



# 癌症防治全面行动——全人群 全周期 全社会

编者按

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

为了唤起全社会对癌症问题的关注,全面认识癌症、全周期防控癌

症、全民参与防癌抗癌,市中心医院通过线上科普知识宣传与线下讲座、义诊等方式,开展了系列宣教活动,传播健康知识,倡导健康生活方式,带动更多的人全面了解癌症的预防与治疗。

## 线上 “中心专家”说癌症防治

相关报道显示,我国最常见的癌症包括肺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌等发病率仍居高不下。但癌症其实是一种可防可治的慢性病,正确认识和早期干预可以有效降低发病率与死亡率。

4月17日至21日,市中心医院胸外科、肝胆外科、结直肠肛门外科、胃肠外科及肿瘤科专家,在“运城市中心医院”微信公众号及视频号上连续推出5期癌症防治相关知识。本期,先听听胸外科、肝胆外科医生对癌症的看法。



▲走进公园义诊,宣传肿瘤防治。

### 肺癌发现越早,根治机会越大!

肺癌一旦发现往往就是中晚期,这是因为肺癌早期一般没有症状,或者症状缺乏特异性,容易与其他疾病混淆。如果出现胸痛、胸闷、痰中带血等症状,大部分患者可能已经到了晚期,失去了根治的机会。

肺癌最早病变的治愈率可以达到95%以上,早期肺癌的5年生存率也可达到70%以上,而肺癌总体的5年生存率才15%左右。对比一下,不难看出:肺癌越早发现,根治的机会就越大。

#### ●肺癌可以根治吗?

对于大多数直径在2cm以下的早期肺癌,目前可以通过肺段或者亚段及联合亚段切除等手术方式,切除更少的肺组织,损失更少的肺功能,达到肺癌根治的目的。

#### ●肺癌如何筛查?

目前通用的肺癌筛查手段是肺癌低剂量螺旋CT筛查。

年龄大于50岁,吸烟史大于每年20包,有职业暴露史(比如从事接触

粉尘、射线等工作的人群),有肺癌家族史、有慢阻肺或者肺纤维化病史、有长期二手烟暴露史的人群,都是肺癌发生的高危人群。建议高危人群应该每年进行一次肺癌低剂量螺旋CT筛查。同时要积极、定期地做好健康体检,以便早期发现、早期治疗。

#### ●肺部结节是肺癌吗?

数据显示,20%的人都有肺部结节,40岁以上的人群比例可能会更高,但这些结节有90%以上都是良性,所以不必过于担心。

发现肺部结节后,一定要前往正规医院就诊,遵医嘱进行治疗,并定期复查,观察结节变化。

#### ●如何预防肺癌呢?

在平时的生活中,要养成健康的生活方式,并且保持良好的心态,加强体育锻炼,提高免疫力。比如戒烟、远离二手烟;特殊职业者要做好粉尘、油烟、射线等职业暴露的防护;肺炎及肺纤维化等慢性肺部疾病患者,要积极治疗。

市中心医院胸外科 李毅

### 隐匿“杀手”——肝癌

#### ●肝癌的危险因素

在我国,乙型肝炎病毒感染、黄曲霉毒素、饮水污染是肝癌的主要病因。此外,肝硬化也可发展为肝癌;受遗传因素影响,有肝癌家族史者患肝癌的危险性高于无肝癌家族史者;肝癌还与人体内微量元素含量、长期饮酒、吸烟及长期口服避孕药等因素有关。

#### ●肝癌的症状和前兆

肝癌早期通常没有症状或者症状不典型,但当患者感受到明显不适时,病情大多已进入中晚期。症状主要表现为:肝区疼痛,多为右上腹或中上腹持续性隐痛、胀痛或刺痛,夜间或劳累后症状加重;消化道症状,如食欲减退、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等;发热,多为37.5℃~38℃,个别可高达39℃以上,特点是用抗生素往往无效,而应用吡喹酮等常可退热。此外,肝癌还伴有腹水、腹壁静脉曲张,以及异常的瘀伤或出血。

#### ●肝癌的治疗方法

肝癌的治疗方法大致有手术切除、肝移植、介入治疗、消融治疗、放疗和化疗、系统的抗肿瘤治疗,以及对晚期患者的对症治疗和舒缓治疗。

近年来,靶向药物免疫药物在肝癌晚期患者的转化治疗中成效显著,为下一步的手术切除、挽救患者生命争取到宝贵机会。

针对不同程度的肝癌患者,市中心医院成立了肝癌MDT治疗小组,包括肝胆外科、消化内科、肝病科、介入科、肿瘤科、放疗科、超声科、病理科及医学影像科等。采取多学科结合综合治疗的方式,对每一例肝癌患者进行个性化、一站式精准治疗,还会定期根据治疗效果,修正治疗措施。

肝癌的预后要求患者坚持抗病毒治疗,保持乐观的心态,不熬夜、不疲劳、不喝酒。定期复查甲胎蛋白、腹部彩超和CT检查,以防肿瘤的复发和再生。

市中心医院肝胆外科 李小争

## 线下 市中心医院多科室联合开展肿瘤防治义诊宣教活动

运城晚报讯(记者 赵茜)4月14日,市中心医院组织肿瘤科、放射治疗科、乳腺科、皮肤科、呼吸与危重症医学科等相关科室医护人员,在市区圣惠公园举办了肿瘤防治义诊宣教活动。

“要养成健康的生活方式,包括合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡等方面。”“要积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。”“关注身体肿块、久治不愈的溃疡、排便行为的改变、异常出血等情况,这些有可能是肿瘤早期警报信号”……活动现场,医护人员为前来咨询的市民一一解答,讲解肿瘤早期预防知识,并告知有明显症状的人员,要科学就医、及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

义诊现场,医护人员为前来咨询的



▲关注体重指数,保持健康生活。

市民量血压、测血糖,并演示心肺复苏,不少市民跃跃欲试。圣惠公园工作人员薛先生认真学习并进行练习,他说:“作为公共场所工作人员,可以借此机



▲练习心肺复苏,学习急救常识。

会向专业医生学习正确的心肺复苏方法,以备不时之需。”

“市中心医院医护人员走进公园广场、走近群众,为更多群众答疑解惑,使

群众不用挂号就能享受到专业的健康指导及免费的检测项目,为此举点赞!这样的义诊及科普宣传提高了大家的健康意识,使人更容易接受。”市民樊女士说。

活动现场,医护人员向市民发放《关爱女性健康从防治“两癌”开始》等肿瘤防治科普知识宣传手册400余份,并发放体重指数计算尺,提示市民群众关注体脂健康,预防肿瘤,保持健康生活。

市中心医院相关负责人表示,科普宣传和健康教育是实现“关口前移、预防为主”癌症防治理念的关键手段。该院举办肿瘤防治宣传周系列宣教活动,旨在提高群众对癌症预防筛查和早诊早治的认知度和接受度,切实降低癌症带来的社会危害和疾病负担。