

健康中国行动,肿瘤防治行动

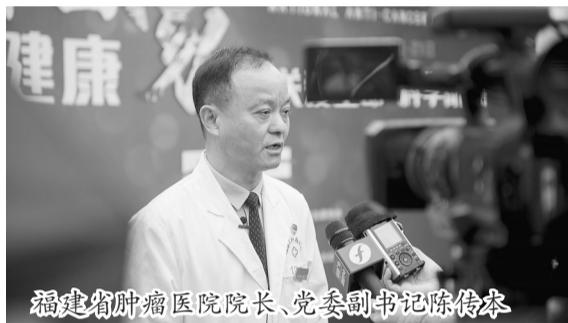
防治肿瘤 家庭是前沿阵地

□本报记者 刘伟芳 摄影 陈昶焯 通讯员 游昌财 江小千 林露

肿瘤防治宣传

4月15日—21日是全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”。

在福建省肿瘤医院、福建省肿瘤防治办公室、福建省抗癌协会联合主办的第27个全国肿瘤防治宣传周暨“中国抗癌日”活动上,专家们对家庭防治癌症的重要性发表了各自的观点。



福建省肿瘤医院院长、党委副书记陈传本

福建省肿瘤医院院长陈传本:

“我们生活中的大部分时间是在家庭中度过的。每个家庭的生活习惯、生活态度、行为模式以及家庭氛围,都与每个家庭成员的健康息息相关。不合理饮食、吸烟酗酒、装修污染、烹调油烟、不良卫生习惯、肥胖少动以及不好的家庭氛围等都和癌症的发生有关。

不仅如此,癌症患者的治疗和康复也离不开家庭的支持,亲人之间互相信任,容易沟通,在患者身心恢复和社会回归等方面发挥着不可替代的作用。因此,我们要做好家庭健康饮食,戒烟限酒,积极运动,保持良好卫生习惯,妥善处理家庭成员之间的关系,保持良好心情。以家庭为单位,共同防癌抗癌。”

省肿瘤医院乳腺内科主任医师刘健:

一是需要长期服药的患者,不要因为病情好转,自行中断服药。这样会使得控制很好的疾病又重新复发乃至转移。二是不要道听途说,辗转在各大医院各种科室尝试各种不一样的治疗。每个医生对疾病都有自己的判断,治疗方案也有所不同。不断更换治疗方案,会使得治疗不连贯,甚至产生冲突,影响疗效。

□本报记者 刘伟芳

癌症不是说得就得的病,而是要经过一个漫长的发展期。

如果能在癌前病变时期予以重视,加以治疗,是可以将癌症的发生扼杀在摇篮中的。

福建省肿瘤医院腹部肿瘤内科陈奕贵主任,告诉我们要重视常见的癌前病变。

癌前病变信号,请不要忽视

较隐蔽

宫颈上皮内瘤变→宫颈癌

宫颈上皮细胞在长期HPV持续感染后,可发生宫颈上皮瘤变,也就是常说的宫颈癌前病变,分为一、二、三级,级别越高越危险。

建议:有了性生活的女性,建议

至少每3年进行1次宫颈筛查,筛查方法最好选择宫颈细胞学联合HPV检测,如果发现宫颈上皮内瘤变,做个宫颈锥切术即可有效干预癌变的过程。

最常见

慢性萎缩性胃炎→胃癌

胃癌常见的发展过程:正常胃黏膜→慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠化生→异型增生→胃癌。

建议:慢性萎缩性胃炎,如果出现幽门螺杆菌感染,特别是有胃部不适症状,建议要及时根除幽门螺旋杆菌。

肝病患者要小心

肝炎→肝硬化→肝癌

有乙肝、丙肝、脂肪肝的患者,如果没有得到有效的治疗和控制,可能进展成为肝硬化,如伴有影像学发现可疑占位或甲胎蛋白升高,则可能是出现癌变。

建议:积极治疗肝病,有肝硬化者每三个月~半年体检一次肝脏B超和甲胎蛋白。

总体来说,癌症的信号可以归纳为五大点:

(1)块:可以是身体任何部位的无痛性、进行性增大的肿块,如皮肤、颈部、舌咽、乳房、腹部、骨骼等出现可触及的肿块,一般可大可小,可单发,可多发,皮肤颜色如常或颜色有变化,不痛不痒;或是皮肤上原有的痣或是疣,短期内发生变化,如颜色加深或变浅、快速增大、瘙痒、渗液、破溃等,尤其是在足底、手掌或是其他经常摩擦的部位。

