

防癌的真相

癌症防治 共同行动

如何预防癌症?

中国医学科学院肿瘤医院内镜科主任王贵齐介绍,世界卫生组织提出,1/3的癌症完全可以预防,1/3的癌症可以通过早期发现得到根治,1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

通过远离烟酒、规律起居、合理膳食、保持健康心态等,就可以预防1/3的肿瘤发生。同时,有些癌症例如食管癌、胃癌、结直肠癌、宫颈癌等,在早期不仅可以治疗,还可以治愈。此外,通过规范化诊疗和多学科诊治,也能提高其他1/3恶性肿瘤患者的生存率和生活质量。

王贵齐强调,肿瘤的发生和发展是一个多阶段缓慢的过程,就国内高发的食管癌、胃癌和结直肠癌来说,从身体正常到出现癌前病变、早期癌,最后发展到有临床症状的中晚期肿瘤,整个过程需要10到15年的时间,如果抓住这个时间窗口,及时做筛查进行预防,能在很大程度上远离肿瘤。

防癌怎么抓住“无症状期”?

“几乎所有的肿瘤早期都没有典型症状,在我们自认为很健康的时候,就要主动进行早筛早诊,及时发现早期癌症和癌前病变。”王贵齐强调,高风险人群更需要重视早筛早诊,如果有肿瘤家族史,到40岁时无论有没有症状,都要主动做进一步的检查。例如,结直肠癌高风险人群有:饮食重口、多油低纤维,抽烟、经常饮酒、缺乏锻炼、超重和肥胖、年龄大于40岁、有肠道炎症史、有大肠癌的家族史等。

“当有症状再去就诊发现肿

瘤,往往有50%的人失去了根治性治疗机会。”中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯说,要想获得根治性手段,就应该在无症状健康期去发现并治疗,特别是到了一定年龄或有高危因素的人群,要主动参加筛查。

“若有家族史,患肿瘤的概率会高一些。有5%~10%左右的患者会因家庭遗传而有这方面的缺陷,而90%以上的患者是因后天饮食起居的习惯、情绪管理不好等引起的。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛指出,幽门螺旋杆菌是胃癌重要的致病因,它存在于感染者的胃液、唾液、粪便中,可通过口、手、不洁食物、不洁餐具、水源等途径传染,因此要大力提倡公筷公勺。

什么癌前病变需重视?

有的患者每年都进行体检,等发现癌症时为何仍然到了中晚期?张凯指出,一些常规的健康体检难以发现早期肿瘤,因此要定期进行更有效的防癌体检。目前肺癌、乳腺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌这六大肿瘤,包括宫颈癌以及泌尿生殖系统肿瘤,大部分都有确切的筛查手段和适宜技术。比如肺癌,可以选择胸部低剂量螺旋CT,乳腺癌可以选乳腺触诊+钼靶+超声进行筛查。

哪些病变是癌前病变?“很多人说息肉就是癌前病变。息肉是消化道黏膜上隆起的物质,可能是有炎性的,也可能是肿瘤性的。”王贵齐指出,肿瘤息肉分良性、恶性,若是炎症息肉,它发生肿瘤的概率很低,可以不做切除;若是肿瘤性的病变,尤其是进展的腺瘤,它发生癌变的概率非常高,需要进行规范的治疗。(据《人民日报海外版》)

多做规划 大脑变灵活

“脑子不用迟早会生锈”,这句话我们时常会听到,却也偶有疑问。事实真的如此吗?答案是肯定的。我们的大脑就像是一个运转的机器,支配我们的思想和运动,经常使用就会越来越顺畅和灵敏。反之,思考得越少,就会变的越迟钝。怎样锻炼自己的大脑呢?日本专家在《五感防失智》一书中提到,多做规划,大脑更灵活。

生活中,可以将规划运用到每件大小事中。先将想做的事情列个清单,尝试在执行过程中不参考笔记,完成后与笔记对照,不仅有益于高效完成工作,还能锻炼大脑。为了更好地实施,在这里提供几个选择。

规划下厨:学习健康的饮食菜谱,如地中海饮食,规划自己的一日三餐。该饮食被证实可降低心血管疾病与某些癌症的患病风险,还可使阿尔茨海默病发病风险降约七成。老人可以尝试将自己安排的菜谱、学做新菜等的所有流程写下来,然后不参考

笔记自己试着烹饪。完成后与笔记对照是否相符。

规划行程:先不用在意是否能够执行,把一段时间内想做的事情、想去的地方等一一记录下来,以一个月或一周为周期均可。之后,根据自己的时间来规划、履行。当行程表上想做的事情越来越多,老人也会变得期待下件事的到来,而对未来期盼的愉悦感能帮助持续规划下去。

规划出门路径:若出行路途较远、目的地偏僻或陌生,可以使用导航。但如果只需步行就可到达,或者是曾经走过的路线,建议不要使用导航软件,而是用大脑去规划从A点到B点的路径。

除此之外,日常使用回想法也可以锻炼大脑。如每晚睡前回忆当天发生的事或者写日记记录。如果觉得困难,刚开始时可以只回想每天吃过的食物,然后循序渐进。觉得简单的老人可尝试依时间线来回想。

(据《生命时报》)



散步延缓帕金森加重

近期,日本京都大学发表在顶级期刊《神经学》上的一项研究显示,帕金森病早期的病人,每周只需进行一两个小时的适量运动,如简单的散步或园艺劳动等,就会对今后的平衡、步态、生活自理能力以及认知水平等各方面,提供很大的帮助。

帕金森病是脑内缺乏多巴胺引起的,而运动能够促进帕金森病患者脑内释放多巴胺。既往流行病学调查表明,经常运动的个体患帕金森病的风险显著降低。几项大型国际研究也证实了有氧运动对帕金森病患者的益处,即连续6个月步行运动后,帕金森病患者的运动症状和生活质量都有明显改善。这是因为适度的有氧运动可以调节患者

脑内纹状体的神经可塑性,促进多巴胺释放,产生治疗作用。

有氧运动是对帕金森病最有益处的运动类型。而对患者来说,并没有通用的运动处方,需根据患者的具体病情制定。久坐不动的人仅站起来活动就有益处;喜欢运动的人可以养成规律的、有活力的活动习惯。散步有助于训练步伐、步速和步态,太极拳、八段锦、五禽戏则对患者的体态、姿势和关节的恢复有很大帮助。

需要注意的是,避免运动负荷过大,运动时间不宜过长,加强运动保护,避免跌倒等风险。一般推荐在药物治疗有效的前提下进行运动,可以事半功倍。

(据《生命时报》)