

TOP 养生 | 健康最亮点

本周,第20个全国肿瘤防治宣传周 河南每100个死者中,23个死于癌症 省会知名专家 细说6大高发“癌”

上周,《2013年河南省肿瘤登记年报》(以下简称《年报》)发布,河南每100个死者中,就有23个死于癌症。《年报》还显示,全省男性发病第一位是肺癌,而对女性而言,乳腺癌则是第一杀手。这无疑给每个人都敲响了警钟,本周的第20个全国肿瘤防治宣传周可谓恰逢其时。肺癌为什么会高发?乳腺癌出现有何端倪?生活中我们又该如何远离?一旦发现如何治疗较科学?《Top 养生》请来省会6位知名专家细说6大高发“癌”。 郑州晚报记者 刘书芝 李鹏云

肺癌:高发人群有7类 异样咳,不妨拍个胸部正侧位片

河南省抗癌协会理事、郑州大学第二附属医院肿瘤科主任张中冕说,肺癌高发人群主要有7类:“吸烟指数”>400的;工作中接触铬、石棉、镍、镉等的人群;二手烟暴露或长期接触厨房油烟的;慢性肺部疾病者;有肺癌和肿瘤家族史者;长期接触油漆、皮革等工种的。烟民每天吸烟的支数乘以吸烟的年限就是通常所说的“吸烟指数”,如果一位烟民吸烟20年、每天吸20根,那么这位烟民的吸烟指数就是20×20=400,大于这个数就要特别当心。

而且发现肺癌时,70%已经到三期及以后(晚期)。所以,生活中如有咳嗽、咳痰、胸痛、声音嘶哑,或没有受到外物刺激但却像吸入刺激性气体一样连声咳时,要留心,拍个胸部的正侧位片,或可查出早期肺癌。胸部低

剂量螺旋CT,也可在危害很小的情况下发现早期肺癌。

谈及预防,张中冕建议,“戒烟”之外,饮食上则需要多食用P-胡萝卜素、维生素含量丰富的天然食材,如胡萝卜、西兰花等,少食用加入防腐剂的加工食材。“新买床垫也要注意。”张中冕特别提醒,“劣质床垫材料中的甲醛释放,对肺部的伤害最直接。”

温馨提醒

临床上,肺癌分I期、II期、III期和IV期,越早发现,治愈效果越好。I期、II期和III期中的部分病人,如果没有明显合并症,多采取切除手术治疗,术后一期病人5年生存率可达70%、II期病人达50%。而III期病人中的大多数和IV期病人,不建议手术,可采取药物治疗。有基因突变的,还可采取靶向治疗。

胃癌:80%源自不良饮食习惯 贵在早普查,做个胃镜就可以

河南省抗癌协会胃癌专业委员会副主任、河南省人民医院肿瘤科主任、主任医师周云说,胃癌高发人群集中在40岁以上,饮食没规律、嗜烟酒、饮食高盐、喜食火锅及腌制食品者,这类病人占胃癌病人总数的80%。

不过周云也提醒,“胃癌不可怕,贵在早普查”。普查实际上很容易,做个胃镜就可以。高危人群每年检查一次,非高危人群每3年检查一次。有胃炎者,还可做个碳气检测,吹口气,设备就能测出是否有幽门螺杆菌感染,是否有癌变可能。

预防胃癌,周云的建议是,养成良好的饮食习惯很重要。少吃或不吃腌菜,不吃或少吃烟熏和油煎食物,不吸烟、少饮酒,

多吃新鲜蔬菜和水果。如出现反酸、嗝气、上腹不适、疼痛等症状,应尽早到医院检查。

温馨提醒

临床上,胃癌发现早晚不同,治疗手段和治疗效果也大为不同。一般胃癌分一期、二期、三期和IV期。一期和二、三期的大部分都可采取手术切除的方法治,不过效果有差异。以5年存活率为标准,一期病人治愈率可达85%以上,二期病人为60%~65%,而三期病人则仅为20%。IV期病人不能进行手术,只能采取化疗、放疗、生物治疗、中西医结合、靶向治疗等方法,5年生存率1%都不到。所以,早普查、早发现很重要。

