

# 身体出现这些症状 当心肿瘤“找上门”

□ 主讲名医 王桂华 刘建民

虽然恶性肿瘤发病有年轻化趋势,但老年人仍然是恶性肿瘤发病主要人群。随着年龄增大,人体细胞会变得更不稳定,更容易癌变。研究表明,平均年龄每增加1岁,恶性肿瘤发病率上升约11.44/10万。防治恶性肿瘤,预防远远比治疗更重要。

## 壹 出现这些症状,你需要多多留意

由于人体所患恶性肿瘤约有75%以上发生在身体易于查出和易于发现的部位。为便于及早发现肿瘤,应注意常见肿瘤的十大症状:

1. 身体任何部位如乳腺、颈部或腹部的肿块,尤其是逐渐增大的;
2. 身体任何部位如舌、颊、皮肤等处没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈的;
3. 不正常的出血或分泌物,如中年以上妇女出现不规则阴道流血或分泌物增多;
4. 进食时胸骨后闷胀、灼痛、异物感或进行性加重的吞咽不顺;
5. 久治不愈的干咳、声音嘶哑或痰中带血;
6. 长期消化不良,进行性食欲减退、消瘦,又未找出明确原因的;
7. 大便习惯改变或有便血;
8. 鼻塞、鼻血、单侧头痛或伴有复视时;
9. 赘生物或黑痣的突然增大或有破溃、出血,或原来有的毛发脱落的;
10. 无痛性血尿。

## 贰 引起恶性肿瘤的主要危险因素有哪些?

1. 行为及生活方式。吸烟与多种癌症的发病有关,其中与肺癌关系最为密切。吸烟除导致肺癌外,还可引起口腔、咽、喉、食管、胰腺、膀胱等多种癌症。饮酒与口腔癌、咽癌、喉癌、直肠癌有关。长期饮酒可导致肝硬化继而可能与肝癌有联系。饮酒又吸烟者可增加某些恶性肿瘤的危险性。腌制食品、咸菜等是胃癌的危险因素。霉变的玉米、花生、大豆等产生黄曲霉毒素,有致癌作用;烟熏、炙烤食品如熏肠、火腿等可含有致癌物质苯并比。
2. 环境理化因素。世界卫生组织指出,人类恶性肿瘤的80%~90%与环境因素有关,其中最主要的是环境化学因素,目前已证实对人类有致癌作用的30多种。城市大气污染物苯并比与肺癌有密切关系,约有10%的肺癌病例由大气污染(包括与吸烟的联合作用)所引起。电离辐射可引起人类多种癌症,如白血病、淋巴瘤等。
3. 社会心理因素。独特的感情生活史可导致癌症的发生。家庭的不幸事件,工作学习过度紧张,不协调的人际关系,都是导致癌症的重要社会心理因素。个体的性格特征与恶性肿瘤也有一定关系,长期处于孤独、矛盾、失望、压抑状态,是促进恶性肿瘤生长的重要因素。
4. 职业因素。与职业有关的危险因素有物理因素如电离辐射、紫外线,以及接触多种化学致癌物。
5. 病毒因素。目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和单纯性疱疹病毒Ⅱ型(宫颈癌)。

## 叁 目前肿瘤治疗手段有哪些?

目前恶性肿瘤的治疗手段有:手术、放疗、化疗、生物治疗、靶向治疗、介入治疗、中医中药等。通常情况下,针对每位新发肿瘤病患进行多学科讨论,有计划、有步骤、有顺序地进行个体化综合治疗。综合治疗方案制订后,不是一个机械不变的固定治疗模式,而是在具体诊治过程中随着诊断的逐步完善和疗效的差异等予以适当调整。坚持规范化治疗原则,在综合治疗中充当连接体和执行者角色,集放疗、化疗、靶向、微创介入治疗为一体,并确立以精准放疗为主的优势发展方向,在延长病患生存期的同时,提高其生活质量。

老年癌症患者的治疗有其特殊的一面。由于老年人脏器功能减退及老年性慢性疾患,对手术耐受力差,承受不了全身化疗药物的毒副作用,使得治疗比较困难。目前肿瘤治疗模式正朝着人性化、理性化、个体化及建设性方向发展,以微创介入治疗为核心的综合治疗已成为肿瘤治疗的发展方向之一。其中,肿瘤微波消融治疗是在CT引导下精确地将专用消融细针插入肿瘤内部,CT的精确引导避免了可能出现的大出血、气胸等损伤。消融时间仅仅5~10分钟,整个手术时间一般30分钟,创口极小,术后2~4小时即可下床活动。对于较小的肺癌、肝癌,是治愈性的治疗方法。

对于老年人体检发现的肺部小结节病变,介入诊疗可以提供一站式解决方案,凭借深厚的影像读片能力,判定病灶的良恶性,对于可能恶性的病变还可以通过穿刺活检准确定性,对于确定恶性的肺结节可以通过微波消融的手段,用非常微细的创伤彻底杀灭肿瘤。

