

# 恶性肿瘤的常见误区及科学对策

□韩雪琼

当代社会,随着人们生活节奏的加快和环境污染的日益严重,恶性肿瘤(癌症)的发病率也在逐年上升。癌症已经成为威胁人类健康的重大疾病之一。然而,关于恶性肿瘤的认识,公众中存在不少误区,这些误解可能会影响疾病的早期诊断和治疗。本文旨在澄清这些常见的误区,并提供科学的对策,以帮助大众正确认识和应对恶性肿瘤。

## 误区一:癌症是不治之症

误解:许多人认为一旦患上癌症,就等于被宣判了死刑,是绝症。这种观念忽视了医学的进步和治疗手段的多样性。对策:需要传播最新医学知识,消除这种迷思,让公众认识到不同类型和期别的癌症都有一定的治愈可能。特别要强调,医学检测水平的提高,使许多癌症可以在早期被发现;同时手术、化疗、放疗、靶向治疗等手段也日益成熟,综合治疗可以提高治愈率,延长患者生存期。还需普及个体化精准医疗的重要性,根据每个患者的病情特征制定治疗方案。

## 误区二:只有遗传因素才会引发癌症

误解:人们仅将癌症与遗传联系在一起,忽视了环境污染、不良生活方式等后天获得性诱发因素。

对策:需传播癌症多因素模型的概念,即一个人癌症的发生是遗传易感性和后天环境因素交互作用的结果。还要加强环境监控,控制环境污染物和致癌物质的人体暴露;并提倡健康生活方式,戒烟限酒等,这些都可以降低癌症的发生率。

## 误区三:年轻人不会得癌症

误解:有观念认为癌症仅老年人才会得。

对策:统计数据表明,所有年龄段的人都有患癌风险,年轻人也需要重视。应加强对年轻人的健康教育和癌症预防宣教。

## 误区四:吃蔬菜水果就可以防癌

误解:仅仅依靠食物的保护作用不足以完全防癌。

对策:需采取综合防癌措施,包括科学饮食、定期筛查、避免污染物接触等。单一依赖膳食调整不足以发挥保护作用。

## 误区五:化疗就是吃细胞毒药物

误解:人们简单地等同化疗和毒药。

对策:需消除这种刻板印象,让公众了解化疗药物种类繁多,调控机制复杂,不仅有杀伤作用,还能调节免疫系统功能,激活肿瘤抑制基因等,以抑制肿瘤生长。合理使用化疗药物能起到重要治疗

作用。

## 误区六:中医治疗癌症是无效的

误解:部分人认为中医抗癌就是无稽之谈。

对策:应认识到中医能增强机体抵抗力,提高化疗药物耐受性,改善癌症手术后症状,控制疼痛等。中医药是重要的支持治疗手段,在综合治疗中发挥着重要作用。中医药不能单独抗癌,但联合现代医学手段,能提高生存质量。

## 误区七:手术会导致癌细胞播散

误解:担心手术过程中转移癌细胞。

对策:需消除此类恐惧情绪。规范和精准的手术操作以及术后综合治疗,能最大限度清除残余癌细胞,降低复发和转移的机率。手术切除仍是治疗多数实体瘤的重要手段,是综合治疗的基石。

## 误区八:生活习惯与癌症无关

误解:忽视生活方式的影响。

对策:数据表明许多不良生活习惯如熬夜、抽烟、久坐等与癌症发生风险相关。应提倡规律作息、戒烟限酒、适量运动等健康生活方式。

## 误区九:癌症病人都会消瘦衰弱

误解:人们简单地刻板印象化癌症患者的外观形象。

对策:公众应认识到,随着医学水平的提高,许多癌症病人在治疗后可以保持良好的身体状况和生活质量。不应因表面外观而评判他人。

## 误区十:癌症筛查无济于事

误解:部分群众不认识筛查和早期发现的重要性。

对策:应强调群众接受定期癌症筛查的必要性。大数据统计已经明确证实了癌症筛查的效果,高危人群筛查可以显著提高早期癌症的发现和治愈率,而且具有较高的经济效益。筛查早诊救命应成为每个人的健康意识,才能提高整体人群的癌症治愈水平。

恶性肿瘤,作为一种复杂的多因素疾病,其成因、预防和治疗均需要我们持续地、深入地学习和了解。在科学飞速发展的今天,我们有理由相信,癌症并非不可战胜。纠正关于癌症的常见误区,采取科学的预防和治疗对策,将大大提升人们对抗癌症的能力。社会各界需要携手合作,普及癌症知识,推广健康的生活方式,提高早筛早治意识,并持续支持医学研究,以期望将恶性肿瘤的威胁降到最低。让我们共同努力,为人类的健康抗击癌症,迎来更加光明的未来。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院仙葫院区)

