康健园

新民 健康大讲堂

本报科教卫部、体育部、副刊部、活动专版部、视觉部 主编 | 第 4 期 2013年 5 月 6 日 星期一 视觉:董春洁

新民健康大讲堂

打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题:预防肿瘤,我们一起行动
- 时间:4 月 26 日(14:00-16:30)
- 地点:曹杨新村街道文化中心

李伟昕
上海市体育局副局长

千保健万保健 心态平衡是关键

美国科学家比较了 3059 名年龄在 20 至 98 岁女性的生活方式,其中包括 1504 位曾被诊断出患乳腺癌的患者。这些女性要记录一周的运动时程,包括步行、家务劳动、有氧运动和快步走。研究结果显示,每周运动 10 至 19 小时的女性,患乳腺癌的几率减少 30%。科学家认为,运动有助于预防脂肪组织的形成,可预防癌细胞的生成。

运动包括两方面,一为"运",二为"动"。运指的是身体内部脏腑的运化,动是躯体外部的活动,最好的健身方法是动静结合。动静是统一的、相关联的,外动内静,外静内动。

运动无法替代,但要处理好运动对健康产生影响还要做个有心人,平时除了关注运动,还需要加强营养、休息和调整心态。如果把这 4 方面都做好,那么每个要素都会对身体健康产生正能量。所谓"千保健万保健心态平衡是关键"。老百姓只有在欢愉的心境中运动和健身,才对健康有益。

(详见 B2—B3 版)

■ 嘉宾解答现场观众提问

仲伟鉴
上海市疾病和预防控制中心副主任、主任医师

预防危险因素和癌症筛查 可控制癌症的发病

上海恶性肿瘤的总体发病率和死亡率相当于欧美等发达国家和地区的 2/3 到 3/4,在世界范围内处于中等水平,在我国处于较高水平。 目前,传统的肺、胃、肝危害上海居民的三大癌症,已被肺、乳腺、大肠所取代,与欧美发达国家的情况比较相似。

全市现有存活的恶性肿瘤病人 25 万,患病率超过 1%,即每 100 个上海居民中就有 1 个是恶性肿瘤患者。

世界卫生组织世界癌症研究中心在最近出版的《世界癌症报告》中指出,烟草是最重要的癌症危险因素。烟草、饮酒、过多阳光暴露、缺乏体育锻炼、超重和肥胖、饮食因素及职业性暴露和慢性感染是发生癌症的主要危险因素,有效地预防这些因素和有效的癌症筛查可控制癌症的发病。

(详见 B4—B6 版)

■ 观众拍摄新民健康大讲堂场景

倪泉兴
复旦大学附属肿瘤医院胰腺肝胆外科名誉主任、中国抗癌协会胰腺癌专业委员会主任委员、教授

门诊中八成患者中晚期 警惕体重减轻腰带变松

被称为"癌中之王"的胰腺癌,在门诊中发现的患者 80%已属于中晚期,只有 20%的病人能手术切除, 此外还有部分中晚期病人能接受姑息性手术,一定程度上提高生活质量。

虽然胰腺癌早期多无特异性症状,但下述临床表现对诊断胰腺癌有重要提示作用:上腹部饱胀不适,上腹隐痛及腰背酸痛,食欲减退、厌油腻食物、恶心、呕吐、消瘦、乏力等症状,当出现黄疸、腹块、腹水、周围淋巴结肿大时病人已进入后期。

大部分患者往往在初期当成胃病等治疗,使医患双方均忽视胰腺癌的存在,当你的裤腰带松了,体重降下来了,要特别注意是不是胰腺癌的可能。

胰腺癌是可以治疗的:

虽然目前胰腺癌的总体治疗效果不好,但是一些相对早期患者,如果治疗得当,恢复良好,也可获得长期生存的机会,上海生存最久的胰腺癌患者已超过 20 年,在我们这里存活 10 年以上的也有不少病例。

手术目前仍然是获得长期生存的最可靠方法。因此,能手术切除的患者应到胰腺专科医院(如肿瘤医院)、或有资质的医院(如三级甲等医院)去就诊,争取手术切除。首次手术时机的掌握、手术的成败、手术根治直接决定了病人的预后。因此,患者切勿病急乱投医,事实上,经过充分准备的手术效果远远大于匆忙就医的治疗效果。

(详见 B7—B8 版)

■ 主办单位领导抽取幸运观众

主办单位 上海市卫生和计划生育委员会 上海市体育局 新民晚报社
承办单位 上海市健康教育所 上海东方宣教中心 普陀区卫生局 曹杨新村街道办事处
协办单位 浦发银行上海分行
支持单位 上海医药卫生行风建设促进会 尚体运动健康商城
网媒支持 新民网

本版图片均为记者**陈梦泽**摄

相关视频、专题见新民网
www.xinmin.cn