

4月15日~21日是第29个全国肿瘤防治宣传周
今年的主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”

话说肿瘤防筛诊治康

□运城市中心医院肿瘤科副主任、副主任医师 郭玮



提到“癌症”，很多人都会不寒而栗，因为这类疾病已经成为人们最惧怕的疾病，没有之一。《2018年山西省肿瘤登记年报》显示，我市恶性肿瘤发病率为219.57/10万，死亡率为144.62/10万，发病率及死亡率呈现逐年上升趋势。随着人口老龄化和工业化、城镇化进程不断加快，加之慢性感染、不健康生活方式的广泛流行和环境污染、职业暴露等因素的逐渐累积，我市癌症防控形势仍将十分严峻。

为进一步降低癌症的发病率和死

亡率，《健康中国·运城行动（2020—2030年）》癌症防治专项行动提出，到2030年，总体癌症5年生存率不低于46.6%，癌症防治核心知识知晓率不低于80%，高发地区重点癌种早诊率达55%及以上并持续提高，基本实现癌症高危人群定期参加防癌体检的行动目标。

倡导每个人做自己健康的第一责任人，正确认识癌症，积极防控癌症。下面依次和大家谈一谈肿瘤的“防-筛-诊-治-康”全程管理。

防

比肿瘤治疗更重要的是预防，如果肿瘤防治的宣传如饭前洗手一样深入人心，那么中晚期的肿瘤患者应该可以减少一半。肿瘤的预防并不复杂，简单的16个字就可以概括——“戒烟限酒、均衡膳食、充足睡眠、适量运动”，只要践行得当，就可以在很大程度和范围内预防和减少肿瘤的发生。

说到戒烟，有的人或许会问：我们在生活中经常可以见到一些长期吸烟的人没有得肺癌，反而有些不吸烟的人得了肺癌，这是怎么回事呢？

主要和以下几个方面有关：

1. 人与人之间存在个体差异，人的遗传易感性会决定是否患病。
2. 肺癌与多种因素密切相关，吸烟只是其中一种比较重要的危险因素。
3. 吸烟者只是将少量的烟雾和其中的致癌物质吸入体内（主要是呼吸道和肺），而“二手烟”会将更多烟雾和致癌物质吸入体内，因此，相比吸烟而言，“二手烟”产生的危害更大。

筛

除了预防，肿瘤的早期筛查也很重要，没有症状时就筛查出来的肿瘤多是早期的，根治率能达到90%~95%。特别是结直肠癌，做一个肠镜，一些小息肉很快就通过肠镜把它处理掉，不至于引发大的“灾难”。防癌体检，筛查是目前预防和治理癌症最理想的办法，也是代价最小、痛苦最少、最值得提倡的方法。

常规的健康体检在防癌方面有3个局限：

1. 很多癌症早期并没有典型的症状或没有症状，而且早期肿瘤的体积非常小，直径一般小于1厘米，如果它在体内的位置比较深，那么常规体检及影像学检查都很难将其检出。
2. 普通的健康体检人数很多，一些不太明显

的症状就有可能被忽略。

3. 一般的健康体检仅有基础检查项目，这样的体检对个人不具有针对性，癌症体征和症状容易被忽视。相比之下，由肿瘤专科医生通过专业的技术手段和方法对受检者进行检查，能够有效获取受检者的高危因素并发现早期肿瘤。

诊

“医生，我肚子上有个包块，我是不是得癌症了？”“医生，帮我看看这个片子，这是不是癌症？”这时，医生会挠挠头，说：“这个还不能完全确诊。”那到底怎样才算癌症？怎样才算恶性肿瘤呢？这个就必须讲证据了，也就是医生说的诊断依据。确诊恶性肿瘤最可靠的检查是穿刺活检或手术切除后做的病理诊断，只有病理诊断才能确诊肿瘤是良性还是恶性，病理诊断是确诊恶性肿瘤的金标准。当然，除了病理诊断以外，还要先依靠化验和影像学检查来进行初步诊断，比较常用的影像学检查是彩超、CT、核磁共振、PET-CT等。

治

针对恶性肿瘤的治疗主要有以下几种方式：外科手术、化学治疗、放射治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗和中医治疗等，医生会根据肿瘤的不同生理特性，采用一种或多种方式联合治疗。目前，靶向治疗和免疫治疗很火热，它们与常规化疗有啥区别？

常规化疗药物通过杀伤生长活跃的细胞发挥作用，但不能准确识别肿瘤细胞，因此在杀灭肿瘤细胞的同时也会殃及正常细胞，容易产生较大的不良反应。靶向药物是针对肿瘤特异性分子和基因开发的，它能够结合肿瘤细胞或组织特有的异常靶点，阻断某一特定通路，从而杀灭肿瘤细胞或阻止其生

长。而免疫治疗是通过人为的增强或抑制机体的免疫功能，依靠自身免疫机能杀灭癌细胞和肿瘤组织的一种治疗方法。靶向药物和免疫药物治疗有着与化疗完全不同的不良反应。总体来说，不良反应较化疗小。

康

很多人经过手术、放化疗后，以为肿瘤完全消失了，但是几年甚至十几年后又复发、转移了。所以康复期首先要定期检查，及时治疗；其次，还要重视心理健康。一个健康人患病后必然会产生相应的心理变化，而肿瘤患者的心理变化则更为明显。紧张、焦虑、不安、恐惧、悲伤等心理失衡会不同程度地出现，我们要对患者进行心理疏导，解除他们的心理障碍，树立战胜癌症的信念，帮助患者走出“癌魔”阴影，用积极的态度对待人生。

再者，要重视饮食健康，多吃新鲜蔬菜、水果。例如猪血有止血、补血、抗癌作用，香菇中的香菇多糖有抗癌作用，百合有止咳润肺作用，还可以多吃点豆制品、红枣、红小豆、大蒜等食物。在康复阶段，肿瘤患者要设法增进食欲，提倡吃杂粮，饭菜要清淡可口、荤素搭配，进食时要环境轻松、心情愉快。最后，规律的生活和适当的锻炼是健身、治病、养病最好的方法，这样肿瘤的复发、转移也就无机可乘。

癌症是可防可控的，关键在于“早预防、早发现、早诊断、早治疗”。1/3的癌症是可以预防的；1/3的癌症通过早期发现、早期诊断、早期治疗是可以治愈的；还有1/3的癌症经过合理治疗是可以延长生命、减少痛苦、提高其生活质量的。

投稿热线：15503590928

健康中国
运城行动(74)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办