

# 仁医在线



## 预防癌症隐患 可以这样做

在日常生活里,普通人群如何远离癌症隐患、做好预防筛查?沧州市人民医院医专肿瘤区肿瘤内科二区的医护人员特别整理了一份常见癌症的预防和筛查表供大家参考,并提醒大家提起重视,健康体魄才是幸福生活的基础。

**肺癌** 致癌因素:吸烟、油烟;预防方法:戒烟,防油烟,炒菜前开抽油烟机,炒完菜后继续2分钟排放油烟,减少爆炒、煎炸等;筛查方法:50岁以上,吸烟指数(每天吸烟支数×吸烟年数)超过400支的高危人群,每年一次低剂量螺旋CT检查。

**肝癌** 致癌因素:酗酒,慢性乙肝、丙肝感染;预防方法:戒酒,注射乙肝、丙肝疫苗;筛查方法:40岁以上,长期酗酒,有慢性乙肝或丙肝、重度脂肪肝病,有肝癌家族史的高危人群,每年一次腹部B超+血清AFP检查。

**胃癌** 致癌因素:吸烟、酗酒、高盐腌制食物、幽门螺旋杆菌感染;预防方法:戒烟,戒酒,清淡饮食,少吃烧烤、腌制食物;筛查方法:40岁以上,有慢性胃炎、胃溃疡、幽门杆菌感染病史,建议每年一次胃镜检查。

**大肠癌** 致癌因素:喜食肉和油炸食物,蔬果摄入少;预防方法:均衡饮食,减少精细食物摄入,增加粗纤维食物和高纤维果蔬摄入,每天至少半小时中等强度体育锻炼;筛查方法:40岁以上,有肠息肉、慢性肠炎病史、家族史的高危人群,每10年一次结肠镜检查。

**食管癌** 致癌因素:喜食烫食和腌制食物,爱饮烈酒;预防方法:戒烟,防治食管反流,养成良好饮食习惯,不狼吞虎咽,不吃过烫、过硬食物,少喝烈酒;筛查方法:有进食阻挡感、吞咽困难,或有食管癌家族史,每年一次筛查,初筛检查可采用钡餐,确诊需要进行胃镜检查。

**乳腺癌** 致癌因素:乳腺癌家族史,放射线照射,人工流产史,以及肥胖;预防方法:健康生活,减少久坐,加强锻炼,少熬夜,健康饮食,远离辐射,经期前及妊娠期尽量回避放射线;筛查方法:20-40岁女性每3年一次乳腺钼靶检查,40岁以上,有乳腺癌家族史, BRCA-1 或 BRCA-2 基因突变,有胸部放射治疗史的高危人群,每年一次乳腺MRI检查。

**甲状腺癌** 致癌因素:电离辐射,雌激素影响,碘摄入量过高或过低,以及遗传因素;预防方法:远离辐射;筛查方法:每年一次甲状腺B超检查。

**宫颈癌** 致癌因素:HPV感染,多个性伴侣,初产年龄小,多孕多产;预防方法:注射HPV疫苗;筛查方法:20-30岁女性,每3年一次宫颈刮片,30-65岁女性,每3年一次宫颈刮片+HPV检查。

刘琰 邢燕

## 这些“信号”莫忽视 早发现早治疗

看着患者刘女士的检查单,沧州市人民医院医专肿瘤区肿瘤内科二区主任郝辉露出微笑,“阿姨,你真棒!检查没有任何复发,要继续保持!”听到这个结果,刘女士也放下心来。

2018年,家住沧州的刘女士在一次体检中,发现肺部长了一个直径1.2厘米的结节。当时接诊的郝辉看着刘女士的肺部影像片子,心里不由一沉。

“1.2厘米的结节虽然不大,但从影像学表现上,可以清晰看到结节有放射状的毛刺,并且结节周围还有新生的血管,这几乎不用做进一步病理检测,就可以考虑为恶性肿瘤,就是我们常说的肺癌。”郝辉回忆起当时的情形还记忆犹新。

肺癌在所有肿瘤疾病中发病率最高。“肺癌良好的预后,主要取决于能不能早发现、早诊断、早治疗。”郝辉说,许多肺癌患者生存率不高的原因,就在于他们就诊时才发现了已经到了晚期;如果能早发现早确诊,趁病变较小、还没出现转移,进行干预治疗,那么患者5年生存率会达到50%以上。

正如郝辉所说,患者刘女士通过定期体检,早发现肿瘤,进行微创手术切除,随后5年的随访和定期复查也一直都没有复发。

除了定期体检,做好癌症筛查,

当身体发出一些“警告信号”时,就要提起重视。“肿瘤不会突然发生,它的成长是需要较长时间的,一些常见肿瘤往往会提前做出一些‘警示’。”郝辉介绍说,比如持续性的消化不良,原因不明且较长时间体重减轻,身上长的痣或黑痣突然出现明显变化,在颈部、乳腺、皮肤、舌或身体其它部位摸到长期不消除的肿块,吞咽食物时有哽咽感、食管内异物感或上腹部疼痛,月经期不正常大出血,还有原因不明的血尿、大便带血及粘液或腹泻便秘交替等。

“当身体发出这些‘信号’时,千万不要忽视,及时到正规医院肿瘤专科检查,才能把隐患消灭在源头。”郝辉介绍说,目前肿瘤有三级预防,一级预防是在“防患于未然”时期,针对一些致癌因素和人体内外致病条件实施预防措施,远离致癌环境、健康饮食、适当运动,增进身心健康,可以达到预防效果。

