投稿:pix@wxit.com.cn 来信:dzlx@wxit.com.cn

肾癌偏爱中老年男性

药物如何抗击流感病毒

東健元

Health Weekly

新型禽流感为何会造成心理紧张

孩子的简历写满家长的焦虑

B6

本报副刊部主编 | 第 **432** 期 | 2013年 4 月 15 日 星期一 责编·潘家新 视觉·窦云阳

癌症的发病率 急速上升。如今的生活环 境、生活习惯、饮食结构都较 过去发生着不知不觉的改变。雾 霾天气的侵扰、快节奏高压力的生 活,以及饮食的"西化",都在一定程 度上加速了癌症的发生和发展。今年 全国肿瘤防治宣传周"的主题为 '保护环境,远离癌症"。可以说, 自然环境、不良生活习惯,都 是现今癌症发生的一个 "大环境"。

从我做起 应对"癌环境"

现代生活中,粗放型经济增长方式导致 的空气质量日益恶化;餐桌食物丰富化之 后,人们"重荤腥轻蔬果"的不良饮食结构; 白领高节奏生活以及不当的作息习惯等,这 些都可以看作是一种人为加速癌症发生、发 展所种下的"恶果"。

说及居高不下的 PM2.5 与肺癌的发病 原因,我们临床上缺少明显的临床统计数据 表明 PM2.5 超标一定与肺癌的发生有必然 的联系,但不可否认的是,人体长期处在空 气污染的环境中或长期吸烟,都是对身体颇 为有害的。为此,我们应该设法尽早发现肺 癌早期症状,因为肺癌的发生绝不是"一蹴 而就",它需要时间演变的过程。我们自身可 以通过一年一次低剂量螺旋 CT 的筛查来 发现肺癌早期病变。目前,运用此技术检出 的肺癌早期率高达80%,筛查出来的患者 中80%~90%可以通过微创手术切除治愈, 无须进一步放疗和化疗,既提高了肺癌的疗 效,又提高了患者的生存质量。

多个癌症的发生都与吸烟和饮食西化 有着紧密的联系。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。长期进食腌制、高热量、高脂 肪的食物也是诱发胃痛、胰腺痛、大肠痛以 及前列腺癌的"元凶",因此把好嘴上这道 "门",是抵御癌症侵袭的最为重要的一个

今天起至4月21日,是第十九届"全 国肿瘤防治宣传周",今年的主题是一

保护环境,远离癌症"

◆ 郭小毛 龙江

身体力行 改变"小环境"

自然环境是广义上的环境,政府在多管 齐下治理气候环境的同时,我们也应该积极 经营甚至改变好自己的"小环境"。这个"小 环境"是指平日的生活作息习惯以及心理状 态。负能量和熬夜都是导致诸如淋巴瘤这类 疾病年轻患者上升的主要原因。

目前,上海人淋巴瘤的发病率已高于全 国平均水平,大约为10~11/10万,已接近西 方水平。这在一定程度上与现代生活方式密 切相关。办公室白领族不仅承受着巨大的工 作压力,还需要经常加班。一些人由于频繁熬 夜加班,长时间处于电子辐射或放射性的环 境中,身体明显严重透支过度,导致长期过度 疲劳,机体免疫功能下降。伴随着自身免疫力 减弱,感染病毒的机会也就增多了,因此淋巴 瘤也更容易"乘虚而人"。另外,美国癌症 研究会调查发现, 每晚睡眠时间少于7 小时的女性,患乳腺癌的几率高达47%。 不良的作息时间规律,将打破体内激素 平衡水平,造成内分泌紊乱,增加乳腺癌

应该抓住一切可以睡眠的时间, 最好晚上10点半前就开 始洗漱,做好睡前准备工 作,保证11点前入睡,而 午休时间也应该打个小 盹,此举也能增强体内免 疫细胞的活跃性,起到一 定的防癌抗癌作用。

高危人群 注重"癌体检"

钼钯、肿瘤标志物、B超、胃镜、内镜、肛门 指检查是"癌体检"中的主要手段。每个人在进 行防癌体检时,首先应向医生说明自己的情 况,如自己的家族病史、个人病史、生活习惯以 及近期的身体状况,让医生可以有针对性地为 人们确定防癌体检的项目,做到有的放矢。

要想有针对性地进行"癌体检",一定要 知道哪些人群是癌症的高危人群。其中最有 共性的一点便是有癌症家族史的人群就应 该多留一份心。特别是对于家族中高发的一 类肿瘤应该重视平日的筛查工作。比如家族 中有人曾患过妇科肿瘤,家族中直系亲属的 女性应该养成每年做一次肿瘤标志物 CA125和HE4血样检查的习惯。

当人体机体内部出现癌症或是癌前病 变时,会释放出微量代谢产物,这就是肿瘤 标志物。它可用于癌症的早期诊断,但在"癌 体检"中我们应该认识到实际上至今还未发 现理想的、具有100%灵敏度和100%特异性 的肿瘤标志物,因为肿瘤标志物不仅在机体 发生癌变时产生,在正常的和良性情况下也 有不同程度表达。

除了有家族史的高危人群,腌制食品的 "粉丝"、"好肉者"都是胃癌、大肠癌两大高 发肿瘤青睐的对象。这些人应该在平日的生 活中积极改变饮食结构,尽量少食高脂、高 油、油炸、多盐食物。同时40岁之后应该每年 定期进行胃镜、肠镜的检查。

