

4月15日是全国抗癌日

科学认识癌症 倡导健康生活

□记者 娄刚

本报讯 癌症是一类严重危害人们健康的慢性病,4月15日是全国抗癌日,平煤神马医疗集团总医院肿瘤科主任王文义提醒人们要科学认识癌症并积极预防,他还对肿瘤免疫治疗的最新进展表现出很高的期望。

据了解,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万。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。

正因为如此,1/3的癌症完全可以预防;1/3的癌症可以通过早期发现得到根治;1/3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。

三级预防防控癌症

据王文义介绍,对于癌症,人们可以通过三级预防来进行防控: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。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率和死亡率具有显著效果。

王文义说,改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生的风险。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的事情,人们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。

癌症要早诊早治

规范的防癌体检能够早期发现癌症,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。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。

早诊早治是提高癌症生存率的关键,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:身体浅表部位出现的异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现哽咽感、疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;听力异常,鼻出血,头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。

王文义表示,免疫检查点抑制剂作为率先获得临床疗效突破的肿瘤免疫治疗方式,给肿瘤患者带来了长期生存的希望。未来肿瘤免疫治疗面临的挑战是:探索更加精准的生物标记物,找到不同肿瘤免疫治疗方案的最佳获益人群;以PD-1/PD-L1抑制剂为基石的联合治疗,会给肿瘤患者带来更大的生存获益。

导读

情满火神山
出院患者
主动找她合影

[B2]

市一院助力
高风险产妇
渡过“生死劫”

[B3]

肌肤多相亲
宝宝更聪明

[B5]

日本科学家研究发现:
黑暗有助于
忘掉悲伤

[B5]



健康视界



平顶山金融圈