

共同参与
成就奇迹

复旦大学附属肿瘤医院 郭小毛 龙江

癌症发病率为什么逐年攀升

全球癌症发病率持续升高,主要原因有以下两方面:一、全球老龄化趋势及人口的增长;二、与致癌相关的行为活动增加。

世界卫生组织报告显示,2008年全世界约有1270万癌症新增患者,760万死于癌症,尤其在发展中国家,癌症新增例数达56%。据推测,到2020年前,全球癌症发病率将增加50%,即每年将新增1500万癌症患者。不仅如此,癌症的死亡人数也在全球迅猛上升,2030年这个数字可能会增至1320万。乳腺癌是女性患者中最常见的肿瘤,而肺癌是男性患者中最常见的肿瘤。目前上海市恶性肿瘤病人现患率已经超过1%,现患率绝对数在13万以上。

致癌因素中的主要杀手是哪些

吸烟是排名第一的杀手。约20%的癌症死亡都与吸烟密切相关,吸烟是1/3以上癌症发生的高危因素,吸烟量越多,烟龄越长,起始越早,癌症的发病概率越高。有八成肺癌是由于长期吸烟引起,吸烟除了与肺癌关系最为密切,还与胰腺癌、食管癌、胃癌、大肠癌、口腔癌、舌癌、喉癌、膀胱癌、肾癌及宫颈癌等十余类肿瘤相关。吸烟者肿瘤的发病率比不吸烟者明显增高,每日吸烟量越多,开始吸烟的年龄越小,烟龄越长,诱发癌症的危险性就越大。有效地控烟可明显遏制癌症的发病率和死亡率的上升。我国拥有世界第一数量的烟民大军,达到3亿,再加上被动吸烟者数目难以想象,

如何有效控烟是摆在政府面前的紧迫任务。而对吸烟者来说,更应该从自身做起,要对家庭和社会负责,应当记住:任何时候戒烟都不晚,越早越好。

不健康、不均衡的饮食习惯。高脂、高蛋白、高热量、低纤维素、缺乏(碘、锌、铜、硒等)微量元素、过量饮酒等都与癌症的发生发展紧密相关。世界癌症研究基金会建议以植物性食物为主,包括每天进食不同种类的水果和蔬菜。水果和蔬菜或能降低患癌风险,而且多吃水果和蔬菜的人士一般亦较少超重。适度进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉),以及避免过量食用加工肉类,有利于控制癌症发生风险。研究表明部分酒精饮品的过量饮用是导致多种癌症的成因之一。因此,减少酒精饮品的分量能有效地降低患癌风险。不要依赖营养补充剂来预防癌症,而是建议人们应该从食物中吸收所需的营养素。

其他一些致癌因素。如环境污染等,可能导致致癌物质长期刺激,引起恶性肿瘤的发生。

共同参与应对癌症

增加对自身机体“和谐平衡”状态的认知度。人类目前虽然尚未攻克癌症,但已经掌握一些癌症病因及预防干预措施的知识,通过主动积极的预防和干预,至少40%的癌症是可以预防的。人们应该破除“谈癌色变”的悲观理念,科学辩证地看待。每一个健康个体中都存在“原癌基因”,都不同程度存在基因和染色体异常,也就是所说的遗传易感性,但在“抑癌基因”和正常免疫系统监控下处于平衡状态,不会产生病变。癌症的发生是多种因素共同作用的结果,当在前述高危因素(三大杀手)的轮番刺激下,打破了机体防卫平衡机制,“原癌基因”就会被启动,异常的遗传特性就会产生致癌表型,经过复杂的癌变过程,最终产生肿瘤。由正常细胞变成肿瘤细胞需要经过非常漫长的过程,比如胰腺癌是近期大家比较关注的肿瘤,帕瓦罗蒂和苹果总裁乔布斯(胰腺内分泌癌)都是因它而故世,恶性程度极高,但是最近世界顶尖杂志《自然》研究结论显示,从正常的胰腺导管上皮细胞逐步演变成癌细胞、直到远处转移,这个过程可能花费了十余年,换句话说我们有十余年的时间窗口去预防它,早期发现它、有效治疗它。健康的生活方式、积极乐观的生活态度、掌握科学的防癌常识是保持自身机体“和谐平衡”健康状态三要素。

多种方法“综合协同”治疗模式应对癌症。如果能够做到早期发现并得到及时正规的治疗,1/3的癌症是可以治愈的。纵观临床肿瘤诊治进展,多学科综合治疗目前已成为肿瘤治疗的模式和发展方向,它需要多学科 of 参与,需要不同学科对肿瘤学专业的共同认识,更需要学科之间的团结协作,使肿瘤治疗从单一方法到多种手段的联合,可以不断提高恶性肿瘤的治疗水平。