# 心血管疾病预防:从改变生活习惯开始

□潘奇峰

心血管疾病,作为全球范围内最主要的死亡原因之一,长期以来对人类健康构成了严峻威胁。随着现代社会节奏的加快,不健康的生活方式日益普遍,这进一步加剧了心血管疾病的发生率。然而,多项科学研究已经证实,通过改变生活习惯,我们能够显著降低这类疾病的风险。本文将为大家介绍如何从日常生活的点滴改善开始,逐步构建起对抗心血管疾病的坚实防线。

## 一、合理饮食

1、平衡营养摄入:确保饮食中含有足够的蔬菜、水果、全谷物以及富含Omega-3的鱼类,这些食物有助于降低心脏病和中风的风险。同时,减少红肉和加工肉制品的摄入量,以降低不良脂肪的摄入。

2、控制食盐和糖分:高盐和高糖饮食与高血压和心脏病有直接的关联。减少含盐和高糖食物的摄入,避免使用过量的调味品,选择天然香料和低钠替代品来增加食物风味。

3、限制不健康脂肪:降低饱和脂肪和反式脂肪的摄入量,这些脂肪会增加血液中的坏胆固醇并降低好胆固醇,从而增加心脏病的风险。选择植物油和富含单不饱和脂肪的食物,如橄榄油和坚果。

## 二、规律运动

1、增强心脏功能:适量的有氧运动,如快步走、游泳、骑自行车或慢跑,每周至少150分钟中等强度或75分钟高强度的锻炼,有助于增强心肌,提高心脏的泵血能力和血液循环效率。这种类型的运动可使心率提高,长期坚持有助于降低冠状动脉疾病和高血压等心血管疾病的风险。

2、控制体重:运动可以帮助控制体重,减少心脏病和中风的风险。体重过重或肥胖是心血管疾病的主要风险因素之一,通过有节制的饮食和规律的身体活动,可以减少体内脂肪的积累,从而减轻心脏负担。

3、减压缓解:规律的运动可以显著降低应激激素(如皮质醇)的水平,帮助减轻压力和焦虑。心理压力如果长期积累,可能会导致心血管问题。有氧运动、力量训练或伸展运动等都能有效释放压力,提高个人的情绪和睡眠质量,有助于心血管健康。

## 三、戒烟限酒

1、戒烟:吸烟是导致心血管疾病的主要风险因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会导致血管收缩、血液粘稠度增加,并促使动脉粥样硬化的形成,这些都会

增加心脏病和中风的风险。戒烟可迅速降低心血管疾病的风险,即使是长期吸烟者,戒烟后心脏病的风险也会随之逐年降低。

2、适量饮酒:成人男性小于25克每天,成人女性小于15克每天,或酒精的摄入量每周小于等于100克。过量饮酒可导致高血压、不规则心跳和心肌损伤,增加心血管疾病的风险。对于糖尿病患者不推荐饮酒,如饮酒应警惕酒精可能引发的低血糖,避免空腹饮酒。如饮酒应警惕酒精可能引发的低血糖。因此,应限制酒精的摄入,或在医疗专家的建议下完全避免饮酒。对于那些不饮酒的人,也没有必要开始饮酒来预防心血管疾病。

## 四、定期体检

1、监测血压:定期检测血压,及早发现高血压的迹象,对于预防心血管疾病至关重要。

2、血脂和血糖检查:通过定期的血脂和血糖检查来了解自身的胆固醇水平和糖尿病风险,及时采取措施调整。

## 五、心理健康与社会支持

1、减少压力:长期的心理压力会对心血管系统产生负面影响,增加心脏病的风险。学会压力管理,如通过冥想、深呼吸练

习、瑜伽或其他放松技巧,可以帮助缓解压力对健康的影响。

2、心理咨询:如果感觉无法独自应对压力、焦虑或抑郁,寻求心理咨询是一个明智的选择。心理健康专业人员可以提供有效的策略帮助您改善心理状态,从而有利于整体健康。

3、社会支持:与家人、朋友和社区建立良好的关系,对于维持心理健康和提高生活质量非常重要。社交活动不仅能提供情感支持,还可能有助于减少孤独感和压力,这对于心血管健康有着正面的影响。参与社会团体或活动,如志愿服务、兴趣小组或运动队,都是建立社会联系的好方法。

总体而言,预防心血管疾病应从日常生活做起,通过合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、定期体检以及培养健康生活习惯等多方面综合施策。这些习惯的改变虽小,但却能在防控心血管疾病方面发挥巨大的效用。我们每个人都应该重视起这些生活方式的调整,为自己的心脏健康负责。通过这些习惯性的变更,我们不仅能提高自身的生活质量,还能降低患病风险,享受更加健康、积极的生活。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

