

我们能,我能战胜癌症



世界癌症日是由国际抗癌联盟(UICC)于2000年发起的,活动时间定于每年的2月4日。预防癌症和提高癌症患者生活质量是“世界癌症日”设立的目的。

自2016年起,世界癌症日主题为“我们能,我能——战胜癌症(We can, I can.)”。旨在通过全球范围的宣传活动,帮助公众消除对癌症的错误认知,引导公众养成健康的生活方式,提高癌症早诊水平,降低癌症发病率;对癌症患者要加强康复指导、心理关怀,帮助患者重找社会角色,提高患者生活质量。

今年的活动重点突出了“聚合资源、协同抗癌”的口号,倡导新的方法促进国际各组织、社会各界以及医院内各科室之间的合作,加强癌症研究、促进预防及治疗等领域的发展,并联合社会媒体在全球同步开展肿瘤防治的科普宣传。

这些癌症都可治愈

1、早期乳腺癌

患者积极配合治疗一般治愈率可达90%以上,随着社会的进步以及社会对于乳腺癌认识的深入,更多的乳腺癌在早期就能被发现,其整体治愈率也可达到70%~80%。乳腺癌是一个全身性疾病的理念逐步得到大家的认可。手术方案的改进,化疗药物、内分泌治疗药物的联合应用,在延长患者生命周期的同时最大限度的保留了患者“完整的身体”。

2、大肠癌

在传统手术、放疗和化疗等癌症治疗方式的基础上,融入免疫、内分泌、中医中药等方法,极大提升了大肠癌治疗的综合实力。单纯依赖手术治疗的直肠癌,术后复发率20%~40%,而在采用多学科综合治疗方案

后,直肠癌的复发率降到了10%以下。大肠癌早期和中期的治愈率分别是80%以上和60%~70%。

3、早期发现的宫颈癌

宫颈癌疫苗是第一个人类研发成功的癌症疫苗,这无疑是对人类对战胜癌症的史诗中重要的一笔。对于患有慢性宫颈炎的女性来说,积极治疗是非常必要的。成年女性应该在注射宫颈癌疫苗的同时,每年进行一次HPV子宫颈涂片检查。

4、急性早幼粒细胞白血病

由于急性早幼粒细胞白血病往往在疾病早期就伴有较广泛的出血倾向,所以它是急性白血病中较为危险的。但随着全反式维甲酸、三氧化二砷等药物的出现,该疾病患者生存率已超过90%,成为人类历史治愈急性白血病的伟大突破。

近年来随着靶向治疗药物的问世,恶性淋巴瘤这个难以攻克的绝症,患者5年生存率超过了50%,而早期霍奇金淋巴瘤的治愈率更是高达80%以上。当发现颈部、锁骨上淋巴结、腋窝或腹股沟的淋巴结肿大,并伴有咳嗽、呼吸急促、体重减轻、发烧、过量出汗等症状时,应给与足够的重视,做到早期检查。尤其家族成员中有相关疾病患者的,更应提高警惕。

此外,我国发病率较低的癌症,比如绒癌、甲状腺癌、间质瘤、皮肤癌等,如能做到早发现、早干预,5年以上无病生存率可达80%以上。

防癌秘诀

1、保持正常体重 BMI < 25 kg/m² 女性乳腺癌风险降低

BMI指数,是用体重(kg)除以身高(m)的平方得出的数字,目前国际上常用的衡量人

体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

这条建议并不是三大部门凭空列出的,而是基于近期的多项随机临床试验结果。

为了预防乳腺癌,ACS建议女性每周至少做150分钟的中强度锻炼,保持身体质量指数(BMI) < 25 kg/m²。在一项临床试验(2905位女性)中,高危乳腺癌发病女性在采纳ACS建议后发病风险降低了44%。

妇女健康倡议观察(64000位女性)研究发现,健康饮食(多吃水果蔬菜、少吃肉食、少喝酒类饮品)可以显著降低女性的乳腺癌发病风险: BMI < 25 kg/m² 女性的发病风险降低了20%, BMI = 25 ~ 29.9 kg/m² 女性的发病风险降低了30%。

你需要注意的是,健康饮食并不能降低肥胖女性的乳腺癌发病风险。听到这些,你也许不会感到意外,因为高BMI本身是一个癌症风险因素。

体脂过多会引发胰岛素分泌量增加,胰岛素和生长因子水平升高会促进癌症的发生。肥胖也会促进雌激素的产生,后者又是多种癌症的刺激因子。此外,脂肪还会分泌促进炎症的细胞因子。

关键问题是,成人的体重会随着年龄增长而增加,这一点防不胜防。所以只能做好健康管理。

2、增强体育锻炼 MET=7.5~15,癌症死亡风险降低

一个健康的成年人静坐时保持舒适状态时的新陈代谢率。

多项观察性研究均发现,体育锻炼可以降低乳腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌的发病风险。

一项针对美国和欧洲人群的研究发现,相比缺乏锻炼的人群,锻炼达到最低运动推荐水平——每周代谢当量(MET)为7.5~15的人群癌症死亡风险降低20%。

在今天的ASCO年会上,加利福尼亚大学的Abrams教授指出,锻炼可以改善确诊后癌症患者的治疗预后。

3、多吃蔬菜,少吃肉? 吃瘦肉并没有那么糟糕

近期一项荟萃分析研究发现,多吃蔬菜水果可以降低人的全因死亡率和心血管死亡率,但与癌症相关死亡率无关。此外,研究还发现瘦肉并没有我们所想的那样糟糕,至少从癌症发病风险角度出发是这样的。