共同参与,关爱每位癌症患者。每一位癌症患者都应得到科学的治疗与全社会的帮助,不仅是医疗机构的诊疗服务,良好的家庭环境、充满关爱的社区氛围都非常重要,政府部门也应共同参与,为癌症患者搭建共享服务平台。

每年的2月4日是国际抗癌联盟指定的世界癌症日,2012年世界癌症日的主题是:共同参与,成就奇迹。该主题旨在呼吁全社会从不同层面(政府机构、肿瘤研究与治疗机构以及抗癌专业政府、民间组织等),针对不同群体(青少年、中年、老年、癌症患者、患者家属、普通群众等)开展相关活动,逐步建立起可持续发展的肿瘤防控体制。



早期发现——癌症的十大信号

癌症的发生,大多可能在早期出现可疑的征兆,结合我国常见的癌症发病的具体情况,归纳了以下十大警告信号。

一、皮肤、乳腺、舌部或者身体任何部位发现可以触及的、不消退的、且有逐渐长大趋势的肿块。

例如颈部、锁骨上部、腋窝等处摸到肿大的淋巴结,常提示可能有近处肿瘤的生长或转移;其他有些癌的转移也可能在皮下摸到肿块;妇女乳房上摸到肿块更须提高警惕。

二、疣或痣发生明显变化。

痣随着年龄的增长,色泽加深,逐渐长大是正常现象。但生长突然加快,短时间内明显增长;颜色显著加深;原来有毛的痣突然脱毛;发生刺痒、疼痛;表面发生溃烂、出血;痣的边缘出现不规则的扩展与皮肤界限分不清楚或发红;痣的周围出现卫星样色素斑点或小结节等,均应及时请

医生诊治。

三、持续性消化不良。几乎所有的人都有不同程度的胃部不适,但并不一定有什么大问题。如长期胃部不适同时伴有持续消化不良、饱胀、疼痛,尤其是短期内有明显消瘦、或黑大便现象,应高度重视,定期请医生检查,排除胃癌。

四、吞咽不适,胸骨后食管内感觉异常、微痛或梗噎。如果同时伴有胃脘部不适和咽部疼痛等表现,应及时检查以防食管癌肿。

五、耳鸣、听力减退,鼻塞不通,流鼻血,有时有头昏、头痛或颈部肿块。要注意是否有鼻咽癌发生的可能。

六、月经期以外或绝经期以后的阴道流血。

应高度警惕子宫宫颈癌的发生,因为80%的宫颈癌都有不规则的阴道流血,特别是性交后、

大便干燥时,或劳动、活动以后出现阴道出血。

七、持续性干咳,痰中带血丝和声音嘶哑。

肺脏所表现的呛咳,一般常常是阵发性干咳,无痰或少量稀痰带血丝,同时,还可以伴有胸痛。

八、大、小便习惯的改变。如大便次数增多,便秘与腹泻相交替,排便时疼痛,大便变细,带血或黏液,同时有腹痛、腹胀等均应警惕肠癌。

小便发现不明原因的尿血,要注意泌尿系统的肿瘤。

九、久治不愈的伤口、或溃疡。

例如长期不愈的口腔溃疡、胃溃疡、皮肤溃疡等。

十、不明原因的消瘦。

短时期内消瘦明显,伴有疲倦、食欲不振常常也是癌症的警告信号。(钟文)

抗癌明星

一路抗癌一路歌

本报记者 陈锦屏

54岁的田春英能歌善舞,活泼开朗,她的歌声清脆动听,蒙古舞跳得豪迈奔放,新疆舞跳得婀娜多姿,只要她出现在哪里,哪里就是一片欢声笑语。

别人问她,你难道就没有烦心事吗,为啥天天这么高兴?田春英说:“我曾是一名被宣判了‘死刑’的人,如今,我活得这么幸福,还有什么烦恼呢?”

10年前,田春英到医院检查身体时,医生发现她患了乳腺癌,已到了晚期,出现淋巴广泛转移。听到这个消息,田春英哭了,但随即她擦干眼泪,告诉自己:“我决不能死,要坚强地活下去!”那时,她的丈夫下岗,儿子刚刚参军,肩头的担子重着呢,怎么能撒手人寰呢!

