

## 近五成的癌症可以预防 这些科学抗癌建议请关注

每年的2月4日是“世界癌症日”。今年活动主题为“整合卫生资源,医疗人人共享”。癌症的发生与吸烟、感染、职业暴露、环境、污染、不合理的膳食和遗传因素密切相关。近日,记者走访了通大附院的相关专家,专家们指出根据现在已经获得的科学知识,有近50%的癌症是可以预防的。要降低癌症风险,关键在于改变生活方式,避免和减少癌症危险因素暴露。



### 癌症的预防方法有哪些?

除年龄、遗传等因素不可控制外,我们可以通过“三级预防”来降低癌症的发生和发展:一级预防是指病因预防,通过改善生活习惯,如戒烟、戒酒、减少高脂肪、高热量饮食的摄取等去除诱发肿瘤的原因,从而达到预防癌症发生的目的;二级预防是指早发现、早诊断、早治疗,将癌症扼杀在初期,提高癌症的治愈率;三级预防是肿瘤进入中晚期,目前虽无法根治,但可通过正规、科学、合理的治疗方法延长患者的生存期,提高患者的生活质量。

在日常生活中,建议大家要养成定期体检的好习惯;保持膳食平衡,健康饮食;不吸烟,限制酒精摄入量,限制红肉和加工肉的摄入量,限制高盐和腌制食品的摄入量,限制含糖饮料和高能量密度食物的摄入量。适量运动,预防病毒感染,积

极接种乙肝疫苗、HPV疫苗等预防措施,对降低癌症的发生风险均有显著效果。

### 什么是早期癌症筛查?

癌症筛查是指在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症,对高危人群进行的身体检查,以期早期发现癌症或癌前病变,并进行有效的早期干预。

目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。不同的肿瘤,不同的人群,筛查的内容不一,方法不一。体检中常包括各项血液检查指标,B超、X光、CT、肛门直肠指检等,妇科体检中的涂片、乳腺钼靶等都是常用的方法。

癌症筛查属于肿瘤三级预防中的第二级预防,也是影响结局的关键一环。大量研究证明,早期诊断和治疗可以显著提高患者的五年生存率。

### 重视癌症规范化治疗

现阶段,癌症诊治仍以外科手术、内科治疗及放疗为主,随着医学技术的进步,分子靶向治疗、免疫治疗、基因治疗等很多更先进的治疗技术“崭露头角”。

目前,恶性肿瘤的治疗强调多学科的综合治疗,即通过科学合理的多种治疗手段来达到治疗效果的最大化。但无论哪种治疗手段和策略,都一定要在循证医学证据指导下规范进行。规范化治疗是长期临床工作的科学总结,根据癌症种类、分子生物学特征和疾病分期来决定治疗方案,是治愈癌症的基本保障。癌症患者一定要到正规医院进行规范化治疗,切不可轻信所谓偏方、秘方或虚假广告,以免贻误病情。

本报通讯员于洁  
本报记者李波

## “世界癌症日”里话肿瘤慢病化管理

“有研究表明,良好的生活习惯能够有效降低患癌风险,而早期癌症的治愈率也远远高于晚期癌症。对于患者来说,正确对待疾病,配合治疗是获得长期生存的关键。”在“世界癌症日”里,市老年康复医院肿瘤科主任岑海燕告诉记者。据她介绍,市老年康复医院每年诊治肿瘤患者逾千人次,许多治疗案例均取得不错的疗效。

74岁的王女士罹患乳癌11年多,发病初期进行了乳癌根治手术,术后进行了化疗、放疗。经过5年的安全生存期后,在第7年时,她的病情出现了广泛复发转移。王女士和家属万分着急,多次辗转于上海、南京等地接受临床治疗并参加临床试验,但均未取得满意疗效。后来,王女士来到市老年康复医院就诊,经过院内多学科会诊讨论后,肿瘤科团队为王女士制订了个性化临床治疗方案,至今已近4年。目前,王女士病情平稳,生活质量跟正常老人无异。

同样罹患癌症的60岁张女士,

自2015年在上级医院确诊黏膜相关性B细胞淋巴瘤后,前往市老年康复医院进行治疗,通过制订个性化治疗方案和正规化疗后,病情达到缓解。2018年年初,张女士左眼结膜出现新生物,经病理检测后证实其淋巴瘤二度复发。张女士再次来到康复医院就诊。岑海燕制订了个性化治疗方案,并做好规范化癌症管理工作。张女士在医护人员的帮助下重新建立了信心,积极配合治疗,恢复情况十分不错,至今仍处于良好状态。

“上述病例都是我们医院真正实现肿瘤患者慢病化管理的代表案例。”岑海燕介绍。为此,该院根据患者肿瘤的病理分型、分子分型及体质状况等因素进行综合分析,

力求做到肿瘤的规范化、精准化、个体化、全程化诊疗和管理,尽可能为每一名患者量身定制疗效佳、副作用小的诊疗方案,帮助患者实现长期带瘤生存,改善生活质量。

“随着临床治疗手段的不断发展,肿瘤慢病化管理可以让很多患者实现‘临床治愈’,即使是晚期癌症,通过规范化的诊疗和日常健康管理,也可实现长期‘带瘤’生存,不仅延长癌症患者的生存期,也可进一步提升癌症患者的生活质量。”岑海燕表示。

本报记者李波  
本报通讯员蔡思羽 凌燕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 感受医院里的别样佳节

农历正月十五是中国传统的元宵佳节。万家团圆的美好时刻,在南通市第一人民医院却有这样一群人,他们不畏艰难、执着坚守。急诊室里、无影灯下、检查室内、病床旁边……处处是他们忙碌的身影。



扫一扫看相关视频

### 特别提醒

#### 国家医师资格考试 启动网上报名

**晚报讯** 2023年国家医师资格考试网上报名正在进行。市卫健委提醒:广大考生应在2月15日前完成报名,过后无法补报。

市卫健委强调,考生应如实准确填报个人信息,诚信报考。凡在资格审核以及后续取得资格后被发现有造假材料进行报名的人员,我市将一律上报国家、省医学考试中心,按照相关规定取消医师资格,情节严重的终身禁考。如近3个月内变更医疗机构的请提供上一家医疗机构所在地社保证明。在院规培生(在校专业学位研究生)可提供医院培训协议替代社保证明,2015年后入学的学术学位研究生学历不能作为报名依据。

我省资格复审形式为集中网上审核,市级及县(区)级卫生行政部门资格初审要同时采用网上和线下两种模式,对网上资料上传不清晰的退回重新填报。

请市区有关单位考生在2月20日~22日时间段内完成线下审核工作。市级线下审核地点:南通市第一人民医院老院区(孩儿巷北路6号)10号楼B座216办公室,各县(市、区)现场审核地点请咨询各报名点。

记者冯启榕