

# 认识癌症 预防癌症 战胜癌症



癌症是如何形成的? 肿瘤和癌症有什么区别? 肿瘤如何预防以及如何治疗肿瘤? 为了解决市民的种种疑问, 肿瘤专家安永辉教授就以上话题做了详细讲解。

## 认识癌症: 一种生活方式疾病

癌症是由多种因素长期综合作用而引起的, 绝非单一因素所致。

世界卫生组织的专家分析了大量的研究资料之后, 指出癌症也是一种生活方式疾病。

生活方式疾病就是由于人们不健康的生活方式长期作用而引起的疾病(心脑血管病、癌症和糖尿病等)。包括吸烟、不合理的膳食、心理紧张和压力、缺少运动。

安永辉介绍, 以下几种生活习惯不好的人容易患癌症: 常喝很热的浓茶者; 经常熬夜者; 憋大小便的人; 过敏体质者; 胆固醇过于低者; 偏吃肉食者; 维生素缺乏者。在维生素 E 不足的人群中, 唇癌、口腔癌、皮肤癌、宫颈癌、胃癌、肠癌、肺癌

的发生率都有所增加。

所谓肿瘤的高危人群, 系指患某种肿瘤风险相对增高的人群。如 40 岁以上的乙肝表面抗原(HBsAg)阳性以及有慢性肝炎史者为肝癌的高危人群; 肺癌的高危人群一般是 40 岁以上, 吸烟指数(每日吸烟支数×吸烟年龄)>40 的男性。

胃癌的癌前状态, 患者癌前病变如胃息肉、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎, 尤其是伴肠上皮中重度化增生和不典型增生, 可视为胃癌的高危人群; 如家族中(母亲、姐妹)有乳腺癌史的 40~60 岁妇女, 曾患乳腺增生病或其他良性乳腺肿瘤者, 未生育者, 月经紊乱, 甲状腺功能低下以及曾患宫颈癌者, 皆为乳腺癌的高危人群。

## 预防癌症: 密切观察、自检自查

“要做到早期发现与早期诊断肿瘤, 除依靠肿瘤防治中心的医师和防癌普查以外, 人们应该自己在日常生活中掌握各种癌症的报警信号, 并经常进行自我检查。”

安永辉主任介绍几点简便的自查方法: 最少每月一次自行触摸颈部、腋窝、腹股沟(大腿窝)等处, 检查是否有肿大的淋巴结(一般认为, 小于花生米大小的淋巴结属于正常), 肿大的淋巴结质地如何, 是否固定, 有无压痛。

长期咳嗽时, 应注意咳出的痰中是否有血丝掺杂, 注意咳嗽的时间, 胸痛的部位, 血量的多少, 血丝的颜色等。

食欲不振并出现消瘦、上腹痛时, 若伴有恶心呕吐, 要注意观察呕吐物中是否带有黑褐色内容物, 注意观察大便是否呈柏油状或带血, 大便的形状是否有改变。

女性月经过后一周时, 对镜子观察自己乳房的外形有无改变, 乳头是否凹陷, 将对侧手指并拢, 触摸乳房是否有肿块; 肿块的硬度、活动度如何, 是否与皮肤粘连; 乳房表面皮肤是否有“桔皮样”改变; 有肿块的乳房同侧腋窝是否有肿大的淋巴结。

每天大、小便的习惯有无改变, 特别注意大便时有无疼痛感、下坠感及粪便的外形有无改变。小便时观察射程是否缩短, 有无白色分泌物排出, 有无血尿, 会阴部是否有不适感等。

长期声音嘶哑时, 应对照镜子, 张大口深呼吸, 观察咽喉部有无肿大的扁桃体及其他肿物。

长期原因不明发热时, 应注意测量体温, 每日 4 次, 早、中、晚、夜间各一次, 连测 3 天, 并做记录。必要时查血常规、血沉等。

## 对抗癌症: 预防为主、防治结合

恶性肿瘤已成为影响国内外计民生重大的疾病之一。但恶性肿瘤并非不治之症, 研究证实, 通过合理的预防干预, 1/3 的癌症是可以预防的; 通过早期发现, 1/3 的癌症是可以得到治愈的; 剩下的 1/3 的癌症则可通过积极的综合治疗, 达到缓解症状, 延长生命的目的。人们把这种以预防为主、防治结合的战略方针概括为“三级预防”。

所谓的一级预防是指通过人为的干预改变人们的生存环境以改变人们的不良生活习惯, 从而从病因的角度消除各种致、促癌因素, 从根本上降低恶性肿瘤的发病率和死亡率。

所谓的二级预防就是肿瘤的早期发现, 早期诊断与早期治疗, 以期病人能得到彻底根治。早期诊断: 除及时就诊外, 关键是要找到医院, 最好是请有一定水平的专科医生如肿瘤科专家就诊。早期治疗: 更要规范化、个体化、科学化治疗。

