

2025/4/24

星期四

健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

江海晚报

11

编辑：单峰 美编：刘白皓 校对：唐佳美

共筑生命防线

这份抗癌实用指南请收下

癌症的风险因素有哪些？如何早预防、早发现？日前，在2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上，《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》正式发布，覆盖28个瘤种、41个技术，为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防，防患于未然

当前，我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的，很多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说，希望通过核心科普知识的发布，提高全社会癌症防控意识。

戒烟可降低肺癌风险；黄曲霉毒素与肝癌密切相关，不食用霉变食物是关键预防措施；幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素，分餐制能减少病菌传播机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛说，均衡饮食，多吃鱼、豆类等优质蛋白，适量摄入乳制品，避免暴饮暴食，控制体重，能有效降低肿瘤发生风险。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案（2023—2030年）》提出，到2030年，癌症防治核心知识知晓率到80%以上。“这不仅是数字的跃升，更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查，掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示，很多肿瘤早期没有明显症状，定期体检，通过血液、影像、胃肠镜等检查，能发现隐藏的微小病变，实现肿瘤的早发现、早干预，大幅提升治疗效果。

科普知识提示，单独用一种方法筛查容易漏诊，可以联合影像学与肿瘤标志物检测，互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测，准确性更高。

同时，可以按高危因素分层选择筛查方法，从而减少不必要的检查，提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高，需用低剂量螺旋CT精准筛查；有胃癌家族史的人应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展，许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹，人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判，提高效率，但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说，人工智能是帮手，最终诊断权在医生。

早治疗，精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗，因恐惧化疗放弃治疗……这些令人痛心的现象，警醒我们了解治疗癌症科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍，在肿瘤治疗中，可以根据个体情况，联合化疗、免疫、靶向治疗等疗法，提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。当前，肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤，尽量避免伤及正常组织……田艳涛提示，不同的治疗、手术方式各有优势，需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说，放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出，要建立心理支持与定期情绪评估机制，提供针对性情感支持，减轻患者心理负担，音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战，防、筛、诊、治、康环环相扣、缺一不可。”田艳涛说，希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望，迎接更健康、更美好的明天。

新华社记者徐鹏航 周闻韬

中西医结合助力抗癌“下半场”

癌症患者经历手术、放化疗，进入康复阶段往往仍要面对疼痛、负面情绪等挑战。有关专家提示，中西医结合能够更好助力抗癌“下半场”。

中西医协同： 康复效果“1+1>2”

“手术、放化疗等方法在杀伤肿瘤过程中不可避免地会对人体正常器官、组织造成打击。”中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师许云说，中医注重阴阳、气血平衡以及“扶正祛邪”的辩证关系，能够协同西医产生“1+1>2”的效果。

肿瘤康复是防止恶性肿瘤复发和转移、恢复患者生活工作能力的重要一环。医学探索表明，中西医协同治疗在肿瘤患者康复中可以产生积极影响。许云举例说，许多传统中药方剂及针灸等方法能有效缓解化疗所致的恶心呕吐、手足麻木等症状；多种中医药手段能够防止

器官治疗损伤加重甚至加快损伤修复；中药如黄芪、人参等补益剂能够在治疗的同时增强人体“正气”，调节机体免疫功能。

就近看中医： 缓解常见不适症状

“肿瘤患者可以在有条件的社区医院接受针灸治疗来缓解疼痛。”中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师孙凌云介绍，针灸的作用被写入肿瘤治疗的国际权威指南。

专家介绍，针对癌痛、乳腺癌内分泌治疗导致的关节疼痛、慢性劳损性疼痛，穴位按摩、耳穴压丸等方法也有助于缓解疼痛；针对食欲降低、恶心等常见症状，按摩足三里等穴位有助于健脾和胃，口服辨证论治中药则能更好地进行个体化治疗。

“遭遇恶性肿瘤，大部分患者还存在不同程度的心理压力和心理创伤，可通过运动、气功等方法来缓

解，情况较严重的则需要心理康复专业团队指导康复。”许云说。

重健康管理： 正确看待中西医作用

“中医药在恶性肿瘤康复中的功效已被越来越多患者接受，但患者也不宜过分夸大某种疗法的作用或执着于某种疗法。”长沙市第一医院院长、肿瘤专家张树生认为，西医重视科学证据，中医重视个体辨治，无论采用哪种方法，患者都需要在专业医师指导下进行长期健康目标管理，不能完全依赖于某种保健手段、药物或保健品；应定期复查、监测各项指标，保证用药及干预的安全。

专家介绍，中医和西医优势互补，在肿瘤康复过程中，目前国际较为公认的原则是：通过健康的生活方式、饮食、运动以及情绪压力管理来实现对自我健康的全面提升。

新华社记者田晓航 帅才



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

“寻找425”
主题活动总结会

明日开播

4月10日，全市2025年全国儿童预防接种日宣传暨第三届“寻找425”主题活动正式启动，吸引众多市民热情参与。明天10:00~12:00，市疾病预防控制中心将举办“寻找425”主题活动总结会，以现场直播的方式呈现一系列精彩节目。请锁定南通名医团直播间，直击活动现场！



医周健闻

全国肿瘤防治宣传周
市肿瘤医院开展义诊

晚报讯 时值第31个“全国肿瘤防治宣传周”，20日上午，市肿瘤医院在医院南院开展主题为“科学防癌，健康生活”的义诊活动。

来自上海及本地的知名消化道专家现场为患者开展义诊服务。活动现场，相关专家们围绕肿瘤预防、精准诊疗、营养支持、康复及护理等问题，耐心向市民群众宣传了防癌抗癌知识和癌症早期筛查、癌症规范化治疗等相关内容。

义诊活动惠及群众100余人，受到群众的高度认可和一致好评。
记者李波 实习生贾冯翔 周敬杨

世界血友病日
我市举办主题活动

晚报讯 日前，我市举办“科学防治血友病，让生命不再脆弱”2025年世界血友病日主题活动，众多专家、病友及企业代表齐聚一堂，共同探讨血友病的防治进展。此次活动由通大附院、南通市阳光血友之家关爱中心主办。

活动中，通大附院血液科主任刘红深入解读了医保政策与药品可及性保障。多名专家先后分享了基因治疗的最新突破，讲解了儿童期预防治疗的重要性，并通过现场教学，帮助患者掌握自我注射技能，提升独立生活能力。

记者陆薇 通讯员曹馨月