

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 155 期 | 2017 年 3 月 29 日 星期三 本策划:王 珏 视觉设计:戴一鸣 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院肝肿瘤多学科团队学科带头人孙惠川—— 小心“吃出来”的肝癌

◆ 叶雪菲

据统计,全球肝癌每年新增约 70 万肝癌病人,其中约 35-40 万患者发生在我国。而肝脏是人体最大的排毒器官,与饮食有着密切的关系。复旦大学附属中山医院肝脏外科副主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)肝肿瘤多学科团队学科带头人孙惠川表示,污染的水源、发霉食物等都会导致肝癌的发生。因此,日常饮食需注意健康卫生。此外,平时应适当锻炼,如游泳等可有效预防癌症的发生。

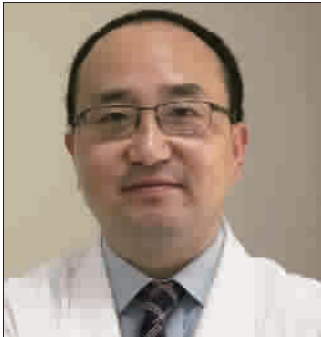
霉变食物需警惕

许多人都有过这样的经历,坏掉的花生剥开,其中一粒看着很正常,似乎可以吃;一颗玉米的一小部分发霉了,只要避开发霉的地方,剩下的似乎都能入口;一个橘子坏了一半,另外一半似乎也能吃……这些看着还正常的一部分,到底能不能吃?孙惠川指出,虽然这些部分看着正常,但并不能表示其中不含有

黄曲霉毒素。他介绍,发霉的食物里面含有黄曲霉毒素,摄入过多很可能会诱发肝癌。多项研究表明,黄曲霉毒素是极强的化学致癌物,在诱发肝癌的能力上,比已知的二甲基亚硝胺致癌性强约 75 倍。黄曲霉毒素分为黄曲霉素 B 和黄曲霉素 G 两类,共 20 多种。黄曲霉素 B 致癌性最强,而其中的黄曲霉毒素 B1 又和肝癌密切相关。黄曲霉毒素不仅本身具有致癌性,还可与乙肝病毒感染产生交互作用,推进了乙肝病毒感染致癌的过程。

此外,如腌肉、烤肉、烤肠、咸鱼、咸菜等,也是诱发肝癌的常见原因之一。腌制食品中都含有的亚硝胺,煎炸、熏烤食物中含有的 3-4 苯并芘和环芳烃,都可诱发癌症,所以日常生活中应尽可能减少食用腌制、煎炸、熏烤食物。随着环境污染的日益加重,水源污染也成为引起肝癌的因素之一。饮用水质的严重污染,是肝癌产生的重要诱因,特别是污染的沟水,其次为河水,井水最低。

长期、大量的喝酒严重损害肝脏健康,从而导致肝癌的发生。酒在人体内需经肝脏代谢,代谢产生的乙醛对人体的毒性极大,长期大量饮酒可导致细胞的损伤、肝细胞内脂肪沉积、肝细胞炎症坏死、纤维结缔组织增生,最终可导致肝硬化,一部分肝硬化会转变为肝癌。我国酒精性肝损害肝病诊疗指南中对饮酒量的规定是:成年男性 40 克每天,



专家简介 孙惠川

主任医师、教授、博士生导师

复旦大学附属中山医院
肝肿瘤外科副主任、复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)肝肿瘤多学科团队学科带头人

中国抗癌协会肝癌专业委员会青年委员会主任委员
从事肝脏疾病包括原发性肝癌、转移性肝癌和肝脏良性疾病的外科治疗和相关研究 25 年,主要致力于肝癌外科治疗及术后复发的防治。

女性 20 克每天。也就是说,男性白酒每天 2 两左右,啤酒不超过 2 瓶,女性减半。但这并不是说每天喝酒不超过这个量就是安全的,因为酒精的损害和年龄、种族、营养状况等

“跟着中医学养生”报名啦!

