



# 带癌生存！ 怎样活得更有质量？

每年的2月4日是世界癌症日，由国际抗癌联盟和世界卫生组织于2000年联合发起，今年主题为“整合卫生资源，医疗人人共享”。

2021年重庆市报告肿瘤新发病例97226例，发病率为310.50/10万，前十位的肿瘤发病依次是：肺癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、食管癌、甲状腺癌、胃癌、宫颈癌、淋巴瘤、前列腺癌。生了癌，如何选择？带癌生存，如何更有生存质量？世界癌症日之际，我们采访了相关专家。

## 认识癌症 癌症是一种慢性病 早诊早治、重心前移是关键

“癌症是一种慢性病，早期和晚期发现生存率相差非常大，所以我们要把重心前移，在日常生活中早预防。”重庆大学附属肿瘤医院胸部肿瘤中心主任

江跃全分析称，“以重庆发病率和死亡率最高的肺癌为例，早期肺癌5年生存率高达95%以上，晚期肺癌

则只有30%不到。如果我们远离香烟、甲醛等，定期做肺部CT检查，那么完全可以早期发现。”

江跃全还表示，香烟

不仅诱发肺癌，与食管癌、口腔癌等多种癌症息息相关。甲醛也会诱发白血病，所以我们日常生活中要尽可能远离。

## 生活方式 一呼一吸之间要注意 一餐一食应有所选择

重庆肿瘤医院营养科副主任冯长艳表示，食物经过胃肠等消化系统，与胃癌、结直肠癌等消化道癌有直接关系，一些不良

的饮食习惯会促进癌症的发生发展，“例如吃得太多动得太少，烹饪食物的方式不当，以及保存食物方式不当。”

该院健康体检与肿瘤筛查中心主任张海燕建议：养成良好的生活和作息习惯，加强每日运动，保持良好心态，如果

属于癌症的高危人群，一定要有针对性进行体检，做到早发现、早诊断、早治疗。

## 饮食指导 合理的烹饪方式 增加优质蛋白质的摄入

重医附属第三医院临床营养科主任杨剑表示，癌症患者在日常饮食中，需要注意以下几点：

### 一、食物多样，适当增加粗杂粮的摄入

每日食物种类应至少保证12种以上，荤素搭配，从而保证丰富的营养来源。在胃肠功能允许的条件下，应粗细搭配，适量选择粗粮、面食和谷类。主食每天应保证300克—400克，其中粗杂粮占1/3以上。

### 二、减少高脂肪食物，增加优质蛋白质的摄入

多选择鱼类、禽肉及蛋类，减少红肉、加工肉的摄入，增加白肉的摄入，不主张全素食。每周建议摄入白肉2次—4次，每次50克—100克。

### 三、增加新鲜蔬菜、水果的摄入

蔬菜水果不仅含有大量维生素、矿物质，同时富含植物化合物，是较好的抗氧化剂。因此，建议每

天食入500克以上的蔬菜，尤其是十字花科蔬菜，如白菜类、甘蓝类、萝卜类及蘑菇、香菇等菌类，每日摄入300克以上的水果，种类2种—3种。

### 四、限制精制糖的摄入

减少含糖饮料、甜点、蛋糕等摄入。

### 五、合理的烹饪方式

多选用汽蒸，烹饪时应选用花生油、豆油、橄榄油、芝麻油等不饱和脂肪

酸丰富的植物油，少用猪油、黄油、棕榈油等饱和脂肪丰富的动植物油。减少腌制、烟熏、烘烤类食物摄入。

### 六、合理使用营养素补充剂

应从均衡膳食中摄入必需的各种微量营养素。不要盲目使用营养素补充剂。在膳食摄入不足的情况下，可经有资质的营养师评估后使用营养补充剂。

## 护理方式 放疗与化疗后 病人的护理有何不同？

放疗、化疗是手术外治疗癌症的主要手段，它们有何不同？重医附属第一医院护理部主任赵庆华表示：

首先，使用的武器不同。化疗常用静脉注射、口服或其他形式让化疗药物进入体内来杀灭肿瘤细胞、抑制肿瘤细胞的生长繁殖。

放疗是放射治疗的简称，属于物理治疗。具体方式是通过放射线（如X射线、 $\gamma$ 射线等）来照射恶性肿瘤，主要通过放射线来杀灭癌细胞，达到使肿瘤体积缩小从而能为手术提供机会的目的，或者是达到杀伤肿瘤组织的目的。

其次，攻击对象不同。化疗属于全身治疗，放疗属于局部治疗。

第三，毒副作用不同。化疗以全身反应为主，一般是骨髓抑制、胃肠道反应多见，例如血象降低、恶

心、呕吐，以及静脉炎等，以及肝肾功能损伤。

放疗的副作用主要表现为局部反应，如放射性皮炎、放射性口腔黏膜炎、放射性肠炎等。如头颈部放疗会出现口干、咽喉肿痛、颈部纤维化、味觉功能减退等。胸部放疗可能会出现放射性肺改变、放射性食管炎等。

