

关于癌症,您要知道的几个真相

据新华社 看似离健康人很远的癌症,每天都在悄悄地发生。“全世界平均每分钟就有6个人发病”。对公众而言,面对癌症的诸多认识误区,了解真相尤为重要。

焦点1:得了癌症=宣告死亡?

很多人认为癌症是不治之症,罹患癌症,等于宣判一个人的死亡。一些名人相继患癌离世更加重了公众的担忧。

南方医科大学中西医结合肿瘤中心胸外科王远东教授介绍,癌症不是绝症,而是个慢性病。癌症研究界有“3个1/3”的说法,就是说有1/3以上的癌症是可以预防的,有1/3(实际上目前已经接近一半,而美国提高至70%)的癌症经过治疗是可以延长寿命和治愈的,还有1/3的癌症通过治疗是可以减轻症状、缓解症状的。

“所以,癌症并不是不治之症,也没有想象中的那么可怕。”王远东介绍,以5年治愈率为例,比如甲状腺、大肠癌、乳腺癌、前列腺癌等的治愈率就很高,治愈之后也不影响正常的生活。认为癌症是绝症的错误的看法可能影响到人们参与癌症筛查的积极性,也非常不利于癌症的早期发现和治疗。

焦点2:生活水平提高了,为何癌症发生率也在升高?

百姓常有疑问:为什么一些看似日常生活作息规律的人意外患上癌症,而有的入抽烟至80岁也没癌症?

癌症离正常人多远?癌症发生,究竟归因于遗传,环境污染还是心理因素?专家认为,癌症的个体性因素很强,每个人的癌症都不一样,所以强调个体化的预防和治疗。

专家认为,生活水平的提高并不能减少癌症的发生,癌症的发生跟很多因素有关:

第一是国内平均寿命延长了,癌症的发生率也在增加,“癌症是一个生物体到一定时间自然发生的。所以癌症是世界范围的,是地球上生物普遍都会发生的自然产物,例如随着年龄的增长,在65岁以上男性中,前列腺癌发生率达50%,意味着2个男性老人有1个将患病。”

第二,部分癌症来自于家族遗传。例如广东省的“地方癌”是鼻咽癌,即使移民到其他国家或地区,经过几代后的侨民后代仍然容易患鼻咽癌,此外,例如美国影星安吉丽娜·朱莉的乳腺癌风险就来自于家族的遗传基因;

第三是与环境污染和个人生活习惯等因素相关,例如抽烟、过度饮酒,以及水污染、农作物污染等饮食环境因素的累积效应。“但环境的影响对癌症的发生不是一天两天的作用,而是一个长期过程,其关联度也是对整体的考量,并不是每个个体的必然。”

第四是目前科学无法解释的原因。据王远东介绍,在癌症的种类中,约65%属于消化道癌,例如口腔、胃、肠等部位的癌症;25%是呼吸道

癌,例如肺癌;5%来自于遗传;还有5%的癌症目前不知道什么原因。

焦点3:积极治疗,究竟有无实效?

在微信等社交媒体上,转载较多的是关于癌症不要去治疗的说法,日本甚至有人专门出书,论证癌症不需要医生治疗,而是依靠自己的意念就可以治愈。现实中也有患者认为,癌症治疗并不能降低死亡概率,越治疗身体越吃不消,反正时日无多,不如不花这个钱。

专家认为,“癌症不应治疗”是非常错误的观点。王远东认为,“首先,1/3的癌症是可以治愈的,为什么早期癌症不去治疗?此外,虽然一个生物体患了癌症不去治疗,也会死亡,但若经过现代科学治疗,能减缓大量痛苦。WHO就倡导癌症治疗让病人受益,即使不能治愈,在病人有生之年能有好的生活质量,不接受科学治疗,仅靠意志‘痊愈’,是一种忽悠。”

