

本周是全国肿瘤防治宣传周

如何防癌？听听专家怎么说

□记者 王春霞

本报讯 本周(4月15日—21日)是全国肿瘤防治宣传周,今年宣传的主题是“综合施策 科学防癌”。市疾控中心慢性病防控专家提醒市民:改变不良生活方式,远离病原体,保持乐观心态,预防癌症的发生。

恶性肿瘤是一类严重危害群众健康的慢性病,其发病率逐年升高,防癌刻不容缓。全社会需积极行动起来,加

大防癌抗癌科普宣传力度,增强公众防癌抗癌意识,切实降低肿瘤带来的社会危害和疾病负担。

据市疾控中心慢性病防控科负责人王轶介绍,中国常见的致癌危险因素主要包括5类23种:

行为因素:吸烟、二手烟、饮酒、缺乏锻炼;饮食因素:水果、蔬菜、膳食纤维、钙等摄入不足,红肉、加工肉类制品、腌菜等摄入过多;代谢因素:体重超标、糖尿病;环境因素:PM2.5污染、紫外

线辐射;感染因素:幽门螺旋杆菌、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、艾滋病毒(HIV)、EB病毒(EBV)、人乳头瘤病毒(HPV)、华支睾吸虫、人类疱疹病毒8型(HHV-8)。

如何早期预防,远离癌症呢?王轶说,一要改变不良生活方式。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅,可以有效预防部分癌症的发生。以健康饮食为例,提倡少食多餐、少盐多淡、少陈多鲜、少硬多软、少肉多素、少

酒多茶、少炸多炖、少烫多温、少熏多炒等。

二要远离病原体。癌症虽不会传染,但一些致癌因素会传染。通过保持个人卫生、接种疫苗(如乙肝疫苗、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。

三要保持乐观心态。好的心态是预防和抗击癌症的良药,保持乐观情绪有利于维持正常合理的生活状态。

七旬老人二十载漫漫抗癌路:

乐观心态和规范治疗是良方妙药

□本报记者 魏应钦 文/图

湛河区曹镇乡74岁的王景堂在2004年确诊为食管鳞癌,几年后又出现骨转移。20年来,在漫漫抗癌路上,他多次历经手术、放疗、化疗。在医护人员和家人的关心及支持下,他用实际行动书写着“向死而生”的故事,成为抗癌榜样,给了更多恶性肿瘤患者以力量和勇气。



王景堂(左三)和医护人员在一起

五旬患癌 手足无措

4月12日下午2时许,记者在市二院肿瘤科医生办公室见到了前来复查的王景堂大爷。只见他精神矍铄,笑容满面,很难看出是一名年过七旬的食管鳞癌患者。而且,他与癌症抗争了20年。“现在我每年都来复查一次。”王大爷告诉记者。

“王老师,您来了。”说话间,该科护士长贺培培与主管护师孙艳丽走了进来,两人连忙为王大爷倒了一杯开水,并关切地询问他的近况。许久不见,三人相谈甚欢,感慨颇多。“从在肿瘤科治疗至今,我们已

乐观面对 鼓励他人

在科室医护人员的不断鼓励和治疗下,一段时间后,随着病情被控制,王大爷的心情也逐渐开朗起来,开始乐观地面对人生。随后的几年,在正常生活和工作的同时,他一直在市二院肿瘤科接受规范的化疗,病情也比较稳定。

2008年和2009年,王大爷先后出现了食管癌纵隔淋巴以及胸骨、胸椎的骨转移,在科室规范的治疗下,王大爷的症状消失,肿瘤明显减小。

“2017年和2020年,我又

经是20年的老熟人了。她们的服务没得说,真的是待患者如亲人。”王大爷说。

王大爷是一位退休教师,2004年确诊的时候,他才54岁。当年3月份,王大爷感觉吞咽困难,药店工作人员告诉他可能是咽炎,于是他口服抗感染药物治疗,不见好转,且症状愈加严重。他来到市二院行食管镜检查,后又到其他医院行纤维胃镜及病理活检,最终被确诊为食管鳞癌。

