

科学防癌 健康生活

●本报记者 陈祎琪

今年 4 月 15—21 日是第 31 个全国肿瘤防治宣传周。本次宣传周的活动主题是“科学防癌 健康生活”。近日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”发布会,邀请中国医学科学院肿瘤医院主任医师薛奇、中国中医科学院广安门医院主任医

师李杰、北京大学肿瘤医院主任医师李子禹等专家围绕肿瘤防治回答了记者提问。

薛奇·发现肺结节莫紧张·科学防治护健康



很多人不清楚肺结节与肺癌的关系。其实,肺结节本身是一个影像学概念,是指胸部 CT 发现有小于 3 厘米的、CT 影像上表现为密度增高灶的阴影。而肺癌是一个疾病的名称,是病理学证实的发生于肺部的恶性肿瘤。如果我们从 CT 上发现一个肺结节,它可能是良性的,也可能是恶性的。良性的可以是炎症或者良性肿瘤。普通人体检发现的肺部结节,大多数是良性结节。

所以,如果发现了肺结节,大家不要过于恐慌,可以尽快到医院进行进一步诊治。原则上,如果被诊断为恶性肺结节,或者高度可疑的肺部恶性结节,在没有手术禁忌症的情况下,应该手术切除。如果考虑是良性结节,通常不需要外科治疗,只需在医生的指导下进行药物治疗,或者长期的随访观察即可。总之,“发现肺结节莫紧张,科学防治护健康”。

但肺癌早期筛查非常必要。目前看,早期肺癌筛查最主要的手段是低剂量螺旋 CT。对普通群众来说,如果有胸部疾病的症状,比如咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、胸闷、气短、持续性发热等,需要做胸部 CT。高危人群

则要定期做 CT 检查。总体上,我们更加关注 50 岁以上的中老年群体患肺癌的风险。

降低肺癌的风险,可以从以下几个方面做起。

第一,积极预防,践行健康的生活方式。

预防是最经济最有效的策略。包括日常生活中均衡饮食,多食用水果、蔬菜、谷物等抗氧化剂的食物,增加膳食纤维的摄入,减少高脂、高盐、高糖的食品;选择适合自己的运动,并有规律地坚持下去,我们一般建议每周进行 150~300 分钟的中等强度运动,其中包括常见的慢跑、快走、太极拳、八段锦等,这些运动可以增强肺部功能,提高抵抗力,降低患癌风险。另外,吸烟是肺癌的重要患病因素,所以我们建议尽早戒烟,远离二手烟。

第二,坚持体检,尽量做到“四早”。早预防、早发现、早诊断、早治疗是提高包括肺癌在内的恶性肿瘤生存率的关键。肺癌高危人群更要重视防癌体检,主动筛查。

50~74 岁的群体,有下列情形之一的,我们建议每年进行一次低剂量螺旋 CT 筛查:长期吸烟或者被动吸烟者;患有肺部阻塞性疾病,有石棉、氡气、煤烟、油漆等有害物质长期的环境暴露者;家族有直系亲属患有肺癌的。如果体检正常,定期体检即可。如果发现异常,应向肿瘤专科医生进行咨询。

第三,规范化治疗。肺癌有很多病理类型,比如腺癌、鳞癌、小细胞、大细胞等,如果被确诊为肺癌,建议在医院进一步评估检查。近年来,随着规范化治疗的推广,肺癌呈现慢性化趋势,主要表现为治疗效果越来越好、患者生存时间越来越长、生活质量越来越好。希望患者和家属能够以积极的心态去面对。



李子禹:肿瘤标志物水平升高不等于罹患肿瘤

于正常值上限数倍,定期复查持续升高的话,确实应该提高警惕,此时建议在专业医生指导下调整生活习惯后复查或者安排进一步检查。

以胃癌为例,胃癌的危险因素包括年龄、性别、饮食习惯、相关病史等。大于 45 岁的人群胃癌发病率相对较高,男性胃癌的发病率和病死率比女性高。

我们依据胃癌发病的高风险因素,以及流行病学的相关调查结果确定了我国胃癌筛查的目标人群:一是居住在胃癌高发区域;二是有幽门螺杆菌感染;三是既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、肥厚性胃炎、恶性贫血等癌前疾病,以及是接受过胃部手术的残胃状态。四是胃癌患者的一级亲属,包括父母、子女、兄弟姐妹;五是合并其他高风险因素,比如长期高盐、腌制饮食,吸烟、重度饮酒等。