但不可否认,客观现实中确实存在部分医院过度医疗的问题。实际上,中国抗癌学会、中国肿瘤临床学会等学会组织早有针对临床的单病种指南,可以减少临床中的过度医疗。

但也必须承认,目前国内肿瘤治疗门槛非常低,很多不规范的做法,造成治疗效果很差。例如,国内的肺癌治愈率仅10%左右,而国外达30%多;大肠癌国外60—70%(国内仅30%

多);乳腺癌国外60—70%治愈率,国内仅40%。

针对“只要不死,化疗不止”这一形象尴尬的说法。王远东表示,整体来说肯定不必要,但是就个体来说,需按照国内国际的单病种指南积极去治疗,做个体化治疗,个体化治疗是在多学科会诊下进行基本就是正确的。

焦点4:靠医生,还是靠病人自己?

治疗癌症,究竟是靠医生给方案,还是靠病人自己的意志力?专家认为,首先是必须依靠医生正确的诊断,然后根据病种指引进行治疗,这是非常必须的。

意志力的重要作用无可置疑。有一种说法是70%的病人是吓死的,从疾病转轨的发展过程来说,病程不可能这么短时间,是患者心理负担过重,精神崩溃等缘故所造成。”

采访中,专家表示,无论是家属隐瞒患者真实病情,还是追着医生问还能活多久,实际上都没有意义。医生的作用是根据个体病人就诊时的分期,采取正确的治疗方案,减轻患者的痛苦,达到病人最大程度获益的治疗目的。重要的是,病人要参与到治疗中来,要调整自己的精神状态、饮食,进行积极锻炼。临床上,往往是当患者的心态摆正了、思想乐观了,再加上科学规范的治疗,使患者的病情稳定,或延长了生命,并且保证了生

活质量。”

焦点5:偏方秘方,信还是不信?

面对癌症的打击,一些病急乱投医的患者和家属常常不惜花费重金购买所谓的“偏方秘方”,甚至有人相信民间“以毒攻毒”的说法,私自用药。

此外,有些患者认为手术、放化疗损伤太大,而一些偏方是中医药,认为“无毒副作用”,希望只用中医药就能治愈癌症。

王远东认为,从科学角度讲,应坚决反对这些所谓的“秘方偏方”,这是一种很不负责任,甚至以赚钱为目的的做法。“有些‘偏方’的确可以唬一部分人,例如有所谓‘大师’给患者用芒硝(一种泻药)治疗癌症,个别病人觉得用后浑身很轻松。那实际上也是患者的‘意念’问题。”

“‘以毒攻毒’更不可取,癌症并不是一个毒,人是一个生物体,可以自己修复受损的细胞。之所以出现癌症,是因为新的细胞分裂过程变样了。不能依靠‘毒’去攻癌症。”他说。

专家提醒,中医在改善免疫系统,“扶正”方面有独到的作用,但患者也不应对单纯中医药治疗肿瘤寄予过高的期望,建议患者在医生指导下制订最适合患者的个体化治疗方案。选择手术或者放化疗虽有毒副作用,但毕竟还是有效的治疗手段。

■肖思思

“生长痛”不需采取特别措施

据新华社 “生长痛”多发生在4—6岁的孩子身上,因孩子骨骼生长迅速,而其周围的神经、肌腱、肌肉的生长相对慢一些,因而产生牵拉疼痛。相关专家提醒:“生长痛”是正常现象,不需要采取特别的措施。

有的家长看见孩子喊疼,就想着要不要吃点止痛药。江苏省妇幼保健院儿科副主任医师陈辉明确表示“没必要”,因为“是药三分毒”,况且,这种疼痛远没到吃止痛药的地步。若确实有微量元素缺乏,如缺钙,可适当补充钙剂,但对缓解生长痛意义不大,因为痛的原因不在骨头,而在软组织疲劳。对挑食如很少吃蔬菜的孩子,可适量补充VC,有利于组织中胶原合成。此外也可以给孩子吃点维生素B1和维生素B6,能起到营养神经,缓解神经牵拉疼痛的作用,但作用并不大。