一切来得太突然,王大爷一时手足无措。“刚开始情绪

确实比较紧张、悲观,后来来到了二院肿瘤科治疗。”王大爷说,经过沟通,科室医疗团队4月份为其成功行食管癌切除术,术后病理显示未见淋巴结转移。

“后来我由于轻信民间的小广告,乱吃药导致肝功能受损,治疗走了些弯路。”王大爷说,2004年11月份他又来到市二院肿瘤科进行规范化的化疗。其间,科室医护人员反复告诉他,随着医疗技术的发展,癌症已经不是绝症,鼓励他树立起信心,规范治疗。

随着靶向治疗、免疫治疗、化疗以及放疗等医疗技术的不断进步,不少癌症患者的预后更好,生存期更长。

“我如今在家除了干些力所能及的农活外,还养了七八只羊,生活还不错。”王大爷说,他没想到与癌细胞共存了20年,经历病痛之后,他心怀感恩。如今,他希望能参加科室的患教会,把自己的治疗历程和抗癌经验分享给广大患友,帮助他们走出病魔的阴影。

抗癌6年的贺大爷: 患病遵医嘱 锻炼强体魄

□本报记者 杨岸萌

4月15日,送完孙子孙女上学,69岁的贺君(化名)乘坐公交车赶到平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院),与主治医生沟通身体状况。他头发浓密,身材高大,看上去根本不像一名癌症患者,贺君乐观地说:“病了就治,治到哪里算哪里,啥也别想,啥也别愁,说不定就有好结果。”

复查心脏发现肺部肿块

贺君是中国平煤神马某矿的职工,年轻时下过井,开过车,身强体壮的他爱好打篮球、乒乓球。2014年退休后,除了在家带孙子,还经常和三五好友骑行,周边县区都是他们的目的地。

“我在凌云路北段住,除了骑行,平时喜欢到白鹭洲国家城市湿地公园跑步锻炼身体。2017年时,我发现自己跑不了多久就会胸闷气喘,便赶紧去做检查。”贺君回忆说,他检查后被确诊为心血管狭窄、心脏供血不足,用药治疗后隔段时间就会去复查。“2018年春天去复查心脏的时候,医生看完CT,说我肺上有个阴影,进一步检查后被确诊为肺腺癌。”

幸运的是,贺君的癌变部位位于左肺下方,且没有发现转移,所以手术切除了约三分之一的肺叶。

抗癌6年体重基本没变

手术很成功,3个月复查没有发现问题。但术后5个月,贺君感觉腰部疼痛,赶紧再次复查,发现有骨转移和脑转移。

“化疗、放疗加中药治疗,接下来的一年多,我成了医院的常客。”贺君感叹,“住院期间,我老伴儿家里和医院两头跑,想方设法给我做合适的饭菜,我能好好吃饭大部分功劳在她。”

经过一年多的治疗,骨转移和脑转移情况得到控制,贺君遵医嘱转用靶向药物治疗,日常散步增强体质。目前,除了偶尔运动过量会导致腰部疼痛外,他身体几乎没有不适。

说起自己的抗癌经验,贺君说,人还是要多运动,有一个好的体魄,6年治疗期间,药物对他的副作用不明显,体重基本没变,没有大面积脱发。“不要总想我为啥得这个病,还能活多久这些负面的问题,要想着能多活一天就赚了,最重要的是积极治疗,按照医嘱好好用药、复查,及时检查把控病情,调整用药。”

贺君的主治医生、总医院科研教学中心主任、肿瘤四区主任柳家荣说,贺君是一个很好的病人,积极配合治疗,遵循医嘱用药。又到了全国肿瘤防治宣传周,希望通过宣传,能增强公众对癌症防治的意识,提升知识水平,主动参加防癌体检,营造全民防癌抗癌的良好氛围。