2017 年,新民健康为市民带来系列养生讲堂,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

多种因素相关,不能一概而论。为了降低肝癌的发生率,很多人需要绝对远离酒精,比如明确有肝癌家族史、存在乙肝病毒或丙肝病毒慢性感染、患有肝硬化、营养不良等。

游泳等适当运动 可有效抗癌

通常癌症病人家属有一个误区,总是安排病人多休息;总给病人买更多平常不吃的“补品”;总以为照顾越周到越好,其实这样做常常适得其反。首先使病人感到自己确是病人,结果活动少了,胃口差了,睡眠也不好,抵抗力反而低了,药物太多就像亲友来探视太多,反使病人难以休息。其实,适当的运动反而有助于抗癌。

孙惠川介绍,复旦大学肝癌研究所的临床实践表明,以干扰素药物抑制肿瘤加体育锻炼的方法,可提高患者机体免疫力和抵抗力,防止肿瘤转移复发。复旦大学肝癌研究所研究人员把已患有人肝癌的裸鼠分成适度游泳组和过度游泳组,4 周后实验结果表明,适度游泳组的裸鼠生存时间最长,肺部转移也最少。“人体有非常大的修复能力,很多病人开刀以后通过游泳加干扰素存活 10 年 20 年的都有。”因此,适度游泳可以作为抗癌处方,“为什么适度运动可以延长生存期,因为它能够提高多巴胺神经的含量,多巴胺本身有抗癌的作

用,多巴胺本身还可以提高免疫功能,所以文献里面讲,每个星期三个小时适度运动可以提高癌症患者的生存率。”

早发现是预防肝癌的 最佳手段

肝脏是一个“沉默”的器官,许多病人在早期多没有症状,直到晚期出现肝区疼痛、腹胀、乏力、消瘦、肝大消化道出血才去医院就诊,此时大部分患者耽误了最佳治疗时期,失去手术治疗机会。专家指出,肝癌是可预防、可治疗的慢性疾病,只要早发现和早治疗,患者就有机会拥有常人般的生活质量。为此,在复旦大学附属中山医院院长樊嘉教授、副院长兼徐汇医院院长周俭教授以及徐汇医院执行院长朱福教授的支持下,徐汇医院成立了肝肿瘤多学科团队,邀请中山医院的肝肿瘤专家每周到 1-2 次徐汇医院进行手术、查房、康复等多方面学术探讨,提升徐汇医院医学力量,进一步为老百姓提供更好的医疗服务。

在预防肝癌上,除了定期检查,孙惠川建议,对于患有肝炎的人来说,减少肝损伤、延缓形成肝硬化是预防肝癌的主要途径。首先,患有肝炎的,如果需要抗病毒治疗的,应该积极抗病毒,乙肝病人要按时、长期持续口服抗病毒药物;其次要戒烟戒酒、减少熬夜、少吃烟熏油炸腌制食物,多吃蔬菜水果。

复旦大学附属中山医院徐汇医院影像中心主任许永华—— 影像学检查可在“云上”实时同步

◆ 叶雪菲

以往,需要做进一步影像学检查的患者都会发现,检查也不是想做就能做的,少则 2、3 天,多则几周才能预约到。尤其是对于从外地赶来看病的患者而言,看个病不仅费时更费力。如今,影像学检查可在“云上”实时同步。复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)影像中心主任许永华教授表示,通过“徐汇云医院”,不仅当天就可进行磁共振影像学检查,最迟在第二天就可拿到检查报告;而对于外地的患者,更是无需多次往返,在“云上”就可实时同步检查结果,享受多方医生会诊,获得更合适的治疗方案。