大于 45 岁且符合以上任何一项者就可以被定义为需要接受胃癌筛查的(风险)人

群,通常是 5 年一次,如果合并慢性萎缩性胃炎等癌前疾病,每 1~2 年复查一次胃镜比较合适。

在癌症患者的营养管理方面,主要目标是避免营养不良,提高治疗的耐受性,减少不良反应,使疗效和生活质量得到保障。在日常饮食中,要注意热量充足,适当增加一些优质蛋白的摄入,同时保证营养均衡,多吃新鲜蔬菜。合并糖尿病、肾功能不全等慢性疾病的癌症患者,还要兼顾一些相关合并疾病的饮食要求。

另外,癌症患者饮食管理要注重个体化。比如消化道肿瘤常常会影响胃肠功能,那么胃肠功能较弱的患者可以少食多餐;吞咽有困难的患者可以考虑将食物加工成半流质或者流质饮食;摄入量受限的病人可以尽量选用高蛋白、高能量密度的食物,提高饮食效率。如果是经口饮食不足,达不到基本能量需求的患者,则要尽快启动肠内或者肠外营养支持。



李杰:预防肿瘤,重在护脾胃、养心肺、调肝气

以健脾、补中益气。另外忌食生冷、油炸、辛辣、不容易消化的食品,包括“三高”(高糖、高脂、高盐)食品。

二是养心肺。中医讲,肺主气,心主血,两者相互结合,共同维护气血运行。春季阳气生发,动能生阳,因此我们可以进行一定的运动,遵循“形劳而不倦”的原则,比如太极拳、八段锦这种传统的导引术,每周做 3~5 次,每次 2~3 遍,微微出汗为宜,这样可以提升心肺功能。

三是调肝气。人在春天情绪容易起伏,而肝气郁结会影响术后康复。因此,我们可

以饮一些花茶,比如玫瑰花茶,常晒太阳,与人多交流,以缓解负面情绪。另外,要规律作息。子时是晚上 11 点到凌晨 1 点,这一时期由肝胆经所主,如果此时熬夜,肝脏功能就得不到相应的恢复,解毒、修复功能也得不到很好的修复,还会影响第二天的体力、精力。当然,若出现明显的失眠、情绪低落,可以口服相应中药治疗。

总之,预防胜于治疗,从日常做起更加关键。春季贵在“顺时养生、扶正祛邪”,饮食、运动、情志并重,让我们的身体在春风中慢慢回暖、康复向好。

实用指南

10 大常见肿瘤的早筛项目

1.肺癌

高危人群:年龄≥50 岁;有吸烟史(吸烟包年数≥20 包/年,戒烟不足 15 年);和吸烟的人长期生活或工作;患有慢性阻塞性肺疾病;有职业暴露史(如石棉、氡等);有肺癌家族史。

早筛项目:每年进行一次胸部低剂量螺旋 CT。

提示:戒烟是预防肺癌的关键措施。同时,改善室内空气质量,减少有害物质的暴露。

2.结直肠癌

高危人群:有结直肠癌家族史和遗传病史;有炎症性肠病(包括溃疡性结肠炎和克罗恩病)及肠息肉病史;有下腹痛、便血、黏液便、排便改变等症状;有高脂肪、高热量、低膳食纤维等饮食习惯。

早筛项目:粪便隐血试验(初筛方法)、结肠镜检查(确诊结直肠癌的金标准)、CT 结肠成像(结肠镜检查的无创补充手段)。

提示:保持健康的饮食习惯,增加膳食纤维的摄入,减少高脂肪、高蛋白食物的摄入;50 岁以上的成年人应该每 10 年进行一次结肠镜检查,但对于有家族史或个人病史的人群来说,建议提前定期筛查。

