

4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“科学抗癌，关爱生命”。随着癌症发病率的提高，不少人都有一种癌症就在自己身边的感觉，对癌症的恐惧感也不断加深。科学抗癌首先要正确的认识癌症，但目前人们对癌症的认识存在很多误区，就此，记者采访了临沂市中医院肿瘤血液科主任、副主任中医师刘世荣和市人民医院肿瘤科副主任医师张中民。

本报记者 刘婷

癌症，也许跟你想的不一样

40岁并非癌症分水岭

不少人认为40岁是癌症的分水岭，40岁以后癌症的发病比率越来越大。对此，刘世荣表示，40岁并非所有癌症的分水岭，不同的癌症发病群体的年龄也不尽相同。

“并非所有的癌症都能根据年龄一刀切。胃癌，食管癌等大都40岁以上发病，但肺癌患者从19岁到90多岁不等，其中50岁以上的患者比较多，这主要是因为吸烟。”刘世荣说。

癌症不等于死亡

在中低收入国家，人们对癌症的看法很悲观。低收入国家中48%的人认为癌症没有有效治疗办法，患癌症就等同于被判死刑。在中等收入国家中，39%的人持相同看法。与之相比，高收入国家中仅17%的人有此看法。这种错误的看法可能影响到人们参与癌症筛查的积极性，也不利于癌症的早期发现和治疗。

“科学的说，癌症分为4期，第4期是晚期。只要尽早发现尽早治疗，早期的癌症患者都能够痊愈，即使是晚期，也能增加患者的生存时间。”张中民说，癌症并不等于绝症，更不等于死亡。正常人身上也带有癌症基因，当人们的免疫力强时，原癌基因被抑癌基因控制，但当人们的免疫力低下时，原癌基因会摆脱控制。

张中民说：“治疗癌症最好的办法就是尽早治疗。早期癌

症的治愈率非常高，一般情况下每年做两次检查就能尽早发现癌细胞的存在。”

多数癌症并不遗传

不少人都认为，癌症是会遗传的，对此，刘世荣认为，多数癌症是不会遗传的，仅有极个别的癌症可能会遗传。“形成癌症的原因有很多，如大气污染、饮食污染、压力大、情绪不好等，但绝大多数的癌症都不会遗传，仅有个别癌症存在遗传的可能，如胃癌。有些癌症还有传染性，如肝癌。肝癌是由病毒性感染引起的，80%-90%的肝癌患者由乙肝、丙肝等发展而来。”刘世荣说。

虽然多数癌症并不传染，但具有家族性倾向。“癌”的家族倾向有两种表现：一是多人患不同种癌；二是一个家族中存在某些特定癌的聚集。我治疗过的患者中，有个老人得了胃癌，结果他的女儿和儿媳也得了癌症。这种家族性与生活习惯和生存环境有关，比如饮食不健康、生活不规律以及污染。”刘世荣说，即使与癌症患者有血缘关系，只要注意防范，做好自我保健，改变不良的生活习惯和行为，也可将癌症拒之门外。

单纯的某一食物不能抗癌

随着癌症发病率的上升，防癌养生的节目和网络帖子越来越多，有的甚至推崇某一种食物能够防癌抗癌。对此，专家表示，膳食平衡比单吃某种食物有效的多。

“健康的生活方式，膳食平衡、乐观向上才是防癌的最好办法。实质上，很多食物都有一定的辅助抗癌作用，但目前还没有可靠的医学研究证据证实特殊食品能防癌抗癌。食物的主要作用是提供机体生存所需的各种营养素，以提高机体的免疫力，改善体质。食疗不等于抗癌治疗。所以，如果得到一些‘食疗偏方’，应该及时向医生咨询是否具有抗肿瘤作用，至少不能影响肿瘤治疗。”刘世荣说，虽然食物不能治疗癌症，但有些食物内含有化学物质，这与癌有关，如咸菜、酸菜等都有可能致癌，应该远离。

益肾愈痹， 中医治疗强直更有效

很多人对强直性脊柱炎感到陌生。什么是强直？这个是以骶髂关节和脊柱附着点炎症为主要症状的疾病。一般是以四肢大关节疼痛，以及椎间盘纤维环及其附近结缔组织纤维化和骨化。临沂市中医院主任中医师左振素认为，强直性脊柱炎属风湿病范畴，治疗强直要驱邪补正。

“这个病常见于二三十岁的青年人，以男性为主，男女比例达到10:1。也有少部分是40岁以后发病。该病早期体征不多，病情比较隐蔽，多表现为腰部或腰骶部疼痛，伴有僵硬感，常易被误诊为腰肌劳损、风湿病等其他疾病。”左振素说，年轻人尤其是年轻男子应该重视自身出现的腰肌不适。

如今很多年轻人都有一些不好的习惯，如半躺在床上看电视、电脑，成天跷着二郎腿，在电脑前一坐一整天。这些习惯都会让人体的力量侧压在脊椎上，脊椎长时间弯曲容易劳损。除了遗传，自身免疫等因素之外，强直性脊柱炎常发生于长期劳累、压力大、经常久坐少运动的年轻人身上。且该病很难治愈，积极治疗能控制病情发展。

那么该如何治疗强直？首先要注意保暖。强直属于风湿性疾病，所以祛湿保暖很关键。另外，中医治疗的方法有很多，如药浴、理疗、针灸等。“强直患者的自身锻炼很关键，有的患者体质差不敢运动，其实身体越差越该锻炼身体。游泳、慢跑都是强直患者锻炼的好方法。”左振素同时提醒，强直患者很怕湿寒，驱寒保暖很重要，所以一定不能冬泳，可以在夏天的时候游泳锻炼身体。

“食补强直患者也很有效，冬天时，可以吃些羊肉、狗肉等温性的食物，夏季则要以清淡为主。此外，中医药物治疗能有效遏制病情发展，益肾愈痹液对治疗强直非常有效。”左振素说。

记者 刘婷

杏林故事

临沂市中医学院

急救电话：
8238116
协办

编辑：刘婷 组版：徐新苗