

## “癌症防治 早早行动”——关注全国肿瘤防治宣传周

# 肿瘤防治需要整合医学和“量体裁衣”

本报记者 冯金灿 通讯员 王晓凡 李惠子

4月15日,在“2021中国肿瘤学大会”暨第28届全国肿瘤防治宣传周启动仪式上,中国工程院院士、中国抗癌协会理事长樊代明,首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益,中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛和河南省肿瘤医院肿瘤内科副主任医师陈小兵等,就肿瘤防治的热点问题接受了记者采访。

### 整合医学能给老百姓带来啥好处

樊代明说,肿瘤长在不同位置,危害性并不一样,它的细胞也是不一样的。比如,中国和国外的食管癌就不一样,中国主要以鳞癌为主,外国则主要以腺癌为主;它们的手术切除率、放疗、化疗敏感性也不一样,所以同一种癌症的治疗方法也不同。最终怎么做,“手到病除”或“药到病除”,就要“量体裁衣”,提出一个最适合的诊疗方案。

目前,肿瘤治疗方法很多,包括手术、放疗、化疗……有的人可能适合先手术,有的人需要先化疗再手术,根据具体的病情,把不同的方法加以整合,最后得到一个最好的结果,这就是整合肿瘤学。

具体来说,整合医学就是把现在医学上各科最先进的知识和临床最有效的经验加以整合,然后通过心理、社会、环境等因素进行调整,最后形成一个新的医学知识体系。

现在,医学分科越来越细,但人是一个整体,我们应该把所有的知识整合起来,使它服务于整

个身体的健康。比如一个人得了病需要会诊,很多专家聚在一起各自提出方案,这些方案有的先用,有的后用;有的多用,有的少用;有的不用。不同的人,治疗方案是不一样的,“量体裁衣”后就会得到一个很好的结果。我们要把会诊这种经验普及起来,使大家不用会诊就可以做到“量体裁衣”治疗,那会给老百姓带来很多益处。

“中医也是未来整合医学的主要贡献者之一。”樊代明说,“我们所说的整合医学,不局限于中西医结合,要整合一切有关人的知识,包括哲学、社会学、人类学、环境学、心理学、环境学等。一切与人体有关的方法,医学都要拿过来用,由此形成新的医学知识体系。”

### 癌症不会传染,但致癌微生物有传染性

田艳涛说,癌症不会传染,全球16.1%的肿瘤与致病性病原体有关。世界卫生组织研究机构(IARC)目前已经发现了11种对人类可致癌的传染病原体,包括一种细菌(幽门螺杆菌)、7种病毒(人乳头瘤病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒等)和3种寄生虫(埃及血吸虫、磨后宰吸虫和中华支睾吸虫)。

人体每天产生上万个癌细胞,所以肿瘤标志物数值几乎不会为零。不过,肿瘤标志物升高也不一定是癌症,其原因包括恶性肿瘤、良性疾病、肾功能不全、部分药物使用、吸烟和妊娠等不良生活习惯及生理因素、炎症反

应等。如果出现肿瘤标志物单独升高,应及时到肿瘤专科医院就诊。

田艳涛提醒,多数癌症不会直接遗传,但很多具有遗传易感性。也就是说,癌症与遗传有关,但癌症并不会直接遗传。有癌症家族史的人并不一定得癌,易感人群和“高癌家族”成员也不是对任何癌症都易感,但得癌症的可能性要比其他人要大一些。一方面是因为某些恶性肿瘤具有遗传易感性,家中有血缘关系的亲属罹患恶性肿瘤,家庭其他成员在这方面的患病风险也会增大;另一方面是因为同一家族的人,生活环境和饮食习惯具有很多共同点,某些不良饮食生活习惯会导致恶性肿瘤发病具有家族聚集性。在所有癌症中,存在明显遗传倾向的仅占5%~10%。如果家族中有一人患癌,不必谈癌色变;如果有直系亲属中2人~3人患同一种癌症,可高度怀疑有家族性患癌的倾向,但必须通过基因检测进行排查。有癌症家族史的人群做好早期肿瘤筛查,早发现、早干预,就能预防癌症或延缓癌症进展。

田艳涛说,饮食、运动、睡眠和心理,是癌症患者成功康复的“四大法宝”。癌症是一种慢性消耗性疾病,患者通常会出现营养不良、免疫力低下等情况。合理饮食、适量运动、改善睡眠及调节心理情绪是癌症患者康复的“四大基石”。

### 肺癌高发,多是被“气”出来的

河南肿瘤登记年报最新数据显示,肺癌依旧是河南省发病居首的恶性肿瘤。针对肺癌的预防,支修益提醒大家关注“三霾”,远离“五气”。“三霾”即室外的雾霾、室内的烟霾和心里的阴霾。支修益特别提醒,无论是室外的雾霾还是室内的烟霾,最后都是通过内因发生作用,所以最重要的霾还是心里的阴霾,也叫“心霾”。

“如果长时间性格内向、孤僻,不善与人交流,处在不良的情绪中,很容易形成‘癌症性格’,很容易影响身体的免疫机制,不仅会助推癌症的发生、发展,还和癌症的治疗效果和患者的远期生存密切相关。”支修益说。

