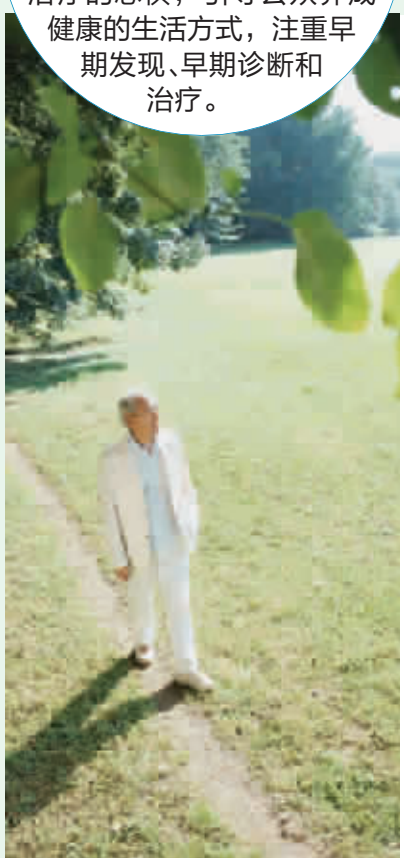
今天是2013年“世界癌症日”,今年的主题是“你了解癌症吗?”(Cancer, did you know?),旨在消除人们对癌症的错误认识,消除公众对癌症治疗的恐惧,引导公众养成健康的生活方式,注重早期发现、早期诊断和治疗。



写在今天——2013年“世界癌症日”

积极预防 努力治疗

◆ 郭小毛 龙江

两级预防降低患癌风险

如何科学客观地认识肿瘤,对癌症的预防具有重要的意义,癌症的发生发展是多因素综合作用的结果,异常的细胞生长和向体内其他部位扩散(转移),是癌细胞的标志特征。我们目前可以肯定的是,不健康的生活方式,如饮食结构和不规律的生活习惯等是导致癌症发生的重要因素。因此,我们应该树立科学防癌抗癌的理念,癌症预防主要包括一级预防,即养成健康的生活习惯,避免高危致癌因素,提高防癌意识,“防癌于未然”。

在一些流行病学分析中,我们可以清晰地看见肺癌、胰腺癌、大肠癌、胃癌、食管癌呈现高位增长态势。究其原因,吸烟是三分之一以上癌症发生的高危因素,有八成肺癌是由于长期吸烟引起,吸烟还和胰腺癌、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的发生有着密切的关系。食道癌好发生于高热量、高盐的饮食;食用不新鲜或被污染的食品、腌制和熏烤煎炸食品;喜食偏硬、过热、过烫、刺激性(烈酒、蒜、醋、辣椒)食物以及酸菜等有着密切的关系。其中腌制食物含盐量太高,并含有大量的亚硝酸盐,易诱发胃癌。高热量、高脂肪的饮食也是诱发胰腺癌、大肠癌以及前列腺癌的诱因之一。因此把好嘴上这道“门”,是抵御癌症侵袭的最为重要的一个方法。此外,大家应该在生活中保持积极乐观的情绪,排除消极、压抑和恐惧的心态;坚持锻炼,循序渐进地增加并保证足够的运动量,保持健康体重;保证每天充足睡眠,保证良好的睡眠质量,生活有规律,不熬夜;防止过度疲劳,维持良好的免疫力;戒烟,忌酗酒;保证丰富、全面、平衡的营养,要做到低盐、低脂肪饮食,摄入适度高质量蛋白质、丰富的维生素和微量元素,每日多种绿色蔬菜和水果等。

二级预防就是早期发现、早期诊断和治疗,“防癌于启始”,在此阶段,筛查体检起着重要的作用,早期筛查也是尽早发现某些肿瘤,得到及时治疗最为有效的一种预防策略。针对乳腺癌的钼钯、B超检查,大肠癌的肠镜检查,胃癌的胃镜检查,宫颈癌的巴氏涂片检查,肺癌的低剂量螺旋CT检查,前列腺癌的PSA检查等,这些检查都是目前较为有效且价格合理的癌变早期发现的一把利器。

对于诸如胰腺癌、肾癌等解剖位置较深的肿瘤,早期诊断困难,更应提高警惕,如果年纪超过40岁,遇到无法解释的腹部不适、腰背疼痛、突发糖尿病和高血压等症状,在内科治疗的同时应该去找肿瘤专科医生,排除肿瘤的可能性,以免延误黄金治疗时机。

相信癌症并非不治之症

许多癌症的5年生存率偏低、患者的生存质量不佳,进而使人们“谈癌色变”,对癌症有着一种莫名的恐惧感。其实,随着肿瘤多学科综合诊疗理念的不断深入和实践,以及分子靶向药物的推陈出新,许多肿瘤的诊治水平均得到了不同程度的提高。

规范化的肿瘤诊疗就是指肿瘤的多学科综合诊疗。过往,癌症的治疗仅仅局限于手术、放疗、化疗。如今,肿瘤业界所倡导的多学科综合诊疗,只有打破原本“各自为战”的治疗方法,通过外科、放疗科、化疗科以及各诊断部门的专家一起讨论之后,为每位患者“量体裁衣”,制定出个体化的治疗方案,最大限度提高患者的长期生存率。

除此之外,一些更为“凶险”肿瘤的生物学规律被专家所“摸透”。哪些基因可能会导致肿瘤的快速生长,哪些“通路”的切断会开启患者的生命通道。正是一个个问题的抛出,临床医生才能在平日工作中,通过肿瘤的转化性医学研究,试图找到那些特异性明显的基因,进而通过研发更有针对性的分子靶向药物,进一步突破某些癌症的治疗瓶颈。借助于这些药物,我们通过阻断肿瘤的信号传导,从而达到抑制肿瘤生长的目的,靶向药物更像精确制导的导弹一样,保护正常组织,显著提高对肿瘤的杀伤率。在乳腺癌和胃癌中有这么一批患者存在一种称作HER2的基因表达为阳性,他们同其他病人相比,肿瘤恶性程度更高,进展更快,更容易复发和远处转移,且此类病人对于传统的化疗和内分泌治疗效果并不理想,随着针对此类“靶点”治疗药物的出现,患者在经过一段时间的治疗后,效果较过往的传统治疗有了显著的提高。相对于其他肿瘤而言,随着更多生物学的“靶点”被找到,这些看似不治之症的疾病的诊治疗效逐步提高,让更多的肿瘤患者看到治愈的希望。

(郭小毛为复旦大学附属肿瘤医院院长、教授、上海市抗癌协会秘书长;龙江为上海市抗癌协会常务副秘书长)