## 肆 如何预防恶性肿瘤?

尽管肿瘤发生的确切病因还不十分清楚,但并不意味着在肿瘤面前,人们无所作为。国际抗癌联盟认为1/3恶性肿瘤是可以预防的,1/3恶性肿瘤如能早期诊断是可以治愈的,1/3恶性肿瘤可以减轻痛苦、延长寿命。许多肿瘤患者长期生存的事实告诫人们,肿瘤是可治之症。

第一,病因预防。包括注意饮食营养的平衡,不偏食;不反复吃完全相同的饮食,也不长期服用同一种药物;饮食适度,不过饱;不吸烟;适量摄入富含维生素A、C、E和纤维素的食物;避免过多饮酒;少吃过咸过热的食物;少吃烧焦的食物;不吃发霉的食物;避免过度日晒;避免过度劳累;保持个人的清洁卫生等。

第二,早发现、早诊断、早治疗。临床上很多患者就诊时已属晚期。其实发生恶性肿瘤常有很多危险信号,只要重视早期识别,就能争取到最佳治疗时间,从而取得良好效果。

## 伍 老年人如何预防肺癌?

肺癌是老年人目前最常见的恶性肿瘤。老年人预防肺癌要做到五点。

1. 从现在开始戒烟。流行病学数据证实,吸烟是引致肺癌的罪魁祸首。与吸烟者共同生活的女性,处于被动吸烟状态,这样的女性患肺癌几率比常人高出6倍。对吸烟者来说,任何时候戒烟都不晚,越早越好。
2. 从环保入手。工业化和现代化进程加快导致了暖气设施增加、汽车尾气排放增加,室内装修后残留经久不消的化学物质苯,都给肺癌诱发带来了很大隐患。选用环保型室内装修材料、改善室内的通风环境、减少室内有毒物质的浓度、在雾霾天做好防护措施等,这些都对预防肺癌有帮助。
3. 重视并坚持每年体检。不明原因的刺激性干咳,感冒后咳嗽持久不愈,突发痰中带血或鲜血丝,固定部位反复发生肺炎,这些都是肺癌早期的危险信号。50岁以上的人,如果每天吸烟的支数乘以吸烟的年数大于400(肺癌的吸烟指数),就属于肺癌高危人群。肺癌高危人群尽量每年做低剂量螺旋CT检查,可早发现、早治疗。
4. 保持健康舒适的心理状态。肺癌发病与以下心理因素有关:精神长期受压抑,情绪不佳;人际关系紧张,不能自我调节情绪。因此,保持健康舒适的心理状态很重要。
5. 多运动,增加身体抗击癌症攻击能力。每天早上采取腹式呼吸锻炼呼吸肌,改善肺功能,加大呼吸幅度,有助于提高血氧饱和度。

# 预防胃癌须牢记: 吃得健康,早做筛查

□ 主讲名医 陈维顺

胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,在我国其发病率居各类肿瘤的首位,每年约有17万人死于胃癌,几乎接近全部恶性肿瘤死亡人数的1/4,且每年还有2万以上新的胃癌病人产生出来。

据统计,仅市中心医院每年胃癌检出病人就在120例左右。医生提醒,早期胃癌治疗易、预后好,因此早期胃癌筛查十分重要。

## 壹 早期胃癌易被忽视

早期胃癌是指癌组织仅局限于胃黏膜层或黏膜下层,不论有无淋巴结转移。早期胃癌的特殊类型:微小胃癌病灶直径≤5mm的早期胃癌;小胃癌病灶直径>5~10mm,但无溃疡的早期胃癌的治愈率比较高。一旦到了二期三期以后,治愈率就下降了。手术的效果如果在二期的话,一般在70%左右,到了三期的话,也可能只有40%左右。一旦到了四期,那么5年治愈率一般不到10%。

因此,能够发现早期胃癌,就能大大改善患者预后,同时早期胃癌可在内镜下进行微创治疗,不需行胃部分切除、创伤小,恢复快。但是早期胃癌可能无任何症状,也可能会有轻度的消化不良,容易被忽视。部分早

期胃癌患者会出现上腹部不适,食欲比较差或者是上腹部有饱胀感,症状和平常的胃炎的症状差不多,大多不为病人重视,一旦到了进展期,就会有比较明显的症状,让人措手不及。

临床上早期胃癌诊断比较困难,我国早期胃癌的检出率在5~10%左右,明显低于日本(70%)、韩国(50%),大部分病人发现时已是晚期。主要原因是我国是人口大国,胃镜的普及率较低,而胃镜检查是诊断早期胃癌的主要方法之一。同时早期胃癌的胃镜下表现也不典型,有些仅有局部黏膜粗糙,红斑,或小的糜烂,与普通胃炎非常相似,所以也容易误诊,要求内镜医师检查仔细,对异常病变有一定的判别能力,并行活组织检查。

