

11种信号 揪出早期癌症

□本报记者 朱晓洁

癌症,是威胁人类生命健康最凶险的疾病之一。但在医生看来,70%的癌症,通过改变日常生活习惯就可以避免。

7月16日,福建卫生报邀请福建医科大学附属第一医院肿瘤内科主任医师、肿瘤学博士王日雄做客《医生我想问》直播间,与广大网友共同探讨肿瘤预防的相关知识。

截至目前,多平台总在线观看与回看超18万人次。

“此前,我的一个亲戚咳嗽时发现痰中带血,咨询我后,说在乡下消炎一下就没事了,但我坚持让他做一个CT检查,之后检查结果显示,他是早期肺癌,因为发生得早,手术后到现在都很健康。”

王日雄在直播中讲述的这个故事,来自他的亲友,他用亲身经历证明,只要有一些蛛丝马迹,再加上敏感性,就可能筛查出癌症早期病例,使患者得到根治。



王日雄提醒大家,日常生活中出现以下11个信号,就要警惕——

1. 异常肿块:乳腺、颈部、皮肤和舌等身体表浅部位出现经久不消或逐渐增大的肿块;
2. 疣痣增大:体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或变浅、迅速增大、脱毛、瘙痒、渗液和溃烂等,特别是在足底、足趾等经常摩擦的部位;
3. 异常感觉:吞咽食物时的哽噎感,胸骨后闷胀不适、疼痛和食管内异物感,当这些症状进行性加重时更应警惕;
4. 溃疡不愈:皮肤和黏膜经久不愈的溃疡,有鳞屑、脓苔覆盖;

5. 持续性消化不良和食欲减退:进食后上腹胀满,并逐渐消瘦、贫血等;
6. 大便习惯改变:便秘、腹泻交替出现,大便变形、带血或黏液;
7. 持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血;
8. 耳鸣、听力减退,鼻衄、鼻咽分泌物带血和头痛;
9. 月经期外或绝经后,阴道不规则出血,特别是接触性出血;
10. 血尿,排尿不畅;
11. 不明原因的进行性体重减轻。

一个举动就可以预防30%的癌症

面对癌症,有两种典型人群,王日雄都见过。“一类人特别紧张,过度敏感、焦

虑,十几二十几岁就天天想自己身上有没有肿瘤;另一类则是特别排斥,觉得如果发生了,我就认命,也不想治了。”

王日雄认为,这两类人群心态都不对,大部分癌症都是能够做到有效预防,而且癌症不一定都致死,通过积极治疗是有机会治愈的。

“预防癌症的一个重要举动就是戒烟,能预防30%的癌症发生风险,特别是肺癌、口腔癌、食管癌、胃癌等等。”王日雄说,除了戒烟之外,健康的饮食习惯可以预防35%的癌症发生风险,最后有5%是癌症发生的直接因素,包括高危致癌环境、电离辐射等,“综合下来大家其实就可以发现,只要我们保持良好健康的生活习惯,减少生物致癌的风险,减少电离辐射的接触,减少职业暴露,就能减少癌症发生的可能”。

警惕隐形致癌因素

王日雄特别提醒,要注意一些隐形的致癌因素,最常见的如胃癌风险来自幽门螺杆菌的感染、宫颈癌来



自HPV病毒感染、肝癌源于乙肝的感染等等。

虽然癌症不会传染,但这些致癌因素是会传染的,他介绍,肿瘤的预防中常提到的一级预防就是病因的预防,包括幽门螺杆菌感染、乙肝病毒感染等风险。如果遇到身边的人有乙肝及幽门螺杆菌感染,就要及时规范诊治,做好分食、餐具分开管理等,避免被传染。另外良好的饮食、戒烟戒酒等,都属于一级预防。



活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:齐鲁制药有限公司

怎样预防乳腺癌

□本报记者 杨晨声

7月5日,福建卫生报邀请福建省肿瘤医院乳腺外科的知名专家曾毅教授做客《医生我想问》直播间,为广大网友带来了一场关于乳腺健康的科普盛宴。

截至目前,多平台总在线观看与回看超19万人次。



直播一开始,观众们就迫不及待地在直播间留言提问,从乳腺增生的治疗方法到乳腺癌的遗传风险,各种问题层出不穷。曾毅一一耐心解答,不仅给出专业的医学建议,还结合个人经验和临床案例为大家详细阐述。

直播中,曾毅指出乳腺自检的重要性,建议女性朋友每月至少进行一次乳腺自检,通过观察乳房外观、触摸乳房内部是否有肿块等方式,初步判断乳房健康状况。

曾毅介绍了乳腺癌的多种筛查项目——

1. 乳腺B超,适用于年

轻女性或乳房较致密的女性,可以清晰地显示乳房内部结构,发现可疑病灶。

2. 乳腺钼靶X线检查,适用于40岁以上女性,尤其是乳房脂肪组织较多的女性,通过X线照射乳房,可以发现乳房内的微小钙化灶等早期病变。

3. 乳腺MRI(磁共振成像),对于高危人群或特殊情况,MRI可以提供更为详细的乳房内部结构信息,有助于发现隐匿性病灶。

曾毅特别强调,女性从40岁开始,乳腺癌的筛查变得尤为重要,这个年龄段

的女性乳腺癌发病率逐渐上升。通过定期的筛查,可以发现早期乳腺癌,提高治疗效果和生存率。

曾毅建议:

40~49岁女性:每年进行一次乳腺钼靶X线检查和临床乳腺检查。

50~69岁女性:每年进行1~2次乳腺钼靶X线检查和临床乳腺检查。

70岁以上女性:每2年进行1次乳腺钼靶X线检查。

对于有高危因素(如家族史、乳腺疾病史等)的女性,建议进行提前筛查(<40岁)。

当然筛查频率可以根据个人情况和医生建议进行调整。

针对乳腺癌治疗问题,曾毅为大家详细解答。他表示随着医学科技的飞跃,乳腺癌治疗手段日新月异,治疗已经从传统的手术、化疗、放疗、传统的内分泌治疗扩展到更为精准和个性化的治疗方案,特别是在靶向治疗、免疫治疗、靶向内分泌治疗及手术技术方面取得了显著进展。

分子分型使乳腺癌分型更加精准,做到精准诊断、精准治疗,可以为患者量身定制个体化的治疗方案,实现精准打击,从而提升治疗效果,有效减少副作用,为患者带来更大生存希望。

此外,手术技术也在不断进步,愈发注重患者身体功能的保留与外观的美观。对于早期乳腺癌患者而言,首选保留乳房的手术。对于不适合保乳又有美容需求的患者可提供自体皮瓣重建或假体重建。

为了进一步追求乳房表面无痕化,腔镜手术是很好的选择,实现了治疗效果与生活质量的双重提升。

在谈及乳腺癌的预防时,曾毅鼓励大家保持健康的生活方式,包括戒烟、限酒、穿宽松内衣、避免外源性雌激素摄入等,同时建议大家放松情绪、控制不良情绪、保持积极乐观的心态。



扫描二维码,加入卫生报乳腺健康交流群,一起来问医生

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:齐鲁制药有限公司