“五气”则是室外大气污染;吸烟,包括“一手烟”“二手烟”;厨房的油烟气;房屋装修材料中的有害气体;长时间心里的闷气。“五气”缠身,肺癌高发,所以肺癌也常被称为被“气”出来的病。如果能做到关注“三霾”,远离“五气”,对肺癌的预防就能起到很好的作用。

我们都知道,长期吸烟会导致肺癌发生。那么,电子烟是否会导致肺癌呢?支修益说,电子烟是不是导致肺癌,还需要长期随访和直接证据,目前还没有大数据研究结果,也没有确切的临床证据。有调查表明,大多数电子烟是尼古丁的传递系统,烟草依赖就是尼古丁依赖,尼古丁成瘾。对于没有抽过传统卷烟的青少年,让他通过电子烟吸食尼古丁,就有可能让他们成为尼古丁的依赖者,今后就会成为传统卷烟的消费者。所以,不可轻信电子烟“无害”或“低危害”。

支修益说,近30年的临床研究成果和20年来大量的循证医学数据表明,胸部CT可有效发现早期肺癌,很多国家和地区也已广泛用胸部低剂量螺旋CT取代胸片和胸透进行肺癌筛查。早期肺癌通过外科手术可以大大降低死亡率,提高患者的5年生存率和10年生存率。

### 没有症状就是没有肿瘤吗

陈小兵说,面对癌症,要预防先行。常见的23种主要致癌因素包括4种行为因素:吸烟、“二手烟”、饮酒、缺乏锻炼;2种代谢因素:体重超重、糖尿病;2种环境因素:PM2.5(细颗粒物)污染、紫外线辐射;7种饮食因素:水果摄入不足、蔬菜摄入不足、膳食纤维摄入不足、钙摄入不足、深加工肉

类食用过多、腌菜食用过多等;8种感染因素:幽门螺杆菌、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、艾滋病病毒、EB病毒(人类疱疹病毒4型)、人乳头瘤病毒、华支睾吸虫、人类疱疹病毒8型。

“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,充足睡眠,定期体检,控制感染,疫苗优先,美化环境,绿水青山。”这是“肿瘤预防四字经”可以有效化解23种致癌因素,如果都能做到,可以预防40%~50%的癌症。”陈小兵说。

陈小兵特别提醒,30%的癌症与吸烟相关。中国人口占世界总人口的1/5,中国肺癌患者人数却占世界肺癌患者总数的1/3。我国肺癌高发的主要原因是吸烟人口众多。烟草中的尼古丁会直接导致我们正常细胞基因突变,而基因突变正是导致很多肿瘤的主要原因。吸烟可导致鼻咽癌、口腔癌、食管癌、食管癌、咽喉癌、肺癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、骨癌和血液系统肿瘤等。同时,吸烟的“搭档”喝酒也是致癌的主要因素。

“几天前,我的一个好友突然被查出胃癌晚期,还没有任何症状。他百思不得其解:‘肿瘤到底能不能预防?如果年年体检还不能防癌,还体检干什么?’”陈小兵说,“没有症状不等于没有肿瘤。很多癌症是没有症状的,胃癌最大的症状就是没有症状,晚期广泛转移时会出现一些症状,但这些症状也并不典型,并不特有。从一个癌细胞长到米粒大小的肿瘤,约需10年,这期间你可能没有任何症状,体检时也很难发现。而从米粒大小长到花生米大小,只需半年或更短时间。所以,根据症状的有无判断一个人是不是得了癌症,是不科学的。建议大家养成良好的生活方式,从源头上做好一级预防,同时40岁以后要坚持进行防癌体检,降低癌症的发病率,这才是防治癌症的关键。只治不防,越治越忙;重治轻防,希望渺茫。”

本报讯(记者常娟 陈述明)4月14日一大早,在濮阳市政府附近,长约200米的全国爱国卫生月宣传长廊吸引了不少人,许多人驻足观看。“讲卫生,更健康。我会督促身边人养成良好的卫生习惯,做健康达人。”市民张女士说。

今年是爱国卫生运动70周年,而今年4月是国务院确定的第34个全国爱国卫生月。引导群众养成并践行文明健康绿色环保的生活方式,筑牢常态化疫情防控的坚实屏障,濮阳市爱卫办将宣传活动搞得“有声有色”。

在全国爱国卫生月宣传长廊,记者发现,这里面“料”很足。总展示面积约800平方米,长约200米,由15个板块组成的宣传内容,让人们既可以明了爱国卫生运动的起源、濮阳市“一科普六行动”的开展情况、助力新冠肺炎疫情防控图例、濮阳市爱国卫生大事记、市县乡卫生创建历程,又可以了解文明健康绿色环保的生活方式,图文并茂,“吸睛”效果显著。