如何缓解孩子的“生长痛”?陈辉介绍说,孩子发生生长痛后,应限制其剧烈运动,可用热毛巾对疼痛部位进行按摩或热敷,能缓和孩子的紧张情绪,从而缓解疼痛带来的不适感觉,疼痛经常夜间发作的,可在睡前用热水泡脚或小腿。在孩子不疲劳时,鼓励适当活动,锻炼肌肉力量。平时多摄取可以促进软骨组织生长的营养素,如牛奶、肉类、核桃、鸡蛋等,多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果,如青菜、韭菜、菠菜、猕猴桃、柑柚等。

专家提醒,生长疼痛通常是断断续续的,持续时间不长便可自行缓解。如果孩子出现长时间的疼痛或伴其他不适,要警惕是否是骨折、恶性肿瘤、儿童白血病、青少年关节炎等疾病。如果孩子出现无法缓解或不能处理的疼痛,最好还是带孩子去医院检查,以免耽误病情。 ■朱旭东

治疗咳嗽要先祛痰

据新华社 北京市朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师崔媛日前表示,目前是咳嗽高发期,患者应当认清咳嗽凶凶,对症下药。由于未被及时清除的痰液容易成为细菌繁殖的温床诱发再次感染。因此,对于有痰咳嗽,要及时使用祛痰药,切忌滥用抗生素。

一直以来,感冒咳嗽就是临床最常见的呼吸道症状之一。近年来,大气污染等因素也让咳嗽这个问题日渐严峻。由39健康网组织的中国家庭止咳误区报告显示:近七成受访者存在用药不及时的情况;仅40.8%的受访者知晓有痰咳嗽的真正元凶为痰液。

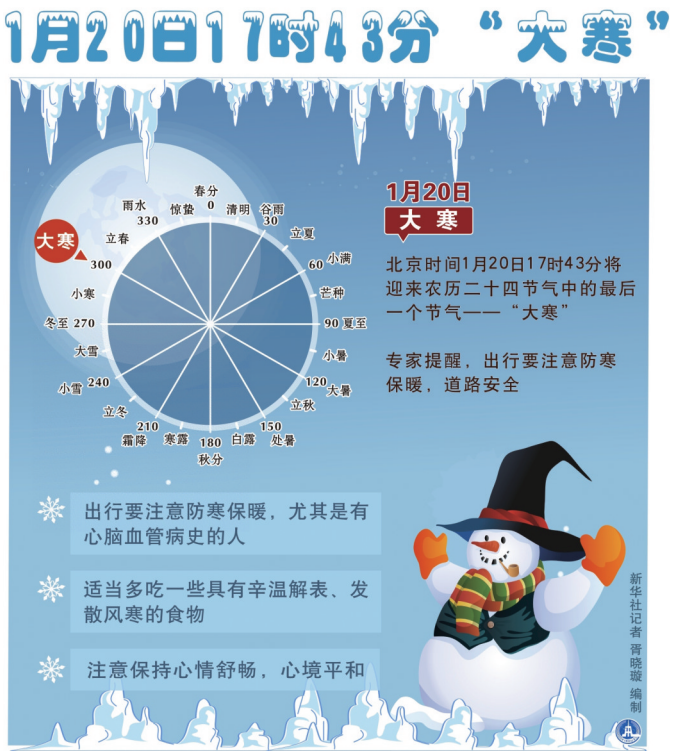
这份调查还显示,大多数受访者对咳嗽治疗不重视。近半数受访者久咳不愈时才会选择药物,更有20.2%的人一般不服药,能扛则扛;此外,用药不科学问题也较为突出,受访者容易混淆镇咳药和祛痰药,仅5.1%的人清

楚知道两者区别,咳嗽时优先选择祛痰药的受访者仅占14.6%;仍有超过八成的受访者在咳嗽时会选择服用抗生素,滥用现象堪忧。

崔媛指出,造成这些误区最核心的原因是患者没有正确认识到咳嗽的真相。其实,咳嗽本身并不是一种疾病,而是当呼吸道受到刺激时人体的一种自我防御,根据是否伴有咳嗽,咳嗽分为干咳和湿咳,秋冬由上呼吸道感染引起的多为湿咳,为的是把痰等呼吸道刺激物排出体外,合理使用祛痰药是治疗的重要方面。

