

“共同参与,成就奇迹”

◆ 郭小毛 龙江

癌症发病率为什么逐年攀升

全球癌症发病率持续升高,主要原因有以下两方面:一、全球老龄化趋势及人口的增长;二、与致癌性相关的行为活动增加。世界卫生组织报告显示,2008年全世界约有1270万癌症新增患者,760万死于癌症,尤其在发展中国家,癌症新增例数达56%,据推测到2020年前,全球癌症发病率将增加50%,即每年将新增1500万癌症患者。不仅如此,癌症的死亡人数也在全球迅猛上升,2030年这个数字可能会增至1320万。乳腺癌是女性患者中最常见的肿瘤,而肺癌是男性患者中最常见肿瘤。目前上海市恶性肿瘤病人现患率已经超过1%,现患率绝对数在13万以上。

致癌因素中的主要杀手是哪些

■ 吸烟是排名第一的杀手。约20%的癌症死亡都与“吸烟”密切相关,吸烟是三分之一以上癌症发生的高危因素,吸烟量越多,烟龄越长,起始越早,癌症的发病几率越高。有八成肺癌是由于长期吸烟引起,吸烟除了与肺癌关系最为密切,还与胰腺癌、食管癌、胃癌、大肠癌、口腔癌、舌癌、喉癌、膀胱癌、肾癌及宫颈癌等十余类肿瘤相关。吸烟者肿瘤的发生率比不吸烟者明显增高,每日吸烟量越多,开始吸烟的年龄越小,烟龄越长,诱发癌症的危险性就越大。有效地控烟可明显遏制癌症的发病率和死亡率的上升。我国拥有世界第一数量的烟民大军,达到3亿,再加上被动吸烟者数目难以想象,如何有效控烟是摆在政府面前的紧迫任务。而对吸烟者来说,更应该从自身做起,要对家庭和社会负责,应当记住:任何时候戒烟都不晚,越早越好。

■ 不健康、不均衡的饮食习惯。高脂、高蛋白、高热量、低纤维素、缺乏(碘、锌、铜、硒等)微量元素、过量饮酒等都与癌症的发生发展紧密相关。世界癌症研究基金会建议以植物性食物为主,包括每天进食不同种类的水果和蔬菜。水果和蔬菜能降低患癌风险,而且多吃水果和蔬菜的人士一般亦较少超重。适度进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉),以及避免过量食用加工肉类,有利于控制癌症发生风险。研究表明部分酒精饮品的过量饮用都是引致多种癌症的成因之一。因此,减少酒精饮品的分量能有效地降低患癌风险。不要依赖营养补充剂来预防癌症,而是建议人们应该从食物中吸收所需的营养素。

■ 其他一些致癌因素。如环境污染等,可能导致致癌物质长期刺激,引起恶性肿瘤的发生。

每年的2月4日是国际抗癌联盟(UICC)指定的世界癌症日,2012年世界癌症日的主题是:“共同参与,成就奇迹(Together it is possible)”,旨在呼吁全社会从不同层面(政府机构、肿瘤研究与治疗机构以及抗癌专业政府、民间组织等),针对不同群体(青少年、中年、老年、癌症患者、患者家属、普通群众等)开展相关活动,逐步建立起可持续发展的肿瘤防控体制。

“共同参与”应对癌症

■ 增加对自身机体“和谐平衡”状态的认知度。人类目前虽然尚未攻克癌症,但已经掌握一些癌症病因及预防干预措施的知识,通过主动积极的预防和干预,至少40%的癌症是可以预防的。人们应该破除“谈癌色变”的悲观理念,科学辩证地看待。每一个健康个体中都存在“原癌基因”,都不同程度存在基因和染色体异常,也就是所说的遗传易感性,但在“抑癌基因”和正常免疫系统监控下处于平衡状态,不会产生病变。癌症的发生是多种因素共同作用的结果,当在前述高危因素(三大杀手)的轮番刺激下,打破了机体防卫平衡机制,“原癌基因”就会被启动,异常的遗传特性就会产生致癌表型,经过复杂的癌变过程,最终产生肿瘤。由正常细胞变成肿瘤细胞需要经过非常漫长的过程,比如胰腺癌是近期大家比较关注的肿瘤,帕瓦罗蒂和苹果总裁乔布斯(胰腺内分泌癌)都是因它

而故世,恶性程度极高,但是最近世界顶尖杂志Nature研究结论显示,从正常的胰腺导管上皮细胞逐步演变成癌细胞、直到远处转移,这个过程可能花费了十余年,换句话说我们有十余年的时间窗口去预防它、早期发现它、有效治疗它。健康的生活方式、积极乐观的生活态度、掌握科学的防癌常识是保持自身机体“和谐平衡”健康状态三要素。