据濮阳市爱卫办负责人介绍,该市采取多项措施深入宣传爱国卫生月。在濮阳市的长途汽车站、火车站广场、飞车站、信达车站等,候车的人能看到爱国卫生运动的宣传栏,公共汽车、出租车等公共交通工具的显示屏上也有倡导“讲文明、讲卫生、健康生活”的寄语。走在华龙区的大街上,爱国卫生宣传车还会不时映入人们的眼帘。在公园、商场、核酸检测处等公共场所,人们也会听到关于爱国卫生运动的宣传。

走进南乐县育才小学,“讲文明、讲卫生、树新风”“爱国有我,爱卫同行”的板报创意十足。该校的老师还通过主题班会等交流形式,帮助学生养成良好的行为规范;同时,在班级群里,督促学生和家庭成员开展“重摆放大清理”活动。

为提升基层爱国卫生工作人员的业务技能,濮阳市爱卫办还发放《爱国卫生基层创建工作》手册,对工作政策、卫生创建、健康细胞建设等相关标准进行了深入解读,深入各县(区)、市直各机关单位,开展文明健康绿色环保生活方式问卷调查。大家积极答题,深入了解文明健康绿色环保的生活方式。

## 健康中原行动

## 漯河做好疫情期间履行医疗服务工作

本报讯(记者王明杰 通讯员纪雨辰 李元林)面对严峻复杂的疫情形势,4月12日晚,漯河市卫生健康委召开全市医疗机构精准做好疫情期间诊疗服务工作专题会议,统筹做好疫情防控和医疗服务保障工作,满足群众就医需求。

各医疗机构强化日常医疗服务保障,采取精准化防控措施,科学做好疫情期间日常医疗服务保障,充分利用“互联网+医疗”的优势作用,积极开展线上医疗服务;强化重点人群医疗服务保障,县(区)及时摸清封控区、管控区内因急危重症、慢性病等需要长期治疗和治疗的底数,结合实际提供差异化、个性化医疗服务;医疗机构严格落实首诊负责制和急危重症患者抢救

### 急救故事

## 辅导孩子写作业 家长突发脑出血

本报记者 刘永胜 通讯员 高 鸽

43岁的洛阳市民苏某怎么也想不到,自己给孩子辅导作业时情绪太激动,竟然突发脑出血。庆幸的是,经过抢救,他脱离了生命危险。

当天的出诊医生和护士回忆说,他们到达现场后,看到苏某躺在地上,守在他旁边的妻子脸色煞白,孩子吓得直哭。出诊医生立即安排护士为苏某测量血压,发现苏某的高压达到220毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。出诊医生立即为苏某应用降压药。急救人员询问后得知,患者本来就有高血压,发病前正在辅导孩子写作业,发了一顿火之后突然不舒服,头晕头痛,还喷射一样呕吐。出诊医生初步判断,很可能是脑出血,情况危险!

120急救车一路飞驰。患者被送进洛阳市中心医院急诊科抢救室。根据脑CT检查结果,患者被确诊为脑出血,是右侧基底节区出血,出血量还不小。随后,他被紧急转到神经外科监护室,接受了颅内血肿清除手术。术后第6天,患者恢复意识。截至4月15日,患者仍在医院接受康复治疗。

## 热点

## 聚焦



## 五十二万人次在线观看直播

本报讯(记者丁玲 杨须 通讯员姜伟)4月15日上午,由郑州市肿瘤防治办、郑州市卫生健康委主办、郑州市第三人民医院(郑州市肿瘤医院)承办的第28届全国肿瘤防治宣传周郑州活动启动仪式及线上座谈会举行。本次活动采取线下座谈、线上直播讲座、郑州市第三人民医院两个院区同步义诊等方式进行,52万人次在线观看直播。

今年全国肿瘤防治宣传周的主题是“癌症防治 早早行动”,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症,积极防治癌症,树立癌症三级预防理念,践行健康文明的生活方式,主动参加防癌健康体检,做到“早预防、早发现、早诊断、早治疗”,降低癌症发病率和死亡率,提高癌症早诊率和患者生存率,切实遏制癌症危害,提升群众健康水平。

在线上科普授课环节,国家癌症中心早诊早治办公室主任、中国抗癌协会癌症筛查与早诊早治专业委员会主任委员陈万青以《中国癌症流行现状》为题,深入分析了中国癌症的发病数据、特点及趋势。

郑州市肿瘤防治质量控制中心主任、郑州市第三人民医院消化及中西医结合肿瘤内科主任曹畅为大家讲解癌症防治科普知识。

与此同时,郑州市第三人民医院的两个院区同步进行线下义诊,40余名专家参与,涉及20个学科,向广大市民宣传防癌科普知识,提供专业解答,消除癌症认识误区,让科学防癌抗癌理念深入人心。



↑4月15日上午,在驻马店市中医院门诊一楼大厅,肿瘤科医务人员为市民讲解肿瘤防治知识。该院举办全国肿瘤防治宣传周大型义诊活动,志愿者为群众提供健康咨询、用药指导等服务。丁宏伟 姚娜/摄

↑4月15日,在南阳医学高等专科学校第一附属医院,医务人员为患者解答肿瘤防治问题。该院开展全国肿瘤防治宣传周活动,普及肿瘤防治知识,提高群众的健康意识。乔晓娜 张庆普/摄