田春英住进肿瘤科病房,2001年3月19日,医生为她做了手术。在手术中医生发现,这个肿瘤非常难切,一是瘤体大,二是肿瘤与腋静脉紧紧地粘连在一起,加大了手术难度。手术后,医生为她做了化

疗。田春英说,做化疗时,她吐得一塌糊涂,但稍微好一点,她就在病房里唱歌,唱着唱着,一个病区的人都跟着她唱起来,她住了3个多月医院,病房里天天歌声不断。他们不但唱歌,还跳舞,做完治疗,大家在走廊里欢快地跳了起来,新疆舞藏族舞跳得趣味盎然。那些日子,住院的癌症患者都变得快乐起来。

同病房里住着一位患晚期胃癌的老太太,老太太的3个孩子已去世二个,剩下一个小儿子被判了无期徒刑,身边只有一个小孙子与她相依为命。想到自己悲惨的命运,老太太终日哭泣,为了安慰老太太,田春英天天到床头给她唱歌,渐渐地,老太太不哭了,她把自心的心事告诉田春英:“极想在临死前再看上儿子一眼”。田春英把老太太的话转告给医生,在医生们的努力下,监狱满足了这个母亲的心愿,那年的八月十五,儿子与娘见了最后一面,一周后,老太太离开了人世。

“抗击癌症,固然需要好的心态,但是,更重要的,需要在医生的指导下,进行科学的预防和治疗。”患病后,田春英从医生那里学习了很多预防和治疗知识,积极配合治疗。田春英说,很多患者认为,乳腺癌只要经过手术治疗就完事了,其实,这种认识是片面的,乳腺癌是一种全身性疾病,而不仅仅是局部的肿瘤,手术只占整个治疗的30%,70%的治疗要放到术后的巩固治疗,才能抑制隐性癌细胞,防止复发。

出院后,田春英和医生保持了密切的联系,定期复查,防止肿瘤复发。术后第三年,医生发现她的乳房上又出现了两个小包块,经病理检查,乳腺癌复发。她立即住院,经过系统的治疗,很快治愈。

如今,田春英是“癌症艺术团”的骨干成员,在艺术团,她收获到快乐。她的家庭生活也很幸福,有了一个可爱的小孙女,一家三代人其乐融融。她说:“我盼望再活上20年,30年!”

一位癌症患者的抗癌故事

本报记者 刘昉

骑车环行青海湖,这样一项在普通人看来都无法实现的项目,今年55岁正处在恢复期的宫颈癌康复患者王海花(化名)却完成了。“不要把我当做一名患者,我只是一个有着一种特殊慢性病的正常人。别人能做的事情我都能做,别人不能做的事,我敢于尝试!”在采访过程中,这句话,王海花向记者重复了许多遍。

4年前,51的王海花被确诊为宫颈



癌,刚刚从工作岗位退休的她,还没有来得及享受清闲的生活,就被这迎头一击打垮了。在确诊之初,王海花身心备受打击,一度不愿意配合治疗。极大的心理压力导致她全身免疫力低下,频繁感冒。不过,从事了一辈子药剂工作的她很快就从这种消极的心态中摆脱出来,“反正已经得了这种病,索性就接受现实,把每一天都当做人生最后一天来享受,应该也很美好!”

在克服了心理障碍之后,王海花积极配合治疗,在完成了一系列的治疗后,她去除了身体上的病灶和心理上的障碍,开始积极地面对生活。康复半年后,王海花就加入了郑州市的一个老年骑行协会,健身、健康饮食、合理管理疾病,成为王海花全新的生活行程单,如今的王海花用自己所掌握的医学常识仔细经营着自己的生活。

“现在,我积极配合着医生的药物治疗,努力管理着自己的生活,我还开了一个QQ群,和一些与我一起治疗的病友们保持联系,交流经验。”王海花兴奋地向记者介绍自己的抗癌心得,“2011年初,有一个济源的病友,家里的条件不好,一度放弃了治疗,病情出现了反复。于是,我们

在群里一号召,大家直接骑行去济源给她打气,如今,她接受了二次治疗,正在康复阶段,她表示这回病好了后也要加入我们的骑友会,到祖国的大江南北看看不同的风景。”

在采访中,王海花一再表示,在她的周围有太多像这位济源病友一样的患者,从伤心、恐惧、拒绝治疗,到接受事实、认识病情,积极配合,几乎每一个癌症病友都有一个这样的心理接受过程。中国抗癌协会癌症康复会主任委员张宗卫就曾经表示,恶性肿瘤的发生、发展与转移,与癌症患者的精神心理因素密切相关。不良的精神心理因素会在某种程度上加重疼痛、疲劳等躯体症状,给治疗和康复带来不良影响。因此,癌症康复绝非单纯的药物治疗那么简单,需要在群众中广泛普及防癌、抗癌知识,提高他们的互助和自救能力。

“癌症并不可怕,可怕的是人的心理。我认为全社会都应该重新认识和理解癌症,认识到癌症并不是不治之症,而是一种慢性疾病,只要规范管理,癌症患者与正常人没有任何不同,一样可以享受生活!”王海花用自己的抗癌故事向我们证明了心理重建对癌症治疗的重要性。