

## 预防癌症从自身做起

◆ 姚礼庆 李剑

王女士,64岁,10年前患乳腺癌行根治手术;3年前左侧肝占位,原发性肝癌,经开腹切除左肝。去年10月,因上腹部不适,胃镜检查发现胃窦部1.5cm糜烂灶,病理诊断为重度异型增生,局部癌变,行内镜黏膜下剥离术(ESD)。今年8月31日复查,血液化验及全身检查正常,没有癌症复发。

癌症是当前危害人类健康的最大敌人,但是癌症也是可以控制的。尤其是患了癌症不要怕,要保持乐观向上的心态,坚持治疗,好好生活!

“癌从口入”,合理饮食很重要。就在前些日,一位年仅26岁的姑娘,因进食困难、呕吐不止,来我院内镜中心做胃镜检查,经医师内镜下观察,见食管内有一粘膜隆起,占据管腔2/3圈,溃疡形成,质硬,易出血,食管腔轻度狭窄,内镜诊断疑似食管癌;经病理确诊:隆起型鳞状细胞癌,分化Ⅱ级,侵及粘膜下层;经开胸手术,好转。据了解,这姑娘平时喜欢吃烧烤、麻辣烫之类的食物,很少正常饮食,长此以往,终“酿成大祸”。由此可见,不正确的饮食习惯会导致很严重的后果。

所以,预防癌症,要从日常生活做起,要重视以下几方面的情况。

### 养成良好的饮食习惯

1. 食品多样化,谷物为主:食谱广不仅可满足机体所需的各种营养素,而且还能抑制有害致癌物质。
2. 喝含酒精饮料一定要适量:喝酒大多有损健康,口腔、咽喉、食管和肝脏的癌与喝酒过量有关。喝酒多,同时又抽烟的患癌症的危险性更大。
3. 避免过多胆固醇摄入:低脂肪饮食可以减少患乳腺癌、前列腺癌、结肠癌和直肠癌的危险性。日常多食用含有足够淀粉和纤维素的食物,应该多吃水果、蔬菜、干豆、全谷类食品、豆类及



其制品,以增加淀粉和纤维素的摄入量,这样可降低结肠癌和直肠癌。美国癌症协会建议人们应该每天至少吃五种不同的蔬菜和水果,这是帮助抗癌的有效办法。《营养与癌症》杂志也公布说,很少吃水果蔬菜者与多吃水果蔬菜者相比,前者患癌的可能性比后者高一倍。

4. 保持营养的均衡,维持理想体重,避免过轻或过重。

### 坚持运动降低患癌率

有报道称,运动员的癌症发病率较低。据研

究,每天散步一小时可将患结肠癌的可能性降低46%。美国癌症协会建议人们每天至少做60分钟中度或稍强烈的运动,每周运动五次以上。如果工作时很少活动或仅有轻度活动,每天应有约1小时的快走或类似的运动量。每星期至少还要进行1小时出汗的剧烈活动。除了运动外,还适当平衡工作和生活,减少工作压力,经常开展文体活动,例如唱唱歌,看看文艺演出和电影,保持开心的心情。

### 患过癌症应重视体检

前面提到的王女士,10年中患有乳腺癌、肝癌和胃癌,均因早期发现,手术治疗,至今仍健在,生活质量很好。建议癌症患者每年做体检,这非常重要。一般常规检查如下:①血、尿、粪常规,如发现不明原因性贫血,一般估计来源于消化道疾病,需做胃肠镜检查;②胸片、B超(肝和妇科子宫附件等);③肿瘤标志物CEA、CA19-9等,如有升高,必须进一步检查;④体表检查,如甲状腺、乳房及肛指检查是门诊检查中最简便的。

### 有癌症家族史应重视

家族病史中如有癌症,千万提高警惕,因为这是有遗传性的。如家族性息肉病癌变患者,其子女患病率就非常高。遗传可能导致基因中有致癌因素,如果直系亲属(父母、兄弟姐妹)患有癌症,那么你可能需要在比较年轻的时候就做定期检查,要比没有癌症家族史者多加防备,提高警惕。

日常生活中,如果人们合理饮食,坚持体育锻炼、定期检查,相信癌症会远离人类。

(姚礼庆为复旦大学附属中山医院内镜中心主任,教授,博士生导师;专家门诊:周二下午)

洋葱,又名“葱头”、“玉葱”,是最常见的蔬菜之一。它属百合科,二三年生或多年生草本。常食洋葱,极有益人体健康,更是老年健康“守护神”。

洋葱的食用部分是其鳞茎(葱头)。它的营养丰富,据科学测定,红葱头每百克可食部分中含蛋白质1.8克,碳水化合物8克,可产生热量39千卡;含钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克、维生素C8毫克,以及其他营养物质。而黄、白葱头的维生素C含量还高些。

洋葱极具药用价值和保健功效。国外最新研究发现,它是最能防止骨质流失的一种蔬菜,其预防效果甚至胜过药物;且其保健功效能在短短12小时内就能显现。天天生吃洋葱或喝洋葱汁,均可增加心脏病人的好胆固醇,有助于抗动脉粥样硬化。洋葱又是唯一含前列腺素A的植物,是天然的血液稀释剂,能扩张血管、降低血液黏度和降血压等。洋葱中含有至少三种抗炎的化学物质,可以治疗哮喘,可以使哮喘的发作频率下降等等。

