

远离肿瘤君·抗击癌症科普专栏

我省发布最新癌情:

肺癌仍是“头号杀手”

本报讯 记者程雪 通讯员王屹峰、王悠清报道 4月15日至21日是肿瘤防治宣传周,今年的主题是“科学抗癌预防先行”。浙江省癌症中心发布了最新一期的浙江省肿瘤登记地区癌症发病与死亡情况分析,其中,肺癌、女性乳腺癌、甲状腺癌高居发病前三,肺癌仍是头号杀手,占男性死亡的三分之一。

肺癌占男性发病的四分之一

数据分析显示,2015年全

省恶性肿瘤粗发病率为368.58/10万,男性发病率高于女性,城市地区发病率高于农村地区。需要重视的一点是,恶性肿瘤的发病呈现老龄化和低龄化趋势。大于65岁和45~64岁为癌症的高发人群,其中≥65岁发病率最高,而15~44岁组增长最快。

对于男性而言,恶性肿瘤发病第1位为肺癌,粗发病率为94.78/10万,占全部恶性肿

瘤发病的24.59%,其次为胃癌、结直肠癌、肝癌和前列腺癌等。而女性恶性肿瘤发病第1位为甲状腺癌,其次为乳腺癌、肺癌、结直肠癌和胃癌等。

肺癌死亡率男女均排首位

全省恶性肿瘤粗死亡率为191.55/10万。男性死亡率高于女性,农村地区死亡率高于城市地区。肺癌仍是头号杀手,其次

是肝癌、胃癌。男性和女性恶性肿瘤死亡第1位均为肺癌,分别占全部恶性肿瘤死亡的32.73%和23.14%。

不过,据历史数据显示:浙江省恶性肿瘤中标死亡率自2006年起呈现下降趋势。“这得益于从中央到地方,都越来越重视癌症筛查。”浙江省癌症中心办公室主任杜灵彬介绍道,浙江启动的城乡妇女两癌筛查,省内多地自筹资金开展癌

症筛查项目等,都使越来越多的人获益。

和全国的发病率和死亡率作比较,浙江省发病率虽高于全国水平,但死亡率低于全国水平。发病率与死亡率在45岁以后快速上升,分别在80~84岁和85+岁达到高峰。“这提示中老年群体是恶性肿瘤的高危人群,今后,我们应当有针对性地开展中老年人群的肿瘤防治工作。”杜灵彬补充道。

超声介入技术:微创治疗肿瘤的“轻骑兵”

■通讯员王立平 记者王艳

随着医学的进步,肿瘤已成为一种可以治愈的疾病。但是面对肿瘤,无论是患者本人还是家属,都承受着来自身体和心灵的巨大折磨。近年来,随着影像学以及各种介入性治疗技术的发展,在不开刀暴露病灶的情况下,仅在皮肤上做直径几毫米的微小通道,借助影像设备的引导对肿瘤直接进行微创治疗的肿瘤介入治疗,为很多患者打开了一扇新的“窗户”。

新一代微创技术超声介入治疗

浙江省肿瘤医院超声科兼超声介入病区主任、主任医师徐栋介绍,超声介入技术,是在超声显像基础上,为进一步满足临床诊治需要而发展起来的一门新技术。和大家所熟知的一般超声检查不同,超声探头不是放在体表,而是放到体腔内(比如胃肠道、血管、腹腔)去做检查,以求得到更为准确的诊断。

超声设备的应用贯穿于消融治疗的全过程:发现肿瘤,预设治疗方案,引导穿刺,监控消融过程,评价消融结果以及治疗后的随访。既可避免手术创伤,又能达到与外科相媲美的手术效果。

因为微创、实时显示、引导准确,超声介入治疗安全性高、操作方便,费用相对低廉,而且没有放射性辐射的危害,被称为微创治疗肿瘤的“轻骑兵”,在临

床的诊断和治疗中发挥了越来越不可替代的作用。

超声引导下肿瘤消融方法大比拼

徐栋介绍,介入超声下的肿瘤消融治疗既不是像外科手术把肿瘤切下来,也不是像化学疗法那样全身给药,而是在超声动态图像的引导下直接将一些化学物质或能量输送到要治疗肿瘤病灶内,以根除或实质性毁损肿瘤的局部。常用的灭瘤方法是通过射频、微波等把肿瘤烧死,通过冷冻把肿瘤冻死,或者通过酒精把肿瘤毒死等。

化学消融是我国最先开展的肿瘤消融技术,尤以无水乙醇消融应用最为广泛。最早用于小肝癌,后逐渐用于肺癌、肾癌、甲状腺肿瘤及淋巴结转移瘤等。对不适合手术切除的小肝癌取得了与手术切除相同的疗效,对于中、大肝癌联合肝动脉导管化疗栓塞也取得了较好效果。该技术操作简单、费用低,但往往需反复多次治疗,尤其对大肿瘤较难实现完全消融。

射频消融是目前治疗实体瘤应用最广泛的、也是我国最早开展的热消融技术。常用于治疗小肝癌,疗效堪比手术切除;也用于其他良、恶性实体肿瘤。目前省肿瘤医院已将其应用于早期肝癌、肝脏转移瘤、早期非小细胞肺癌、甲状腺微小乳头癌等恶性肿瘤及子宫肌瘤、乳腺纤维腺瘤、甲状腺良性肿瘤的消融

治疗,并取得了良好的效果。

微波消融也是热消融治疗的一种类型,且不受电流传导影响,升温速度快,受组织炭化及热沉降效应影响小,消融范围大、消融时间短。我国在良、恶性实体肿瘤微波治疗方面已达到国际领先水平。