# 风湿病的早期识别与诊断

□李桂兰

在现代生活,随着生活节奏的加快,工作压力的增大,越来越多的人开始关注自身的健康状况。风湿病作为一类影响广泛的慢性疾病,其复杂性和长期性对患者的生活质量构成了严重威胁。然而,由于风湿病的早期症状可能较为普遍且模糊,许多患者在病情发展到一定程度之前并未能及时得到诊断与治疗。了解如何识别风湿病,可以降低疾病带来的损害。本文将介绍风湿病的早期诊断方法,帮助大家更好地理解 and 认识这一疾病。

## 一、风湿病的基本概念

风湿病是一个涵盖众多疾病的术语,又称“风湿免疫病”,主要特征是关节炎和疼痛。这一类疾病包括了类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、痛风、强直性脊柱炎、系统性血管炎等不同类型,各自具有不同的症状和病程。风湿病的发病机制通常相当复杂,涉及遗传背景、免疫系统功能异常以及外界环境因素等多个方面的相互作用。这些疾病如果未经及时和适当的治疗,可能会导致患者关节长期疼痛、肿胀,甚至发展为关节畸形和功能障碍。更严重的是,风湿病可能会影响到身体其他器官,如心脏和肺部,从而带来一系列并发症,对患者

的整体健康造成更广泛的威胁。

## 二、风湿病的早期识别

1、疼痛与肿胀:风湿病最初的迹象往往是关节的持续性疼痛和肿胀。当疼痛不是偶然出现而是持续的,特别是在休息之后症状没有缓解,甚至变得更糟时,这种情况就应当引起关注。这时的疼痛可能会限制患者的日常活动,对生活质量造成严重影响。同时,关节周围的肿胀通常伴随着触感上的硬块,这不仅是外观上的变化,更是关节功能受限的明显标志。这样的症状若长期存在,就需要考虑是否为风湿性疾病,而不仅仅是普通的劳损或者短暂的伤害。

2、晨僵现象:起床时发现关节僵硬,需要很长时间才能缓解的现象称为晨僵,这是风湿病的另一个典型的早期症状。通常,这种僵硬感至少持续超过半小时,并且每天早上重复出现。尽管随着日间活动的进行,晨僵的程度可能会有所减轻,但这种改善通常是暂时的,因为在第二天早上,僵硬感又会回来。晨僵不仅带来不适,还可能影响患者的早晨活动和工作效率。

3、全身症状:除了关节的症状外,风湿病还可能伴有全身的表现,比如持续的乏力、低烧或体重减轻,这些往往与关节的症

状同时出现。有时,患者还可能经历皮疹、干燥综合征等非关节的症状,这些都是系统性炎症反应的外在表现。这些全身症状的出现加强了对风湿性疾病的怀疑,并指导医生进行进一步的检查和治疗。

4、持续性症状:风湿病的关键在于症状的持续性。我们说的持续性并不是指几天,而是数周甚至数月的时间。这些症状不会因为休息或常规的止痛措施而有所改善。当症状在休息后依然固执地存在,甚至无任何缓解迹象时,就应该认真考虑风湿病的可能性,并及时寻求医疗帮助。

## 三、风湿病的进一步检查与诊断

1、实验室检查:面对风湿病的疑似症状,实验室检查作为确诊的重要步骤。我们会关注血液检查中的抗CCP抗体和类风湿因子,这些特异性指标的异常通常与类风湿性关节炎的诊断有关。同时,炎症标志物如红细胞沉降率(ESR)和C反应蛋白(CRP)的升高也暗示了疾病的活跃状态。这些测试帮助医生评估病情的严重程度和活性,为制定治疗计划提供依据。一般医院会有全套常见风湿抗体检测项目,把常见的风湿病涵盖在内。

2、影像学检查:为了深入评估关节的

损伤程度,影像学检查不可或缺。X光检查可以揭示关节的结构变化,如关节破坏或骨质疏松。而更先进的影像技术,如超声和磁共振成像(MRI),则能够揭示关节内部的炎症情况和早期的病变。

3、专业医生的诊断:最终诊断的确立需要依赖专业医生的临床评估。医生会基于患者的症状描述、实验室检查结果以及影像学资料,综合分析判断病情。在一些情况下,医生可能还会建议进行关节腔穿刺或关节镜检查,以获取更多的诊断信息。这些详细的检查能够帮助医生排除其他类似疾病,确诊风湿病,并根据具体情况制定个性化的治疗方案。

识别风湿病并非易事,它需要我们对疾病有足够的了解和关注。如果您经历了上述症状,或者有风湿病家族史,不要犹豫,及时就医是明智之举。风湿病的治疗是一个长期且持续的过程,早期诊断和治疗可以显著改善预后,减少疾病对生活的影响。我们提倡每个人都应增强健康意识,注意日常生活中的小信号,为自己的健康保驾护航。通过合理的生活方式、规律的体育锻炼和科学的饮食习惯,我们可以在一定程度上降低患病风险,共同构建一个健康的社会环境。

(作者单位:广西梧州红十字会医院)