



2月4日是世界癌症日,专家提醒:

至少 1/3 癌症可以预防

□本报记者 魏应钦

市民樊女士的母亲去年被诊断为肺癌中晚期,一年来辗转郑州和我市的多家医院治疗。樊女士看着母亲每天被癌痛折磨,也是心痛不已,感慨没能早期发现母亲的肺癌。

据近日发布的《2017中国肿瘤登记年报》显示,在我国,每年新诊断癌症病例429万例,总死亡281万例,相当于每分钟约82人确诊为癌症,约54人死于癌症,肺癌发病率、死亡率都居第一,甲状腺癌发病率快速上升,癌症已成为威胁人类健康的头号杀手。

2月4日是“世界癌症日”,今年的主题是“我们能,我能战胜癌症”。平煤神马医疗集团总医院肿瘤科四区主任王文义表示,其实癌症并不可怕,至少有1/3的癌症是可以预防的;1/3的癌症是可以通过早期发现、早期诊断和治疗而治愈的;另外1/3的癌症则可以通过规范的多学科综合治疗,延长患者生存时间,提高患者生活质量。



重视癌症的三级预防

王文义说,在我国,最常见的十大癌症分别是肺癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、甲状腺癌、脑肿瘤和胰腺癌,其中肺癌高居榜首。癌症严重威胁人们的生命健康,远离癌症,就要重视癌症的三级预防。

一级预防即病因预防,针对危险因素进行干预。控制危险因素是癌症预防的重点。肿瘤发病趋势的变化与人类的生活方式包括饮食、吸烟、饮酒、感染等多种因素的改变直接相关。改变不良生活方式、合理膳食、加强体育锻炼等对于预防肿瘤具有十分重要的意义,这包括:控制烟酒、消除过度紧张、注意营养均衡,减少脂肪、胆固醇摄入量,多吃富含维生素A、C、E和纤维素的食品,不吃霉变、腌制、过咸或过热的食物等。

注意癌症的这些信号

“生活中常有人说,‘癌症一发现就是晚期’,其实这种说法并不对,早期发现是完全可能的,关键在于提高警惕并熟悉常见癌症的早期表现。”王文义说,要特别警惕以下癌症早期报警信号:不明原因消瘦;频繁发烧或感染;体虚乏力;喘息或气短;慢性咳嗽和胸痛;腹胀、腹痛;长期烧心;大便异常;吞咽困难;有黄疸和异常肿块;皮肤有新斑点或黑痣变化;盆腔或下腹疼痛;异常出血;持续莫名疼痛。

王文义说,以上症状是常见癌症的一般信号,但不一定就是癌症,需要及时到医院检查确

诊。比如人们常见的肺癌,咳嗽通常是肺癌早期的唯一症状,65%的肺癌患者有慢性咳嗽症状,因此很容易误会为咽炎或者感冒而没有引起足够重视。很多人都会将肺癌与抽烟直接挂钩。其实,罹患肺癌的因素很多,还包括环境污染、基因、饮食不健康等。

在警惕癌症的预警信号的同时,人们更要注意健康生活,注意戒烟限酒、规律运动、膳食平衡,保持良好心态,避免食用腌制、油炸、熏制、霉变及过烫、过咸、过硬食物,这对预防癌症非常重要。

运动可降低肺癌术后并发症风险

本报讯 澳大利亚研究人员最新发现,在肺癌手术前进行常规锻炼可以将术后出现并发症的风险降低近一半,同时还可以减少住院时间。

外科手术是肺癌的主要治疗方法,但术后可能出现胸腔感染、呼吸衰竭、胸内出血等并发症,严重时危及生命。澳大利亚悉尼大学等机构研究人员表示,术前锻炼可有效降低肺癌手术后并发症的发生率。

研究人员对数据库中13项相关临床试验结果进行了分析。参与试验的对象为806位分别患有肠癌、肝癌、食道癌、肺癌、口腔癌及前列腺癌的患者。试验对象在手术前进行了两周左右的体育锻炼,锻炼项目多为散步、抗阻力训练等,频率为每周3次或每天3次不等。

分析显示,运动对肺癌患者的影响最为明显。与不运动的患者相比,参加锻炼的患者出现并发症的风险降低48%,住院时间也缩短了近3天。

研究人员表示,由于相关试验数据较少,术前锻炼对其他癌症患者的影响尚不明确。但曾有研究显示,运动可以改善口腔癌和前列腺癌患者的术后生活质量。(郭阳)

导读

寒假矫正视力正当时

[B2]

国家食药监总局:16岁以下儿童慎用注射用赖氨匹林退烧

[B6]



鹰城微健康