所谓的肿瘤的三级预防主要是指对肿瘤的临床治疗。采取积极、有效、系统的综合治疗手段, 使所有的(包括中晚期)癌症患者达到最佳疗效, 并避免其复发, 加速康复。对晚期难以治愈的病人应努力减轻其痛苦, 改善生活质量, 延长其寿命。

(晓燕)

## 冬季要御寒 饮食巧安排

小雪节气已至, 气温逐渐走低。寒冷冬天, 当令的新鲜蔬菜、水果种类没有夏季那样丰富, 人体较易出现维生素缺乏等情况。专家提醒, 为了做到平衡营养、合理膳食, 在冬季应该注意适当增加热能摄入, 吃应季的蔬菜水果及坚果。

### 哪些食品可助力御寒

随着气温逐渐走低, 人们出行的衣着在加厚, 一些食品也在为抗寒提供着正能量。营养科专家高淑清列出了以下具有一定御寒功效的食品:

富含优质蛋白质的食物, 如鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆类等, 这些食物所含的蛋白质容易消化吸收, 而且富含必需氨基酸, 营养价值较高, 又可增加人体的耐寒和抗病能力。

含铁丰富的食物, 如动物肝脏、瘦肉、黑木耳、黑芝麻、菠菜等。研究表明铁帮助人体运输氧气而保障生物氧化正常进行, 缺铁可以使人体新陈代谢明显降低, 较一般人更怕冷。

含钙较多的食物, 如牛奶、花生、虾皮等。钙与人体的产热能力有一定关系, 补充钙可提高机体御寒性。

含碘丰富的食物, 如带鱼、虾、海带等。碘参与体内甲状腺素的合成, 甲状腺素可提高人体基

础代谢率, 增加产热量, 并使皮肤血液循环加快, 产生暖和的感觉, 足量的甲状腺素对人体抗寒起着重要作用。

含有维生素 E 丰富的坚果类如核桃、花生、榛子等。维生素 E 对于保障顺畅的血液循环是有益的。另外坚果还含有多种 B 族维生素, 以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质, 还有一定数量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。产热能力强, 血液循环好, 人体就不容易发生手脚冰冷的状况。

### 粗细搭配, 适量不过量

高淑清提醒, 冬天, 当令的新鲜蔬菜、水果种类没有夏季那样丰富, 人们吃得相对较少, 人体较易出现维生素缺乏的症状, 缺乏维生素 C 会出现口腔溃疡、牙龈出血或肿胀等症状。维生素 A 缺乏会引起夜盲、皮肤角化、对呼吸道和消化道感染性疾病的抵抗能力降低等。维生素 B2 缺乏易出现口角炎、口唇干裂等症状。

谈到平衡营养、合理膳食方法, 高淑清建议人们在冬季更应注意以下饮食细节:

#### 适当增加热能摄入

进入冬季以后, 寒冷的气候使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加, 机体基础代谢率增加, 蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热能营养素的分解加速, 以增强机体的御寒能力, 造成人体热量散失增多, 对能量和营养素的需要量也相应增加。因此, 在饮食方面, 应以补充热量为主, 适量增加富含蛋白质、碳水化合物和脂肪食物的摄入。为防止超重引发的慢性病发生, 不宜摄入过量脂肪, 蛋白质则应以优质蛋白质为主, 如鸡蛋、鱼类、瘦肉、奶类、豆类等, 这些食物所含的蛋白质容易消化吸收, 而且富含必需氨基酸, 营养价值较高, 又可增加人体的耐寒和抗病能力, 主食要有一

定比例的粗杂粮, 注意粗细搭配, 做到均衡营养, 量出为人。

#### 吃应季的蔬菜水果及坚果

冬天是蔬菜的淡季, 蔬菜种类数量偏少, 寒冷的冬季还可影响机体的营养素代谢, 人体易出现维生素和矿物质等微量营养素的缺乏, 导致口腔溃疡、牙龈出血、口角炎、大便秘结、手脚冰凉等症状。医学研究证明, 人怕冷与其体内缺乏矿物质有关, 因此, 饮食中补充各种维生素和矿物质显得十分必要。可多选择大白菜、白萝卜、胡萝卜, 柑橘、苹果、香蕉等应季的蔬菜水果等。坚果中特别重要的营养素是维生素 E、多种 B 族维生素, 以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质, 还有一定数量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。

#### 不要等到口渴再去补水

北方冬季气候干燥, 喝水要充分。可能有不少人认为冬季寒冷, 人体出汗少, 可以减少饮水或不饮水, 这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少, 但通过皮肤非显性出汗、肺的呼吸及排便也可失去不少水分, 人体一天排出的水分约在 2500 毫升左右。而正常人每日水的来源和排出应处于动态平衡中, 所以每天要及时补充水分。要主动喝水, 即不渴时主动喝, 别等到口渴才喝。喝水以白开水为宜。(刘伟)

