

编者按

4 月 15 日至 21 日是第 26 个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治共同行动”。在很多人意识中,只知道癌症是一种绝症,以至于到了“谈癌色变”的地步,但事实上,三分之一的癌症是可以通过预防避免的。今起,本报将联合我市部分公立医院推出“抗癌路上你我同心”系列报道,帮助广大市民科学认知肿瘤,以更好的心态面对肿瘤、战胜肿瘤。

近几年,恶性肿瘤可谓来势汹汹,不少市民“谈癌色变”。记者从十堰市抗癌协会了解到,在我市,肺癌长期占据男性肿瘤发病率和死亡率的首位。与此同时,我市食管癌发病率和死亡率也居于高位,并有年轻化的趋势。专家建议,应科学认知肿瘤,养成良好的生活习惯,若不幸确诊肿瘤后,心态上应避免两个极端。

■记者 曾雨 特约记者 王慧



太和医院往年为癌症患者做义诊。

谈癌无需色变

三分之一癌症可预防
患癌后生存率各不同

肺癌是男性“头号杀手” 发病率死亡率居首

2017 年 4 月,55 岁的赵霞(化名)查出肺部恶性肿瘤脑转移。

此前,她每隔两三天,早上就会咳嗽,而且痰中带着血丝,以为是受凉感冒后用力咳嗽将毛细血管弄破所致,但一直不见好,直到 4 月去体检,发现肺部病变,最终被确诊为肺癌晚期。

类似赵霞的不幸,经常上演。2019 年发布的数据显示,每小时有 19 名湖北人新发癌症,11 名湖北人死于癌症。

而在众多癌症中,肺癌的发病率和死亡率都是最高的。2018 年湖北省肿瘤登记年报数据显示,2015 年,我省肿瘤登记地区恶性肿瘤发病率肺癌居首位,其发病率为 60.2/10 万,占全部新发恶性肿瘤的 21.53%。同时,死亡率最高的也是肺癌,其死亡率为 50.20/10 万,占全部恶性肿瘤死亡病例的 29.75%。(注:肿瘤统计数据一般滞后三年)

从男女恶性肿瘤发病率来看,我省男性发病率前三位依次是:肺癌、肝癌、胃癌;女性发病率前三位是:乳腺癌、肺癌、甲状腺癌。

太和医院肿瘤防治中心是湖北省抗癌协会的理事单位、湖北省医学会放射肿瘤学会常委单位、十堰市抗癌协会挂靠单位。该中心医师罗鸣表示,肺癌长期占据我市男性肿瘤发病率和死亡率的首位。由于肺癌早期症状不明显,等出现咳嗽咯血症状时常已至中晚期,这导致了肺癌的死亡率一直居高不下。

罗鸣介绍,肺癌高发率与吸烟(二手烟)有着不可分割的联系。虽然早期肺癌可以治愈,但症状多为轻度咳嗽,很难引起市民重视。而肺癌一旦诊断为中晚期,难以治愈,仅能通过治疗延长寿命。早期发现诊断肺癌的关键仍是定期体检,尤其是有家族史、粉尘工作史、大量吸烟史的患者,定期体检有助于发现早期肺癌。

值得一提的是,此次新冠肺炎疫情的健康人群体检活动中,太和医院就通过胸部 CT 发现很多隐匿性肺结节,部分患者经过手术治疗后明确诊断为早期肺癌。

食管癌是我市高发肿瘤 且呈现年轻化趋势

需要引起重视的是,在众多恶性肿瘤中,我市食管癌发病率和死亡率相对高发。

2018 年湖北省肿瘤登记年报登记的郧阳区数据显示,2015 年郧阳区男性发病率第一位的是食管癌,其次是胃癌、肺癌、肝癌及结直肠癌,女性发病率最高的为食管癌,其次为胃癌、乳腺癌、肺癌及肝癌。死亡率中,男性死亡率最高的是肺癌,其次为食管癌;女性为食管癌,其次为肺癌。

罗鸣介绍,食管癌属于消化系统很常见的一种恶性肿瘤,我国是世界上食管癌高发地区之一,每年平均病死约 15 万人,约占世界病死人数的一半。

“在我国,食管癌有明显的地域特征,主要是集中在秦岭东部地区、太行山区等地,我市毗邻秦巴山区,是全省食管癌的高发地区。”罗

鸣说,仅太和医院,每年检出的食管癌患者达 2000 余例,且发病人群逐渐呈现年轻化趋势。

据罗鸣介绍,食管癌的病因与日常生活息息相关,如喜食过烫过热的食物,长期食用腌泡菜、咸菜等富含亚硝酸盐的食物,长期吸烟嗜酒损伤食管黏膜,长期熬夜、作息不规律,尤其是熬夜还吃烧烤、速冻类食物,长期食用过酸过辣等食物,都会诱发食管癌。

罗鸣指出,食管癌起病隐匿,初期通常无明显症状,或有轻度吞咽哽咽感,容易被忽略。进展期食管癌常表现为进行性吞咽困难,先是难咽干的食物,继而是半流质食物,最后水和唾液也不能咽下。

据介绍,食管癌的治疗原则是以放疗为主的多学科综合治疗,即包括手术、放射治疗、化学治疗、靶向治疗及免疫治疗等。

得了癌症怎么办? 专家建议避免两个极端

在很多人的意识中,只知道癌症是一种绝症,以至于到了“谈癌色变”的地步。但事实上,得了癌症,也并不意味着生命所剩无几。

罗鸣表示,不同部位、不同类型、不同期别的癌症,它所带来的生存期是千差万别的。如甲状腺乳头状癌恶性程度低,相比其他癌症五年生存率考察期,其考察期则为十年,且十年的生存率都非常高。

除了部位和类型,癌症的不同分期,结局差别也非常大。如同样是宫颈癌,早期和晚期的生存率差别巨大,Ⅰ期治疗后五年生存率达到 90%,而Ⅲ期的患者五年生存率还不到 40%。随着宫颈癌筛查方法的普及和提高,很多宫颈癌可以被早期发现,如果只是宫颈原位癌的话,治疗后的五年生存率接近 100%。

罗鸣表示,当被诊断出患有癌症,患者应避免两个极端。一个极端是过度惊恐、悲伤、焦虑,另一个极端是病急乱投医,钱花了反而没达到理想的治疗效果。

“在被诊断出患有癌症时,往往会出现惊恐、焦虑的心理,甚至不相信被确诊的事实,回

避治疗。经历了焦虑与质疑之后,则会面对现实,寻找治疗办法,就会出现病急乱投医的情况。”罗鸣建议,当被确诊癌症后,患者应尽快调整心态,积极面对,作为家属也应做好疏导工作,避免陷入两个极端。

在治疗上,罗鸣建议患者选择正规的大医院肿瘤科或者相关专科资历老的医生进行治疗,并听从专业医生的建议。

罗鸣表示,癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,与环境因素、生活方式和遗传、免疫等因素密切相关。市民应科学认知,在日常生活中,养成良好的生活习惯,合理饮食、适量运动、戒烟限酒,同时,保持良好的心态和充足的睡眠,改善生活环境,有条件的定期体检,以便及早发现问题。