## 贰 早期胃癌筛查的方法

1. 胃镜检查。胃癌的早期表现非常隐秘,目前的CT、造影等技术,只能扫描出一定直径的胃部病变,但无法捕捉到如此细小的早癌,所以早期胃癌CT几乎没办法发现,只能通过胃镜检查。一提到胃镜许多人都觉得害怕,在门诊常常遇到人们对胃镜有一种恐惧的心理,但是相比于因回避而带来的后悔,应该还是需要接受的。随着技术的发展和观念的普及,胃镜已逐渐成为常规体检是一个趋势,一般人群健康体检,建议45岁以上人群至少做一次胃镜,没阳性发现的人群3年内一般不需再做。做了胃镜发现有慢性萎缩性胃炎伴有肠上皮化生或异型增生等危险因素的人应每年随访,及早发现问题。对于胃功能检查有异常者,建议行胃镜检查。

2. 胃功能检查。胃功能主要是指胃消化功能,胃能分泌胃酸和胃蛋白酶原,促进食物的消化吸收。在正常状况下,其分泌受胃泌素等内分泌激素及胃肠神经的调控,在食物入胃后分泌增加,间歇期分泌减少,在病理状态下,其分泌异常,这常成为我们分析胃疾病的主要指标。如在胃或十二指肠溃疡、部分浅表性胃炎患者血中胃蛋白酶原增加,胃泌素反馈下降,在慢性萎缩性胃炎及胃癌时,则向相反方面变化。因此,测定血中胃蛋白酶原及胃泌素可反映胃功能状态及大致的病理情况,特别在部分胃癌血中可能有异常升高的血清胃泌素或明显降低的血清胃蛋白酶原,对筛查早期胃癌有积极帮助。

## 叁 胃癌的高危人群

1. 有肿瘤家族史的人。在两三代的亲属中,有得过消化系统肿瘤或者其他肿瘤,其得胃癌的几率就会更高。应对方法是:比家族中患癌成员的最小年龄提前10年左右,做专业的肿瘤筛查,针对胃癌应做胃镜检查,每隔3年做一次,具体可根据医生建议。比如家族中患癌

成员的最小年龄为55岁,那么在40岁时就应做第一次胃镜检查。

2. 长期吸烟、饮酒,特别爱吃腌食、腌制和烧烤食物、高盐食物等不良生活习惯的人。这些习惯会对胃造成较严重的损伤,应及时调整,并注意胃镜检查。
3. 有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、胃息肉等长期慢性胃病,或曾行胃黏膜活检有肠化生或不典型增生的患者,应防止疾病进展,并定期行胃镜检查。

## 肆 胃癌怎样预防?

1. 少吃或不吃腌菜。腌菜中含有大量的亚硝酸盐和二胺,在胃内适宜酸度或细菌的作用下,能合成亚硝胺类化合物,这类化合物是很强的致癌物质。所以食品要新鲜,提倡冰箱冷藏。
2. 不吃或少吃烟熏和油煎食物。熏鱼和熏肉中含有大量的致癌物质,如3-4苯并比和环芳烃。油炸、烘烤、烧焦食物和重复使用的高温食用油中也含有此类致癌物质,应尽量少食用。
3. 不吃霉变的食物。日常生活中常常会遇到发霉变质的食品,霉变是由污染霉菌所引起,霉菌中有些是产毒真菌,是很强的致癌物质,同时某些食物在产毒真菌作用下产生大量的亚硝酸盐和二胺,进入机体后在一定条件下,胃又可合成亚硝胺类化合物而致癌。
4. 不吸烟、少饮酒。吸烟与胃癌也有一定的关系,烟雾中含有苯并比、多环芳烃、二苯并卡唑等多种致癌或促癌物质,是食管癌和胃癌的病因之一。酒精本身虽不是致癌物质,但烈性酒会刺激胃黏膜,损伤黏膜组织,促进致癌物质的吸收,如果饮酒同时吸烟,其危害性更大。因为酒精可增强细胞膜的通透性,从而加强对烟雾中致癌物质的吸收。
5. 养成良好的饮食习惯。若饮食不定时定量、暴饮暴食、进食过快过烫,对胃是一个损伤性的刺激,与胃癌的发生有一定的关系。同时,食盐摄入量,进餐时好生闷气与胃癌也有关系。
6. 多吃新鲜蔬菜和水果。多吃含维生素A、B、E的食物,适当加强蛋白质摄入,以利保护胃黏膜。
7. 保护食用水的卫生。因为被污染的水源中含多种致癌的金属离子,所以一定要用正规的自来水,农村地区尽量使用井水。
8. 积极治疗癌前病变。萎缩性胃炎与胃癌有较密切的关系,是癌前病变;由胃溃疡恶变的胃癌占5~10%;胃多发性腺瘤性息肉的癌变较单发性息肉多见,息肉直径超过2cm显示有恶变倾向;恶性贫血与胃癌也有一定的关系。所以患萎缩性胃炎、胃溃疡、胃多发性腺瘤性息肉、恶性贫血的人,必须经常到医院检查治疗,消除癌前病变,预防胃癌的发生。