我们建议, 当出现肿瘤标志物指标超出 正常值或者影像诊断"癌可能"的判断时,我们 应在第一时间找到专业的医生结合其他检查 项目,给予综合判断,获得及时规范的诊治。

(作者均为复旦大学附属肿瘤医院医 师。郭小毛为肿瘤医院院长,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)

- |相|关|链|接| -

复旦大学附属肿瘤医院 (东安路270号)"全国肿瘤防 治官传周"活动如下:

患者康复沙龙举行"病 友互助交流会",并由专家点 评、答疑解惑。4月17日、上午9: 30~10:30软组织肿瘤; 上午10:00~ 11:00中医康复; 下午2:00~4:00乳腺肿 瘤。4月18日,下午2:00~3:00淋巴瘤。

义诊咨询。4月19日(周五)9:00~11:00,届 时来自医院12个多学科综合诊治团队的30余 位诊疗专家为市民提供一对一的健康咨询。 请参加活动的市民带好相关病历资料。

科普讲座。4月16日9:30~10:15, 大肠癌综 合防治;4月17日9:30~10:15,泌尿系统肿瘤护 理;4月18日9:30~10:15,妇科常见肿瘤诊治。



肺癌个体化治疗

肺癌已成为癌症中的"超级杀手"。在 肺癌治疗领域中, 个体化治疗已成为新趋 势, 主要是因为对肿瘤分子生物学的深入 研究,发现肿瘤有一些特殊的基因改变,或 者是特殊的生物学的指标,这些指标如果 被拿来作为一个靶子攻击,它的选择性就 会高很多,可以不用通过所谓的完全杀死 长得快的细胞的策略。

在目前举行的"引领变革,成就未来" 主题峰会上,全国医学专家共同探讨了在 中国晚期肺癌治疗领域,基因引导下的晚 期 NSCLC(非小细胞肺癌)的研究与发展, 以及 EGFR 基因突变指导下的肺癌个体化 治疗策略。

峰会上,广东省人民医院副院长吴一 龙教授就基因突变检测在肺癌治疗中的重 要作用做了详细说明。从分子水平上看, 基 因突变是指基因在结构上发生碱基对组成 或排列顺序的改变。表皮生长因子受体 (EGFR)突变在非小细胞肺癌(NSCLC)中的 重要作用,分子靶向药物的出现,使 EGFR

基因突变的晚期非小细胞肺癌患者可在被 诊断初期就选用比化疗更有效、耐受性更 好的靶向药物治疗方案,基因检测能够帮 助医生区分可以接受易瑞沙靶向治疗的患 者。医生可以通过 ARMS 等方法将 EGFR 突变阳性的患者甄别出来。随着 EGFR 基 因等生物标志物研究的明确, 目前晚期非 小细胞肺癌已从原先千篇一律以化疗为主 的模式转变为以生物标记物为指导、结合 组织学类型的治疗模式, 肺癌的治疗将根 据其肿瘤驱动基因的异常状况,个体化地 选择靶向药物治疗。

吴教授同时表示:"基因检测并不是非 常复杂,卫生部最新发布的《三级肿瘤医院 评审细则》明确要求医院要具备 EGFR 突变 检测等分子诊断能力,目前国内已经有50 多家大型的三甲医院和肿瘤专科医院具备 了检测 EGFR 突变的能力。卫生部临床病理 质控中心已经组织国内 50 多家医院参与全 球 EGFR 检测质控网络,并组织建立国内自 己的质控体系,确保检测的准确性。

摆脱胃癌"魔咒"

胃癌绝大多数是腺癌,是一种发生在 冒粘膜腺上皮的恶性肿瘤。胃癌的疗效与 病期早晚、诊治方法及手段密切相关,早发 现是改善疗效、提高生存率的关键。可惜我 国胃癌患者在确诊时为早期者仅占10%以 下,日本约60%,差距相当大,主要因为日 本坚持定期胃镜检查, 我国患者因胃部不 适才会到医院就诊,而胃癌患者大多到中

大量的流行病学调查资料表明, 胃癌 的发病可能是环境因素与机体的内在因素 相互作用的结果。有饮食因素:烟熏以及煎 炸食物、发霉的食物、高盐饮食等可导致胃 癌的发生。其次是幽门螺杆菌:幽门螺杆菌 感染者患胃癌的危险性是无感染者的 6 倍。再者是遗传因素。最后是胃内其他疾 病:慢性萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、腺瘤及 息肉与胃癌的发生有一定关系。

全面了解胃癌的病因和危险因素后, 我们只要通过简单的方法就能降低胃癌的 风险。平时多吃水果蔬菜,特别是富含维生 素 C、B 胡萝卜素的水果蔬菜: 少吃硝酸 盐、亚硝酸盐;少吃熏制、泡制和很咸的食 物;不吸烟;少喝酒;定期胃镜检查。

幽门螺旋杆菌是胃溃疡的主要原因, 也是胃癌的主要病因 所以根除已经存在 的幽门螺旋杆菌和预防幽门螺旋杆菌的感 染十分重要

(作者为上海杨浦区中心医院消化内 科副主任医师:专家门诊,周五下午)