

改变不健康生活方式 预防癌症发生

——癌症防治核心信息及知识要点

一、癌症是一类严重危害群众健康的慢性病

(一)癌症是一大类疾病的总称,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。

(二)我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

(三)大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

(四)致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素,以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

二、癌症是可以预防的

(一)世界卫生组织提出,三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

(二)我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现、早期诊断、早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

(三)国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

(四)我国实施癌症综合防治策略较

早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

三、改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

(一)世界卫生组织认为,癌症是一种生活方式疾病。

(二)吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等,都是癌症发生的危险因素。

(三)戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

(四)癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

四、癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的

(一)癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。

(二)一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。

(三)通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

五、规范的防癌体检能够早期发现癌症

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发

现早期癌症或癌前病变进行早期干预。

(二)目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

(三)要根据个体年龄、既往检查结果等,选择合适的体检间隔时间。

(四)防癌体检专业性较强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

六、早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一)癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(二)关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状,应及时到医院进行诊治。

1. 身体浅表部位出现的异常肿块。
2. 体表黑痣和疣等,在短期内色泽加深或迅速增大。
3. 身体出现异常感觉:哽咽感、疼痛等。
4. 皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
5. 持续性消化不良和食欲减退。
6. 大便习惯及性状改变或带血。
7. 持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。
8. 听力异常,鼻血,头痛。
9. 阴道异常出血,特别是接触性出血。
10. 无痛性血尿,排尿不畅。
11. 不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

七、发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗

(一)癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类,非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。

(二)规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。

(三)癌症患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

八、癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量

(一)癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分,是临床治疗必要的延续和完善。

(二)癌症患者的康复要做到:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

(三)疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛,不要忍受痛苦。

(四)要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好的身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。

国家卫生健康委



谁是英雄

■作者:临猗县社会心理服务指导中心主任、二级心理咨询师 李向阳

■审核人:稷山县精神病医院副主任医师 李永庆

闲来无事,用心重温了金庸先生的《天龙八部》,从心理学的视角重新审视我心目中的英雄。萧峰用英雄豪气赢得天下,却杀了自己;段誉用纠缠,书写爱恨情仇;虚竹用纠结,追求属于自己的幸福……他们究竟谁是英雄?

“艺术品”的萧峰

萧峰作为拥有“北萧峰南慕容”头衔的大英雄,对自己的武术、为人、道义都有严格要求,促使其成为当时真正的大英雄。萧峰这种英雄情怀,让他有了超强的“超我”。

当我们的英雄知道自己是“辽人而不是宋人”的时候,超强的“超我”让萧峰不能放过自己。错杀阿朱,拒绝阿紫,自杀丧命。

“超我”帮助我们更好地完成社会化,但是超强的“超我”就会把一个凡人变成了“圣人”。“圣人”只能是精神世界的“偶像”,博物馆的“艺术品”。人生因为“生”,注定是不完美的演绎,不完美也成为人生不断向前的不懈动力。

从人物性格角度,我们可以看出萧峰实际上处在一元关系的自恋状态里,是一个理想化的纯洁英雄形象。这种英雄形象让其陶醉,始终不愿意走出来。现实生活中英雄的萧峰,必须误杀身份不明的阿朱;纯洁的萧峰,不能接受百毒浸染的阿紫;圣人的萧峰,必须杀死“宋人、辽人”身份不断冲突的自己。

我们应该成为自己的英雄,勇敢地接纳自己,坦诚地为自己的幸福负责,努力地把自已活好。因为只有“自己好”才有能力帮助“别人好”,进而影响周围的“世界好”。

“代际传承”的段誉

段誉,大理世子,家里给了“及时满足”的安全感。父母关系的“代际传承”,让他陷入不能自拔的情感纠缠中。

我在解决心理问题的过程中发现,所有的“及时满足”带来的都是坏习惯,打麻将给予我们一时的“快感”,却迎来了没有目标的未来;所有的“延迟满足”带来的都是好习惯,长长的学习周期让我们迎来努力后的幸福。唾手可得的爱

情,对于大理世子段誉没有吸引力,只有苦苦追求的王语嫣才是他的幸福。

段誉对王语嫣的追求,也是他最“本我”的展示,这种自由的“本我”,让爱情纠缠不清,以及武术的时有时无,这一切无一例外来自段誉的父母关系。父母关系的“代际传承”是心理学中最显现的社会现象,孩子只有翻版父母的关系才能证明“我们是一家人”。段誉用自己纠缠的爱情,传承着父亲的“衣钵”,这种“代际传承”只有当家里出现变故,比如父母的去世,才能退出人生舞台,才能让段誉的“超我”默默地成长起来。

从人物性格的角度看,段誉没有形成俄狄浦斯完整的三角关系,而是处在二元关系中冲动的人。段誉往往仅关注到自己和每个女孩的关系,却忽视了女孩和女孩之间的关系。这个关系在亲子关系中经常出现,我们的孩子会意识到自己和爸爸、妈妈有关系,却往往忽视爸爸和妈妈的关系,这对孩子将来的人际关系影响特别大。

从这个角度看,一个家庭经营好夫妻关系,会让孩子看见多角度、大范围、

相互影响、复杂的人际关系;学会在复杂的人际关系中好好经营自己,打造自己的人生帝国。

“纠结”的虚竹

虚竹在少林寺长大,传统的“规条”形成他对自己的内在要求;逍遥派的经历让虚竹看见世界的另一面,形成他对世界的渴望——渴望爱情、渴望看见、渴望尊重。

内心和现实的冲突,让虚竹形成了纠结的“自我”。他在寻找一种平衡,就是既能满足自己内在的需要,又能满足世界对自己的期望。这种“平衡”,是需要经历、需要成长的。

从人物性格角度看,虚竹是一直纠缠在俄狄浦斯冲突中,是个犹豫不决的人。这种冲突,需要我们看见自己,接受别人,理解世界。这就要求我们首先看见自己的需要,接受别人和自己的不同,理解世界的多样和精彩。在一次次的磨合过程中,我们坚定地相信“凡事发生必有利于我”,不断地丰盈自己的自我价值,真正地做到自己通透、别人舒服、世界幸福。

萧峰走下神坛,走向生活,必定成为有血有肉的英雄;段誉经历风雨,打破传承,必定成为自己人生的帝王;虚竹告别纠结,好好爱自己,幸福就在左右。让我们一点点地成长,滋润我们的心世界,做一个有血有肉、有情有爱、不纠结的真英雄。