入后可导致基因突变，诱发儿童白血病等恶性肿瘤。

除了家庭的职业因素外，恶性肿瘤发病率的上升，有 1/3 以上与吸烟有关，主动吸烟与被动吸烟均会诱发癌症，而被动吸烟的儿童最易受到伤害。60%以上的白血病家庭都存在“二手烟”污染问题。

“二手烟”对儿童的危害也是近几年才被医学专家关注到的问题。最新研究发现，“二手烟”会无孔不入地影响孩子们的健康。加拿大新近公布的一份研究报告显示，吸烟会导致精子细胞发生变异，而这种生殖突变会给下一代带来永久性遗传损伤。母亲在怀孕期间吸烟,会使

青少年大脑的脑白质结构发生变化,导致大脑发育异常,甚至可能使他们产生听力障碍。英国专家研究发现，如果新生儿父母有一方是烟民，则无异于他们的孩子也在“吸烟”，父母吸烟是婴儿发生猝死的重要诱因之一。

统计数据显示，全世界有 7 亿名儿童呼吸着被香烟烟雾污染的空气。在所有的癌症致病因素中，有 30%的癌症死亡与各种形式的烟草接触有关，被动吸烟的儿童长大后患癌症的危险性比未受烟草危害的儿童增加。

医生们表示，许多癌症的种子是在儿童时期播下的，这也就是国际抗癌联盟重点关注儿童的原因。据了解，“二手烟雾”已被美国环保署和国际癌症研究署确定为 A 类致癌物质。(新华)

哪些肿瘤需要化疗？

化疗就是化学药物治疗的简称，就是应用化学药物治疗恶性肿瘤。抗癌药物进入人体后很快分布到全身，既可杀灭局部的肿瘤也可杀灭远处转移的肿瘤，因此化疗是一种全身治疗，是肿瘤综合治疗的一个重要组成部分，与手术、放疗并列成为治疗肿瘤的三大手段。即使早期靠手术或放疗也不能防止肿瘤复发和转移，术后也需要化疗，那么，哪些肿瘤需要化疗呢？

恶性血液系统疾病

如各种类型的白血病，其中部分病人可治愈，如儿童急性淋巴细胞白血病。

化疗效果较好的一些实体瘤

如恶性葡萄胎、绒毛膜癌、精原细胞瘤等，这部分病人约占全部肿瘤患者的 8%左右。这些病人手

术切除后就平安无事了。

恶性肿瘤术后的辅助化疗

如乳腺癌、胃癌、结直肠癌、肺癌、食管癌、卵巢癌等，这部分肿瘤通过化疗可明显地推迟复发或转移的机会，延长患者生存的时间，提高病人的生活质量。有的可长期无病生存，如乳腺癌病人术后经辅助化疗后可生存 20 年甚至更长。

各种不宜手术或放疗的晚期恶性肿瘤

如肿瘤瘤体较大、远处转移或肿瘤为多发，手术和放疗均为局部治疗，这时只能采用化疗。化疗是一种全身治疗，对全身各处的肿瘤细胞均有杀伤作用，经过化疗，待瘤体缩小后可再行手术切除或放疗，这样综合治疗，可以达到最好的疗效。

术后或放疗后复发或转移的患者

病人已做了手术或放疗，又出现复发或转移的患者，此类患者大部分不适合再行手术，若放疗后不久复发者也不能再行放疗，只能通过化疗在一定程度上杀灭肿瘤细胞。化疗的主要目的是延长生命，提高患者的生活质量。

出现胸水或腹水的恶性肿瘤

当患者出现胸水或腹水时说明已有胸膜或腹膜转移，此时肿瘤已不是局限性疾病，局部或全身化疗是其较好的选择。此时可向胸腔或腹腔注入化疗药物（最常用的药物是博来霉素、顺铂、氟尿嘧啶等），这样可以使局部达到较高的药物浓度，提高其疗效，提高局部肿瘤的控制率。（周口市抗癌协会 周口市中心医院肿瘤内科 徐克友）