食管癌:早期到晚期时长达3年 早期手术,5年生存率在90%左右

河南省抗癌协会肿瘤内科专业委员会主委、郑州大学第一附属医院肿瘤科教授樊青霞教授说,食管癌的发病有家族聚集性、遗传性、年龄倾向等特点。

55岁后为高发年龄段,70岁后又降低趋势。一旦发现吞咽困难,就是食管癌最早、最常见的信号,可进行食管镜、X射线检查、食管拉网细

胞学等检查项目。

樊青霞说,太行山区是我省食管癌的高发区,这和当地居民喜食热食、饮食粗糙、多吃酸菜(富含亚硝酸盐)、多吃储备后的霉变食物,甚至水质污染等都有很大关系。

所以,预防食管癌,饮食上不吃过烫食物,不要过量饮烈性酒,不要大量吸烟;不要吃发霉食物,少吃酸菜;多服用维甲

酸类化合物、维生素等。

温馨提醒

食管癌的治疗有手术、放疗、化疗、介入、物理等多种,其中手术是首选。早期手术治疗5年生存率在90%左右。但门诊中70%~80%已到中晚期,可采取放疗、化疗、介入、物理等治疗方法,现在的靶向治疗也很实用。

肝癌:95%患者有肝病背景 质量好的B超,即可检出早期肝癌

河南抗癌协会肝胆专业委员会副主任委员、河南省肿瘤医院肝胆胰外科主任韩风教授说,“肝癌患者中高达95%来自乙肝、丙肝等肝炎‘家族’。”而对于坊间流传的肝癌高危人群,在韩风看来,长期进食霉变粮食或常饮用被污染的水,现在并不多。

“所以体检很重要。”韩风说,质量好的B超,即可检出早

期肝癌。建议高危人群最好每半年做一次正规B超检查及血清甲胎蛋白检测。特别是血清甲胎蛋白检测,可提前半年测出肉眼发现不了的肝癌迹象。有条件的,也可做CT或磁共振,其肝癌查出准确度高达98%。

温馨提醒

肝癌的治疗分根治性治

疗和姑息性治疗两种。根治性治疗又分肝切除、肝移植和射频消融和微波等,肝癌3厘米以内,3种方法治疗效果差异不大。当到晚期时,肿瘤比较大或有多个肿瘤布满整个肝脏,肿瘤部位特殊,患者体质较差,不能根本切除,可选择射频消融、电离子照射以及介入治疗等,以延长患者寿命。

乳腺癌:早期几乎可根治 建议30岁以上女性或高危人群,每年进行一次彩超检查

郑州大学附属郑州中心医院乳腺外科主任医师霍彦平说,生育或生育过晚(>35岁)的女性;月经初潮过早或绝经过晚(55岁前为正常)的女性;雌激素水平过高;高脂、高热量饮食引起肥胖,绝经后体重明显增加者;糖尿病患者等,均为乳腺癌高危人群。乳腺癌还与血缘有关,如果母亲患有乳腺癌,女儿

患病的概率要高于常人2~3倍。

钼靶X光照片或者彩超检查已经成为目前乳腺癌检查最主要的方式。霍彦平建议30岁以上女性或高危人群每年进行一次彩超检查,40岁以上女性每两年拍一次乳腺钼靶X光照片。

温馨提醒

乳腺癌临床上目前主要采

用手术、放疗、化疗、内分泌药物治疗、靶向治疗五大类方法进行。如果乳腺癌发现早,治愈率几乎为百分之百。”霍彦平说,如果发现乳房有肿块;隐痛;乳头溢液;局部皮肤改变,如“酒窝征”、“橘皮样变”;乳房轮廓及弧度的改变,形态不规则,双乳不对;乳头内陷;腋窝淋巴结肿大,就需要留心。

宫颈癌:发病率大大降低 女性无论年龄大小,只要有性生活史均应每年做次宫颈细胞学检查

郑州大学第一附属医院妇产科主任医师边爱平说,宫颈癌是一种最常见的妇科癌症。从近几年的临床观察来看,宫颈癌整体发病率降低了,但是癌前病变的发病率升高了,这源于现在完善的体检项目和大众对早期疾病的重视。“宫颈筛查对于有性生活史的女性来说非常重要,而宫颈年检的倡议也非常值得推行。”

边爱平建议,女性无论年龄大小,只要有性生活史均应每年做次宫颈细胞学检查;而对于HPV病毒是阳性的应每半年做一次,随时了解健康状况。

而宫颈接触性出血或糜烂较重、久治不愈者,应做宫颈刮片查癌细胞。如发现癌细胞或核异质细胞应进一步做宫颈活检。阴道镜也能迅速发现肉眼所看不见的病变,更仔细地观

察宫颈上皮的改变。

温馨提醒

宫颈癌前病变分为I期、II期、III期。I期可用药物治疗。II期可采用宫颈局部治疗。III期,如果没有生育要求可以切除子宫;如果年轻有生育要求,可采用宫颈锥切术。宫颈癌中期、晚期,一般不宜进行手术治疗,主要依靠放疗、化疗。