“云上”会诊 多方专家解读

广州的李女士在最近的一次体

检中,被检出患有子宫肌瘤,医生建议手术切除。但李女士一听说瘤就十分害怕,不敢马上接受手术。李女士的朋友也曾患有严重的子宫肌

专家简介 许永华

主任医师、教授、博士研究生导师、医学博士、留美博士后
复旦大学附属中山医院徐汇医院(上海市徐汇区中心医院)影像中心主任、放射科主任
中国科学院上海临床(研究)中心研究员,生物医学影像新技术联合实验室主任,中国超声医学工程学会超声治疗效应专业委员会副主任委员,国际微创医学学会理事局理事,北美放射学会会员、世界华人肿瘤医师协会会员,美国介入放射学会会员,上海抗癌学会肿瘤微创治疗专业委员会常委,上海中西医结合学会介入医学分会委员,上海生物医学工程学会放射专业委员会委员,医学影像和核医学住院医师市级培训基地主任。

在国内率先开展磁共振导航高强度聚焦超声消融治疗肿瘤的临床研究,负责完成科技



部、卫生部、上海市科委和神经科学国家重点实验室开发课题等科研项目,发表核心期刊和 SCI 论著 90 余篇,主编和参与编写专著 4 部。在聚焦超声(海扶)治疗子宫肌瘤和子宫腺肌症和其他部位实体瘤消融治疗等方面处于国内先进水平。

瘤,在徐汇医院治疗后一直十分健康。李女士听了十分心动,但路途遥远,在不确定的情况下顾虑重重。在联系上许永华教授后,李女士得知

可通过“徐汇云医院”上传自己的影像报告,并可享受多方专家会诊,获得最适合的治疗方案。而这一切都可在网上完成,并不需要往返于两个城市间,既省时又省力。很快,李女士就得到了自己满意的治疗方案,并重获了健康。

许永华教授介绍,互联网时代为许多领域带来了彻底的改变。以往由于条件所限,不少患者无法及时进行影像学检查。而在一般体检中,往往选择胸片而非 CT,也让一些可早期发现的问题被忽视。通过产学研医项目合作,徐汇医院与多方共建“高端医学影像设备临床示范应用中心”,不仅在检查仪器先进性方面获得了进一步提升,更为老百姓提供了更好的医疗服务,让高端检查更亲民。并通过“徐汇云医院”实现了影像学报告的共享及实时更新,大大缩短了患者与医院,乃至医生的距离,真正为老百姓的医疗健康带来实惠。

边治疗边看剧

说起治疗似乎都伴随着痛苦,“我的病人在治疗时其实在享受这个过程,她们有的在看韩剧,有的在和朋友聊微信,有的在听音乐。”许永华教授指出,针对子宫肌瘤的治疗方式一直在进步,但是由于腺肌病的病灶弥漫,不能保证不复发。另外需要指

出的是,健康一半来自心理健康,疾病也有一半来自心理疾病,所以对于腺肌病患者而言,树立信心,保持良好心态,坚持健康的生活方式非常重要,对疾病的治疗、预防复发都有很重要的作用。

定期检查 预防肌瘤“突袭”

子宫肌瘤是女性最常见、多发的良性肿瘤,育龄女性中发病率高达 50%-60%。许永华教授提醒,当出现小便次数增多、月经量多、下腹坠胀、小腹痛大等症状时,患者就应引起警惕。子宫肌瘤患者最常见的症状为月经改变,尤其是短期内大量出血,可造成病人严重贫血。肌瘤一般情况下不发生疼痛,但如浆膜下肌瘤发生蒂扭转时,可引起急性腹痛;黏膜下肌瘤可刺激宫缩,发生痉挛性疼痛。子宫肌瘤还可引起白带增多及不孕。实际上,也有人无任何不适,因体检做 B 超及妇科检查时,才发现患有子宫肌瘤。

子宫肌瘤虽然是一种良性肿瘤,但由于肌瘤生长较快,当供血不良时,可以发生不同程度的变性。肌瘤越大,缺血越严重,则继发性越多,如并发卵巢病变、不孕症、早产等。所以,一旦发现病患,就要及时治疗,建议每半年做一次 B 超检查。