二级预防就是常提到的“早发现、早诊断、早治疗”。肿瘤不会突然发病,一般都有长期的演变过程,可长达10年甚至20年以上。而这一时间的长短,则取决于致癌因素的强弱、接触时间的长短、人体代谢和免疫能力的强弱等诸多因素综合在一起。因此,在这一过程中,只要人们提起重视,注意防护,打断肿瘤生长的任何一个环节,都有可能抑

制癌症发生,做到防微杜渐。

三级预防是指康复性预防,当肿瘤进入中晚期后,需要采取手术、化疗、分子靶向治疗、免疫治疗等方式,防止病情恶化以及因病致残。“沧州市人民医院致力推行的肿瘤多学科诊疗模式(MDT),是目前肿瘤治疗无可替代的诊疗模式,医院建立的专家库,让患者不用四处奔波,就能得到国内一流肿瘤专家的会诊,多学科专家经过反复探讨、研究,优化后选出最佳诊疗方案,帮助患者控制肿瘤进一步发展,尽力恢复生理功能,提高生活质量,甚至重返社会、回归正常生活。”

那么日常生活里如何做好肿瘤预防?“肿瘤发生是需要一定条件的,比如外界有很强的致癌物质刺激。”郝辉提醒广大市民,首先是要注意健康饮食,比如不要吃被霉菌污染的食品,少吃腌制品,控制过多脂肪摄入,还要少喝酒;吸烟是最主要的致病原因,少吸烟可减少肺癌的发病率;要注意防止感染,如输血、注射、针灸等乙肝和丙肝的传播途径,防治乙型肝炎和丙型肝炎,可降低肝癌的发病率;还要加强职业和环境危害防控,在家里要注意厨房通风,减少烹饪油烟。此外加强体育锻炼是非常好的预防肿瘤措施。

刘琰 邢燕



沧州市人民医院医专肿瘤区邀请中科院肿瘤医院、北京肿瘤医院、天津肿瘤医院专家进行多学科会诊



## 为患者生命“续航” 让生活远离病痛

“我想找北京的专家给瞧瞧,该怎么申请那个MDT呀?”“找北京肿瘤专家来会诊需要申请,流程是这样的……”最近,来沧州市人民医院医专肿瘤区打听、申请多学科会诊的患者越来越多。

随着沧州市人民医院肿瘤治疗多学科诊疗模式(MDT)发展越来越完善,受益患者越来越多,这项肿瘤治疗模式真正在患者群体中“出了名”。

来自沧县的患者刘先生就是MDT多学科诊疗的受益者。已到胃癌晚期的刘先生为治病没少奔波,跑了外地多家医院,也收到了手术、化疗等多种治疗建议,但一直没能形成统一的方案。最终来到沧州市人民医院医专肿瘤区,听说可以请一流肿瘤专家来会诊,他立即申请了MDT多学科会诊。

根据刘先生实际情况,医专肿瘤区邀请北大肿瘤医院肿瘤内科、肿瘤外科及中国医学科学院肿瘤医院、天津肿瘤医院等相关专家进行线上多学科会诊,给出先化疗

治疗4个周期后,患者再次进行多学科会诊,专家评估已经可以进行手术切除肿瘤。术后经过随访和定期复查,刘先生没有再复发肿瘤,目前已经恢复了正常生活。

像刘先生这样的病例还有很多。如今,沧州市人民医院以MDT多学科诊疗模式为轴心,综合化疗、放疗、分子靶向治疗、内分泌治疗、生物治疗、介入、微创治疗、中医药治疗等多种方式,已经形成了一个完整的肿瘤治疗体系。

多学科诊疗为患者提供了更个体化、更精准的治疗方案,以往副作用较大的治疗手段也被更先进、更温和的新技术加以提升、完善;无法避免的一些不良反应和副作用,也有中医专业利用中药汤剂、针灸、穴位、药物熏蒸等综合治疗方法,进行有效缓解,对放疗、靶向治疗后产生的恶心呕吐、腹泻便秘、放射性肺炎、放射性食管炎、放射性肠炎、手足麻木、口腔溃瘍等有良好的治疗效果。

在肿瘤治疗体系中,肿瘤营养学和安宁疗护专业越来越得到大家

的重视。营养不良会严重影响肿瘤患者的治疗反应、生存时间及生活质量。医院营养专业目前开展了肠内营养、肠外营养、肿瘤代谢营养门诊以及营养评估与干预、人体成分分析等项目。

医护人员定期对肿瘤患者进行营养指导,在抗癌治疗前后,合理饮食、充足营养及适宜运动不仅有利于促进患者受损组织修复及维持免疫功能、预防感染,还能预防肌肉组织分解、保持体能,提高患者生活质量及治疗的耐受和疗效。

安宁疗护为中晚期患者提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀,提高患者生命质量。尤其是在镇痛、缓解各种不适、纠正和改善低蛋白、姑息支持、舒适照料方面有着专业优势。

治疗讲体系,管理要科学,生活提质量,生命有尊严……沧州市人民医院日臻成熟的肿瘤治疗体系,体贴入微的人文关怀,为患者生命“续航”,为回归正常生活加满动力。

刘琰 邢燕

