今天是世界癌症日
听听专家教你防癌

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、结直肠肛门癌、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。

A 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。

B 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。

C 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素来源。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、棕榈油等饱和脂肪酸丰富的动植物油。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。

癌症病人彩旗舞龙表演

各地癌症协会代表

专家义诊现场

D 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、γ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，毒副反应不同。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反应。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，因右下腹疼痛去医院检查，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，故全家达成统一意见，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。

新闻链接 重大附属肿瘤医院送“健康大礼包”

昨日，重庆大学附属肿瘤医院、重庆市癌症中心举办“喜迎元宵节，欢度健康日”公益活动。肿瘤医院妇科肿瘤中心、乳腺肿瘤中心等十余个科室的知名专家坐诊，发放《重庆市常见恶性肿瘤预防和筛查指南》等科普手册，详细解答患者和公众疑问。

现场，有许多正在治疗的癌症患者也前来参加活动，咨询专家各类问题。肿瘤医院肿瘤内科主任李咏生表示，“如果不幸罹患了癌症，也不要悲观和绝望。目前癌症治疗日新月异，治疗手段也越来越多，许多肿瘤已经可以彻底治愈。即使无法治愈的肿瘤，也可以通过合理规范的治疗，实现‘带瘤生存’，从而大幅提高生存时间和生活质量。”

这一观点，重庆市癌症康复会的会员认识深刻。他们积极乐观抗癌，有许多生存时间达到了10年、20年，甚至30年，他们从“淋过雨”变成了替人“撑伞”的人。“很多比我病情重的朋友都能够乐观面对，相信大家手拉手，一定可以走出阴霾，活得开心自在。”会员们纷纷说道。

“肿瘤医院作为区域肿瘤防治中心，全方位融入‘健康中国’战略行动，推进‘一网一链’肿瘤防治体系建设，构建肿瘤防治共同体，为人民群众提供全方位全周期健康服务。”重庆大学附属肿瘤医院党委副书记张维说。

据介绍，除了专家现场义诊和发放科普手册，癌症康复会会员还带来了文艺表演，以及在线直播“大咖说抗癌”。

重庆晨报记者 王宏伟 邱豪根