(2)痛:长期持续加重的疼痛。头痛:进行性加剧,伴恶心、呕吐(喷射状呕吐更为危重),视物不清。颈部疼痛:颈部疼痛,有压迫感、紧缩感,发硬,出现颜面部水肿,这可能是由肿瘤压迫上腔静脉造成血液回流受阻导致的。

胸部疼痛:胸骨后灼烧感,咽东西不顺畅,疼痛,这些可能是食管癌、贲门癌和胃癌的表现。骨痛:逐渐加重的局部疼痛,可能为骨骼系统功能障碍、病理性骨折、高钙血症。

(3)血:除了女性正常月经以

外,可以是任何一个脏器不明原因且久治不愈的出血。

咯血、痰中带血:排除天气干燥或过劳引起的暂时性出血,可能是肺癌表现。

尿血:出现血尿,特别是无痛性血尿,可能是膀胱癌、肾癌。

绝经后阴道出血:女性绝经后阴道出血,可能是宫颈癌的表现。

大便带血:如果同时伴有排便习惯改变,里急后重,可能是结肠癌的早期表现。

不明原因的鼻出血:排除外伤、外力、天气干燥或高血压所造成的次性鼻出血,可能是鼻咽癌、血液系统疾病等。

(4)烧:持续发热,尤其是低热。儿童要警惕血液系统肿瘤;成人要警惕肝癌、肾癌等肿瘤。

(5)减:短期内体重不明原因的减轻,并且呈进行性下降(排除甲状腺功能亢进、糖尿病)。

如果出现上述现象中的任意一项症状,都请不要忽视,建议及时进行癌症的早期筛查,排除健康隐患。

嗓音异常:小心咽喉肿瘤

□本报记者 林颖

一年前,李先生发现自己嗓音变得有些嘶哑,去了多家医院检查,都找不出病因。

他来到福建省立医院耳鼻喉科,咽喉疾病专家陈婷主任通过高清电子喉镜,发现了李先生右侧喉室的一个隐蔽处长了一个异常肿块,在NBI光源下,肿物的毛细血管袢呈现恶性改变。就是它改变了嗓音。

陈医生建议尽早手术切除,但李先生转而以别的方式治疗。一年过去了,原本还处于萌芽状的小肿块已经毫不掩饰地长到了喉室之外,随后的病理检测显示,该肿物是鳞癌组织。这种生长于声门旁间隙的喉癌极为隐蔽,早期不容易发现,可惜李先生并没有抓住早期治疗的窗口,拖延以至于发展为中期。

提醒

“一旦出现频繁烧心、喉咙中有异物感,或说话清嗓子、声音嘶哑,说话费力,咽痛、声嘶超过两周,要及时到医院查清病因。”陈婷说。

倡导家庭防癌

□本报记者 张帅 通讯员 陈丽芳

体育锻炼已成为人们追求健康生活的一部分。在今年的全国肿瘤防治宣传周期间,近百名来自宁德师范学院附属宁德市医院各科室的护士长、护理工作者及健步爱好者,举行“引领健康、科学防癌、你我践行”健步走活动。

护士们以健步行的方式向大家倡导“科学防癌”的理念,发挥家庭在防癌抗癌中的重要作用。

最危险

大肠腺瘤→肠癌

大肠腺瘤很常见,可单发,也可多发。尤其是遗传性家族性腺瘤性息肉病(FAP),癌变的概率是100%;此外,散发性腺瘤性息肉,特别是绒毛状腺瘤也是公认的癌前病变,尤其是直径大于2cm的,癌变几率较高。

溃疡性结肠炎也有很大癌变风险。它是一种炎症性肠道疾病,肠黏膜可反复溃疡增生,如不及时治疗,发生肠腺癌的概率非常大。

建议:年过40岁(有肠癌家族史应更早些时间)定期进行肠镜检查,发现息肉及时在肠镜下切除,发现溃疡性结肠炎及时治疗。

女性最高发

非典型乳腺增生→乳腺癌

单纯的乳腺增生并不发生癌变,但如果导管上皮高度增生及非典型增生或囊性增生则可能为癌前病变。

建议:乳腺癌高风险人群从40岁开始进行筛查;一般风险人群(除了高风险人群以外的所有适龄女性),在45~70岁之间,应进行乳腺癌筛查。

一般风险人群:每1~2年应进行一次乳腺超声检查,可考虑配合用乳腺X线摄影检查。

高风险人群:每年进行一次乳腺超声联合乳腺X线摄影检查。