重医附属第一医院护理部主管护师宋晶彦告诉记者，放化疗护理时均需要观察和处理胃肠道反应、骨髓抑制等常见毒副作用。静脉化疗时要重点进行输液管理，避免药物外渗，减少静脉炎的发生。

宋晶彦特别强调，放疗时还应观察放射性皮炎的发生，放疗区域皮肤的护理，以及放射性脏器炎症（如放射性肺炎、放射性食管炎、放射性肠炎等）是护理的重点内容。

保持快乐平和心情很重要

不少老年人，在患了癌症后，患者和家属都特别紧张，不知如何是好。事实上，与一般的中年人或年轻人患癌相比，老年人的治癌方法有自己独特的讲究。上海中医药大学教授何裕民表示：如果用错方法，不但可能错失治疗良机，甚至还可能会抱憾终身。

何教授提到两个案例：一位90岁的老人，因其先生死于前列腺癌，来医院进行检查，结果发现一项与癌相关的指标（CA19-9）偏高，几天后复查，指标更高。子女较真，非要查出病因不可，结果反复检查折腾让老人的身体状况每况愈下。不出一个月，老人就走了。

另一位患者，也是一名九旬老太，因右下腹痛去医院检查，查出CA19

-9很高，被确诊肠癌（升结肠癌）。她自己想得倒是很开，又因为儿子懂医，故全家达成一致意见，目前还是以中医保守治疗为主，不到万不得已不做手术治疗。经过一段时间中药的治疗，症状得到明显改善。随着身体的好转，笑容重新回到老太的脸上。于是提出：中药又苦又涩，能否不吃？我们欣然而允，并再三叮嘱她，定期复查千万不可忘。

后面几次复查，都显示她的指标控制得很好，她也活得越来越滋润。接近百岁时，她又给自己提了一个小目标，要活过宋美龄（107岁）。结果，该老太真的实现了自己的小目标。

同样是耄耋老人患癌，为何拥有不同结局？或许答案就藏在他们应对癌症的智慧中。

本报综合

## 相关新闻

### 这个全球第一大癌症，如何预防？

2月4日是世界癌症日。世卫组织国际癌症研究机构发布的数据显示，2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例，超过了肺癌的220万例。乳腺癌已经取代肺癌，成为全球第一大癌症。

### 医生：不疼还增大的乳腺结节要当心

在我国，每年新发乳腺癌病例约为42万例，发病年龄早于西方国家，发病高峰在45—55岁。随着体检的普及，很多女性都会定期进行乳腺彩超检查。有些人查出自己有乳腺结节，那么结节一定会发展成癌症吗？乳腺结节离乳腺癌究竟有多远呢？

乳腺结节，包括乳腺癌，也包括乳腺的增生结节、乳腺囊肿以及乳腺纤维瘤等良性肿瘤。绝大部分结节都是良性的，尤其是长期存在又无明显增大的结节。一般良性乳腺结节不需特殊处理，定期复查即可。

首都医科大学附属复兴医院主任医师林华：发现结节可以定期观察。如果结节合并疼痛，多半都是良性，也称增生结节；如果发现结节没有疼痛，同时结节不断增大，这种结节就要严格重视。

很多人以为结节迟早会变成癌症，事实上，结节的性质是不会发生改变的，也就是说，已经明确为良性的结节不会癌变。如果检查提示乳腺结节有恶性风险，则需要尽快处理。

医生建议，40岁以后的女性每半年查一次常规彩超检查，也可以每年做一次钼靶片。如果家族性有遗传史，子代可能要提前10年发病，所以要早检查，早发现，早治疗。

### 近20年我国肺癌发病与死亡数呈上升趋势

据世界卫生组织统计，2020年全球肺癌发病人数为220万，居恶性肿瘤的第二位，而因患肺癌的死亡人数为180万，居恶性肿瘤的第一位。

在我国，近20年来，肺癌的发病与死亡人数一直呈上升趋势。对于有家族史、吸烟史、职业暴露等肺癌高危人群，应该定期进行低剂量螺旋CT筛查。

医生表示，肺癌早期是没有症状的，一旦出现咳嗽、咳痰、咳痰带血、胸闷气短、乏力、声音嘶哑这些症状，就意味着病人的病情比较晚。能够早期发现肺癌是非常重要的。

目前，肺癌的治疗方法主要分为手术、靶向治疗和免疫治疗等。专家提醒，一旦确诊得了癌症，一定要到医院做规范治疗。

中华医学会肿瘤学分会肺癌专委会副主任委员程颖表示：

针对肺癌，一是精准医疗，现在有很多靶向药物，有靶点要找到靶标，针对性选用不同药物治疗的效果才能好；

二是多学科协作，现在新的药物，使不能手术的病人、局部晚期的病人经过药物治疗之后，变成能够手术。所以这时通过同步放化疗，也可以提高整体的治愈率。据央视新闻