3.甲状腺癌

高危人群:小时候头颈部受过放射线照射者、有甲状腺癌家族史者、多发性内分泌腺瘤病患者等。

早筛项目:甲状腺超声检查、细针抽吸活检(确诊甲状腺癌的金标准)。

提示:甲状腺癌筛查应谨慎进行,避免过度诊断和治疗。对于已经确诊的甲状腺癌患者,应根据病情制定个性化的治疗方案。

4.肝癌

高危人群:乙肝或丙肝病毒感染者、过度饮酒者、有肝硬化病史

者、有肝癌家族史者。

早筛项目:腹部超声(首选),血清甲胎蛋白(AFP)检测,CT、MRI 等影像学检查。

提示:接种乙肝疫苗;避免长期大量饮酒,控制体重,积极治疗糖尿病等慢性疾病;高危人群每隔 6 个月进行一次腹部超声和 AFP 检测。

5.胃癌

高危人群:有胃癌家族史;有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等病史;幽门螺杆菌感染;有腹痛、腹泻、消瘦、柏油便等症状。

早筛项目:胃镜检查(首选);幽门螺杆菌检测;血液检测,如 CA-724、CEA、CA242 等肿瘤标志物检测,可以作为胃癌早筛的辅助手段。

提示:保持良好的饮食习惯,减少腌制食品和加工肉类的摄入,增加新鲜蔬菜和水果的摄入;定期进行胃镜检查。

6.乳腺癌

高危人群:有乳腺癌家族史;有乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等乳腺疾病史;有未育、晚育、未哺乳等生育史;有初潮早、绝经晚等月经史;乳房不规律胀痛;乳头有异常分泌物。

早筛项目:乳腺超声、乳腺钼靶。**提示:**保持健康的生活方式,增加运动量,减少高热量食物的摄入;高危人群定期进行乳腺筛查,必要时还可以进行乳腺 MRI(核磁共振)检查。

7.食管癌

高危人群:年龄≥45 岁;居住在高发地区(如河南、河北、山西等);有家族病史;有不良饮食习惯(如热烫饮食、高盐饮食、腌制食品等);吸烟、重度饮酒等。

早筛项目:内镜检查。

提示:避免长期吸烟和饮酒,减少过热或刺激性食物摄入,增

加蔬菜和水果的摄入;高危人群应定期进行食管癌筛查。

8.宫颈癌

高危人群:有宫颈癌家族史;有初婚年龄较早、生育时间早及生育次数较多等婚育史;月经改变,包括经期延长、经量增多等;有不洁性生活史;白带异常;存在异常阴道出血,如接触性出血、绝经后出血等。

早筛项目:宫颈超薄细胞学检测(TCT)、人乳头瘤病毒(HPV)检测。

提示:即使注射了宫颈癌疫苗,也不代表可以完全免除宫颈癌筛查。有性生活的女性应该每年进行一次 TCT 检查和 HPV 检测。

9.前列腺癌

高危人群:年龄≥50 岁;有前列腺癌家族史;有慢性炎症史;有反复尿频、尿急及血尿等症状。

早筛项目:前列腺特异性抗原(PSA)检测、直肠指检、前列腺超声检查。

提示:老年男性应定期进行前列腺癌筛查;保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动等。

10.胰腺癌

高危人群:长期吸烟者;喜吃高脂肪、高糖、高盐饮食,以及长期大量饮酒者;肥胖人群,尤其体质指数(BMI)≥35 的人群;糖尿病患者,特别是病史超过 10 年的;有家族史者;慢性胰腺炎患者。

早筛项目:超声检查;CT 扫描,特别是增强 CT 和三维螺旋 CT 重建;MRI 检查;超声内镜;肿瘤标志物检测,如 CA19-9、CEA 等。

提示:胰腺癌因其极高的恶性程度和隐匿的起病方式被称为“癌中之王”。如发现有以下不适、腹胀等症状,一定要及时去医院检查。

(内容来源:北京大学人民医院《有删减》)