■ 多种方法“综合协同”治疗模式应对癌症。如果能够做到早期发现并得到及时正规的治疗,1/3的癌症是可以治愈的。纵观临床肿瘤诊治进展,多学科综合治疗目前已成为肿瘤治疗的模式和发展方向,它需要多学科参与,需要不同学科对肿瘤学专业的共同认识,更需要学科之间的团结协作,使肿瘤治疗从单一方法到多种手段的联合,可以不断提高恶性肿瘤的治疗水平。复旦大学附属肿瘤医院一直倡导多学科综合治疗模式,在国内较早组建了多支高水平治疗团队(Multi-disciplinary team MDT),如乳腺癌、大肠癌、泌尿系统肿瘤、胸部肿瘤、胰腺肝胆肿瘤等,每个团

队均由外科、放射治疗科、病理科、中西医结合科、肿瘤内科、放射诊断科、消化内镜中心、肿瘤基础研究人员等组成。协作组为肿瘤患者提供专业化的医疗服务,通过多学科讨论制订周密翔实的治疗计划,应用循证医学的原理,对具体病案制定出符合当前研究方向的、共同认可的治疗计划,缩短及优化从诊断到治疗的时间和流程,为患者提供最佳治疗方案,努力提高治愈率,延长患者生存期。

■ “共同参与”关爱每位癌症患者。每一位癌症病人都应得到科学的治疗与全社会的帮助,不仅是医疗机构的诊疗服务,良好的家庭环境、充满关爱的社区氛围都非常重要,政府部门也应共同参与,为癌症患者搭建共享服务平台。上海市抗癌协会始终以科普宣传服务全市肿瘤患者为己任,希望成为纽带,整合与抗癌事业相关的医疗机构、医务人员、患者及其家属,以及社会各界力量,共同参与,成就抗癌奇迹。

(郭小毛教授为复旦大学附属肿瘤医院院长,上海市抗癌协会秘书长)



颈椎不适还需及时诊治

◆ 贺石生

如今颈椎疾病较多发,于是各种号称具有颈椎保健功能(行气、活血、化瘀等)的小型家用医疗器械也热销。这些器械真的能帮助患者摆脱颈肩酸痛、手指麻木等困扰吗?

究竟符合怎样的诊断标准才能确诊为患上了颈椎病,相信绝大多数人无法说出个所以然来。很多人仅凭“颈肩僵硬、疼痛,手指麻木”等模糊、缺乏特异性的症状,就给自己戴上了颈椎病的“帽子”。这样的自我诊断是草率的,要是以此为依据任意自行治疗,有可能导致严重后果。

从发病机理上来看,颈椎病是一种年龄和生活方式相关性疾病,是指颈椎间盘退行性变、颈椎肥厚增生以及颈部损伤等引起颈椎骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,刺激或压迫颈脊髓、颈部神经、血管而产生一系

列症状的临床综合征。颈肩疼痛、手指麻木只是常见症状中的一部分,还可能有头晕头痛、肌肉萎缩甚至肢体瘫痪等表现。按照症状的特点,颈椎病可分为神经根型(临床最为常见,以肢体麻木、感觉障碍为主要表现);脊髓型(以脊髓受压缺血,行走、大小便障碍为特征性症状);椎动脉型(椎动脉受压,以头晕、黑朦等症为主);交感型(交感神经纤维受压,产生类似于心血管病、糖尿病等症)和混合型(综合上述多种类型)。在没有分清病因的情况下任意接受按摩、推拿热敷、理疗……有可能带来重重隐患,甚至使病情更趋严重,乃至引发大小便失禁、瘫痪。

疼痛也好,麻木也罢,这些都只是颈椎病的表象,其本质则是增生的椎间盘、骨质对穿

行于其中的神经、血管的压迫。所以,只要压迫不解除,单靠服用非甾体抗炎药(芬必得、万络等),仅能在一定程度上缓解疼痛,并无法从根本上改变局部压迫的情况。除了药物治疗,常规的牵引、热敷、电疗、磁疗等理疗手段,只是促进局部血液循环,减轻压迫带来的症状,并不能消除压迫。对重症患者来说,只有采用微创减压手术,才能从根本上消除病痛滋生的土壤。

颈椎病治疗目前有许多微创手术方法,颈椎前路手术本身就是一个微创的手术,只需要做一个3-5cm的手术切口,手术后一般3天就可以下地行走,5天可以拆线回家;另外还可以通过手术显微镜下进行颈椎的手术,这样操作更为安全,损伤更小;对于部分患者,还可以采用等离子或者激光消融的微



创方法进行治疗。颈椎手术对很多人来说很害怕,但如果病情比较严重,还是要及早治疗,否则容易耽误病情,造成后期虽然手术却还是恢复困难,由有经验的脊柱外科手术医生操作,手术是比较安全的。

(作者为上海市第十人民医院骨科主任医师、教授,脊柱微创外科主任;每周二上午、周四下午门诊)