专家提醒,应重视咳嗽早期的治疗时机,呼吸道内已经存在少量痰液的时候,就应尽早使用祛痰药。此外,专家建议患者在选择咳嗽药时还需注意对症下药,慎用通过降低中枢敏感性暂时抑制住咳嗽的镇咳药,合理应用抗生素。

■齐中照



胎教音乐,母亲与胎儿双受益

据新华社 胎教音乐会近年来在各地兴起,妇产科专家认为,胎教音乐可让母亲与胎儿同时受益,不仅可促进孕妈妈大脑分泌出有益于健康的物质,也可为胎儿出生后的早期教育奠定良好的基础。

胎教音乐会是在遵循音乐胎教的科学指导的基础上,加以创新传统交响乐演奏,增添视听结合的元素,非常适合孕妈妈和胎宝宝一起欣赏。吉林大学一院妇产科主任冯丽华说,调查显示,纺织女工怀孕后长时间在嘈杂的环境下工作,胎儿脐带绕颈的发生几率较高;而如果在悠扬的音乐下工作生活,母亲感觉舒服,对孩子的发育有好处。她表示,孕妇在特殊的生

理时期,良好的环境对血压和激素的分泌都有好处。

专家普遍认为,宝宝在20周以后听觉会有所反应,胎教音乐会正是通过妈妈参加这种有形的活动,让妈妈和宝宝做联结。在这样的心理环境下,孕妈妈生产时候也会特别安静和放松,生产更加顺利。

吉林省妇幼保健院副院长冷宗祥认为,胎教音乐对胎儿非常重要,但杜绝残疾儿的发生,更重要的是做到三级预防。一是孕前要进行检查,看是否有遗传疾病;二是做孕期一系列的检查,看胚胎发育是否受到外界环境因素的影响;三是宝宝出生后,对于遗传性疾病的筛查等工作。 ■赵卓卓

乳腺癌规范化治疗要“有的放矢”

据新华社 最新的《2013中国肿瘤登记年报》显示,我国乳腺癌每年新发病例高达21万,已成为女性健康主要杀手。权威专家日前指出,乳腺癌有多种类型,是由“多个成员”组成的疾病,规范化治疗要根据分型“有的放矢”。

《2013中国肿瘤登记年报》的数据显示,乳腺癌在都市人群中的发病率自20世纪80年代起呈逐年递增之势,且年轻化趋势显著。预计到2030年,我国女性乳腺癌发病率将达23.4万例。

中国抗癌协会乳腺癌专业委员会主任委员、中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任徐兵河教授介绍说,乳腺癌家族大致分为Luminal A型、Luminal B型、HER2阳性型和基底细胞样癌(三阴)型等亚型。Luminal A型是家族中数量最多的,约占总数的60%;HER2阳性型占20%—30%;基底细胞样癌(三阴)型占10%—17%。

徐兵河说,Luminal A与B型乳腺癌,侵袭性与转移性不强,术后复发转移风险低;HER2阳性型则属于“急性子”,凶险程度较高,患者预后较差,易转移、易复发。基底细胞样癌(三阴)型容易出现复发转移,且容易发生肺、肝等内脏转移,预后较差。

徐冰河指出,规范化治疗必须做到“有的放矢”。Luminal A型的患者需要进行内分泌治疗,同时结合其他临床病理特征,选择化疗和放疗;HER2阳性型患者则需要接受抗HER2靶向治疗联合化疗和(或)内分泌治疗;基底细胞样癌(三阴)型患者目前只能选择化疗。因此,乳腺癌患者需进行规范化检测和分类,通过个体化的规范治疗取得最理想的治疗效果。

另外,徐冰河建议妇女在40岁就开始每年做一次乳腺钼靶X线检查,35岁以下的女性可将乳房B超作为首选的普查方法。 ■周婷玉