紫红皮洋葱味辛辣,尽量不要生食。有胃溃疡等胃肠疾病的老人吃洋葱需谨慎,避免刺激肠胃。

洋葱:老年健康「守护神」

◆ 余文

## 秋季保健“三秋”有别

◆ 陈英群

春夏秋冬四季更替,时下酷暑渐退,秋意渐浓,“三秋”(初秋、中秋、深秋)依序而至,从农历七月至九月,“天凉好个秋”,顺时养生“三秋”有别。



### 初秋

夏秋交替,盛夏余热未消,很多地区仍处于炎热之中,此时素有“火烧七月半,八月木樨蒸”之称,可以“春捂秋冻”莫急加衣裳,反而需防“秋老虎”余威,小心中暑。寒温多变,切莫贪凉,防“秋瓜坏肚”,减少秋季腹泻;饮食宜温润,减辛增酸少油腻,健脾润肺养肝。初秋之季,参茸之类进补需在中医指导下循序渐进,否则可能出现急于求成的“上火”之象。

### 中秋

伴随着秋季肃杀、秋风劲急,自然界万物开始枯黄凋零,天人相应继之出现“秋燥”征象,主要表现为口干咽燥、鼻衄、干咳、皮肤干痒、大便秘结等。此季宜多食新鲜果蔬,香蕉、梨、胡萝卜、莲藕、荸荠、蜂蜜、冰糖、芝麻、黑白木耳等均可养血润燥,提高抗秋燥、防病能力。必要时可以生地、麦冬、玄参、百合、石斛、南北沙参、天麦冬、甘草等适量,水煎代茶。“朝朝盐水、晚晚蜜汤”堪称当季美容养颜、润肠排便的简便良方。中秋时节,早晚温差变化

大,气候逐渐转寒,“一场秋雨一场凉,天凉莫忘添衣裳”,可成亲友冷暖寒暄之语。

### 晚秋

晚秋时节,秋冬交替,燥寒之邪易袭伤肺,此时更须注意防寒保暖,加强锻炼,提高预防呼吸系统和心脑血管疾病复发的能力,有此宿疾者,最好能在常规治疗的基础上加服中药或中成药,减少疾病发作的频率和程度。健康人或亚健康状态者,若有进补之意,体内无寒湿或湿热内蕴(舌苔白腻或黄腻可作为简易的判断依据),可以适量服用参茸之类滋补中药,拟行冬令膏方进补者可以择时开始服用“开路药”。

中医五行系统认为,秋燥对应于人体五脏之肺,因此,“润燥养肺”应该贯穿秋季养生的全程,只是“三秋”各有侧重而已。在日常保健中,秋季养生若遵“温、润、动、排”四字方针,“多事之秋”应能安然度过。

(作者为杨浦区中心医院中医科副主任医师,中医消化内科博士,中医妇科硕士;专家门诊:周一上午、周三下午)

## 抗肿瘤转移的关键是

# 时机和方法

肿瘤治疗目的是为了治愈和保障生命安全。但事实上,上海每年肿瘤新发病人中有近40%经治疗后,仍在当年死亡,其中肝、肺、食道、胰腺和胆等部位的肿瘤病人,80%以上都无法生存一年。他们无一不是被肿瘤转移病灶的快速生长和复发所“绊倒”。(来源:2010上海市恶性肿瘤报告)

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家董林教授指出:肿瘤作为全身性疾病,体现在肿瘤细胞的无限生长和全身转移两个方面,治愈肿瘤也必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身的转移。而一旦原发肿瘤超过一公分大小,一定会在病人肝、肺、骨、脑等部位形成一个或多个转移灶,这是难以回避的事实,大多数病人在做手术、放化疗治疗后的平均半年时间内,必然会出现一个或多个一公分左右的转移灶,而正是这些转移灶造成病

人器官衰竭、合并感染而置人死地。

肿瘤原发瘤和转移灶本来是一个动态平衡体系,在未做治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或几个转移病灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放,使转移灶疯狂生长,陷入边放、化疗,原发瘤缩小而转移灶快速长大“按下葫芦浮起瓢”的恶性循环状态,使病人的生命周期大大缩短。

抗肿瘤转移指导中心王登三指出:事实上,临床已经为治愈肿瘤创造了十分有利的条件和机会,病人务必在此期间及时把握机会,采取快速提高内源性升高血小板反应蛋白(TSP-1)和调节免疫两个必要手段,缺一不可,及时抗转移,使肿瘤病人获得长期生存甚至治愈。

## 两场拯救肿瘤病人生命的报告会

时间	主题	主讲人
9月12日(本周三) 上午8:30-10:00	抗肿瘤转移 保生命 关键看半年	董林 中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会(上海)指导中心 特聘专家
9月15日(本周六) 上午8:30-10:00	恶性肿瘤患者照样能长寿	倪畅舆 中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会(上海)指导中心 执行主任

咨询电话:55621000

地址 肇嘉浜路825号  
尚秀商务楼4A

讲座咨询 9月12日(周三)下午1:30,上海市中医医院举行“甲状腺术后康复”科普讲座咨询活动,地点:芷江中路274号医院门诊六楼第一教室。(罗云)