欧洲癌症与营养前瞻性调查结果显示,大家最关心的是加工肉制品(如肉罐头、香肠)是否会升高癌症发病风险。

研究发现,每天多吃50g加工肉制品,癌症发病风险会升高11%。然而,瘦肉却与癌症发病风险无关。可见,相比瘦肉,加工肉制品更应该引起大家注意。

4、不乱吃维生素类补品 不缺就不要瞎补

近期一项随机性临床试验研究了健康人群食用维生素类补品是否可以降低癌症发病风险。

然而,该研究带来了发人深省的结果:

(1)叶酸会升高癌症发病风险,特别是前列腺癌和结直肠癌;

(2) β -胡萝卜素可以升高肺癌和胃癌发病风险;

(3)硒可以升高非黑色素瘤皮肤癌发病风险;

(4)维生素E可以升高前列腺癌的发病风险。

综上所述,肥胖、缺乏锻炼、乱吃维生素补品均是癌症发病的风险因素,我们应该重点关注。然而,饮食习惯影响癌症的证据并不确凿,两者间的关系还需要深入研究。

年关一忙,4大“情绪怪兽”缠上身,几张处方助您开心迎大年!

岁末年关,生活中的琐事似乎也越来越多,面对需要完成的事情,情绪往往不配合,于是4大“情绪怪兽”便兴风作浪,来影响你迎接新年的心情。

压 抑

很多人都会有这样的体会,到年底经常会出现心情压抑的情况,做什么都没意思,什么事都提不起兴趣。

处方:大剂量的“户外运动”,加上适量的“言语沟通”

当心情压抑时,反而要带着这种心情走出去,进行大量的户外有氧运动,使大脑产生丰富的兴奋情绪的物质,起到活跃情绪的功效。同时,别人是不会知道你在想什么的,把你的心里烦恼、困惑说出来,就会轻松很多。

烦 躁

年底了,工作不满意,有人会离职;生意不好,有人会歇业。在对未来感到强烈迷茫的时候,思绪也会被生活中的琐事牵动紧张,又或者对身体的

感觉过于敏感而让人烦躁。

处方:中等剂量的“集体活动”,中等剂量的“冷静思考”

别着急,这时可以先找个集体活动参加,从中寻找自己,跳广场舞、当志愿者、报个业余活动班,先度过这段“空窗期”,劝告自己冷静下来,然后再作打算。

拖 延

临近年关,各种繁杂事物往往成倍增加,而生活中那些琐碎小事是不会引起大脑太多的兴趣的,如果不立刻采取行动来激活它,就会产生惰性。

处方:中等剂量的“立刻行动”,合并小剂量的“放松心情”

快快行动起来吧,把那些现在可以很快做完的事情立刻做完。“立刻行动”后你的大脑也不

容易偷懒了。同时给我们的大脑小小的奖励,听听音乐、打打球等都能甩掉拖延的烦恼。

抑 郁

眼部中一种负责编码感光蛋白质的光色素基因发生变异,这是导致冬季抑郁的原因之一。此外,气温下降、雾霾加重等也可能诱发冬季抑郁症。

处方:中等剂量的阳光,加上适量的“开心食物”

保持充足、规律的睡眠,可以在阳光明媚时多去户外运动或散步。此外,吃一些可以改善情绪的食物,包括富含矿物质、维生素的新鲜蔬菜水果。如果症状比较严重,或者尝试上述方法后觉得效果不佳,建议前往精神专科医院进行咨询。



春节饮食健康小常识,让您健康过大年!

春节期间我们免不了走亲访友,而过程中我们可能要要进行长途的“跋涉”,然后就是每日大鱼大肉,很多人的饮食、作息自动切换成“过节模式”,亲友欢聚多了,吃喝玩乐停不了,这对于我们的身体也是一个大考验!

因此,春节期间的饮食一定要注意调整好。那么,春节饮食要注意哪些呢?

原则一:清淡少油腻

过年饮食都避免不了多油、多盐、多肉,过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病在人群中的发病率明显升高。“过年胖几斤”是大家的真实写照。因此,最好注意调整一下自己的饮食,应该比平时更清淡一些,减少脂肪的堆积

原则二:多吃蔬菜水果

新鲜蔬菜水果不仅含有大量维生素,还含有丰富的纤维素,可解油腻,维持肠胃正常蠕动,预防便秘,维持人体新陈代谢的需要。

原则三:饮食要规律

不要因为玩和睡打乱正常的饮食规律,使肠胃不适应而造成消化功能的紊乱。在春节期间,亲戚家宴请时人们习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食,这是不可取的。米饭和面食是碳水化合物的主要来

源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒物的生成,还为人提供膳食纤维。因此在平常美味的同时,应避免无限量地吃菜,将一部分空间留给主食。

原则四:饮酒要节制

过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤,饮酒后禁止驾车。此外,服用抗生素期间(特别是头孢类和甲硝唑类)避免饮酒,否则可能出现“双硫仑样反应”:面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症状,甚至过敏性休克等。

原则五:剩菜剩饭合理保存

在存放剩菜时,不要将它置于铝制的容器或锅内,因为铝的化学性质非常活跃,在空气中容易氧化,表面生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水,却能溶解于酸性或碱性溶液中,盐也能破坏氧化铝,较咸的菜肴或汤类长期存放在铝制的容器中,会产生化学变化,生成铝的化合物,对身体有不良影响。同时剩饭剩菜在冰箱内保存的时间也不宜过久,否则容易变质。建议合理掌握每餐的饭菜,尽量减少剩饭剩菜的量。