氩-氦冷冻消融是目前较成熟的冷冻消融治疗技术,通过温度梯度的变化可以用于治疗肝癌、肺癌、肾癌、乳腺癌、前列腺癌等;冷冻消融术中患者痛感轻,可局麻实施并可用于癌痛治疗,对于靠近肝包膜、胸膜及骨恶性肿瘤具有优势。此外,术中需应用保温毯预防冷休克。

激光消融采用纤细的可弯曲水冷光纤插入肿瘤,靶区组织吸收激光后通过光化学效应及热效应等产生热能,使肿瘤变性、凝固进而杀灭肿瘤。目前多用于甲状腺微小癌或特殊部位的小肿瘤消融。

高强度聚焦超声或称海扶,将能量密度相对较低的声束汇聚至体内肿瘤靶区并转化为热能,使肿瘤局部产生瞬间高温,并通过空化效应、声化学效应等复合效应造成肿瘤组织凝固性坏死,而超声所穿透的上层组织及瘤旁正常组织无明显损伤。目前主要用于治疗子宫肌瘤,也用于治疗胰腺癌、骨及软组织肉瘤等恶性肿瘤。

不可逆转电穿肿瘤消融技术,是指把直径1毫米的电极针经皮肤刺入肿瘤,释放高压电脉冲在肿瘤质保上形成纳米级永

久性穿孔,破坏细胞内平衡,使癌细胞快速凋亡。因细胞穿孔是纳米级的,而被称为“纳米刀”。纳米刀消融时间短;消融边界清晰,不损伤正常组织;不受热池效应影响;治疗彻底,杜绝复发;治疗区域可恢复正常功能;治疗过程及效果可实时监控,适用于邻近大血管、肝门区、胆囊、胆管输尿管的肿瘤,对胰腺癌的治疗具有特别价值。作为最新的消融技术,纳米刀价格昂贵,目前国内只有少数几家医院开展,多用于热消融风险较高或无法完成的特殊部位肿瘤。

超声介入技术,最小创伤赢得最好效果

66岁的患者陈先生,7年前体检于肝内发现一实性肿瘤,经穿刺证实为原发性肝癌,遂行超声引导下肿瘤射频消融,术后患者恢复良好并定期随访。2年前于另一处新发癌症,再次行超声引导下射频消融,目前患者病情稳定,肝功能无明显受损。

28岁小伙阿强因咽部不适,到医院检查时发现甲状腺右叶有一个8毫米的病灶,穿刺活检病理报告确诊为甲状腺乳头状癌。医生建议做超声引导下的微波消融治疗。在超声精准引导下,医生将一根直径1毫米、针尖长约3毫米的消融针,经过皮肤穿刺到了肿瘤部位。小小的针头被放置于病灶的中心,启动微波消融仪,迅速使针尖周围达到120摄氏度,从而将肿瘤

健康饮食

餐餐春笋

吃成胃出血

河蚌、香椿、马兰头美味也要慎吃



■记者程雪 通讯员王蕊、金丽娜

春风拂面,春笋当季。今年50岁的王阿姨,娘家有个竹园子,每年产很多笋。清明假期回去时,就餐餐煮着法子吃笋,回杭州的时候,还带了很多自家晒的笋干。前几天,她感觉肠胃不适,还出现黑便,有胃溃疡病史的王阿姨立即警觉起来,急忙到浙江大学医学院附属第一医院消化内科就诊,结果被确诊为胃出血。

也许很多人会疑问,大熊猫猫每天吃那么多笋、竹子,为什么不会胃出血?原来大熊猫胃里有纤毛虫在消化,发挥着重要的作用。而对于人来说,因为笋中有难溶性成分,如草酸和鞣酸,食用过量易出现消化不良、胃腹胀、反酸嗝气等不适。特别是患有消化道疾病的患者,过量食用后,会造成胃黏膜保护屏障作用减弱,笋中的大量粗纤维难以消化,如果有溃疡的话,就好比有一个粗糙的东西碾过伤口,严重的会出现呕血、黑便等并发症。

此外,消化道出血也是春季的多发病,气候因素导致胃里的供血减少,上皮代谢减慢,消化道黏膜溃疡损伤难以修复,出血概率高。浙大一院专家提醒,平时吃生、冷、辛辣、油腻的食物就容易拉肚子,胃痛、胃不适的人,或者已经检查出患有胃肠疾病的患者,要少吃春笋,每次尝尝鲜就可以了。老年人和儿童以及大病初愈的患者,由于消化功能不好,尽量少吃笋。

肝硬化者、食道静脉曲张者最好不吃。因为春笋中的大量

粗纤维很容易擦伤腹壁或消化道,引起患者大出血。春笋中的草酸容易和体内的钙形成草酸钙,容易加重结石患者病情,因此,尿道、肾、胆结石患者应少吃。

春笋属于发物,是过敏体质者的禁忌,如患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等,不宜多吃。

除了吃笋要注意外,还有一些美味食物也要小心吃。民间有“春天喝碗河蚌汤,夏天不生痱子不长疮”的说法,这个季节的河蚌最干净,肉头最肥厚。但如果胃肠不好,千万不要多吃,特别是脾胃虚寒的人,最好不吃。河蚌性寒,而且不易消化,容易引起胃胀、胃痛、腹泻等。

春天也是吃螺蛳的好季节。中医认为:螺蛳肉味甘、性寒,可以清热、利水、明目,能治黄疸、水肿、淋浊、消渴、痢疾、痔瘡、肿毒等症。但是,螺性大寒,不宜消化,脾胃虚弱的人不宜多吃,属于虚寒体质的更不宜食用。

马兰头是很受欢迎的一种野菜。春天里马兰头最为鲜嫩,很适宜食用,可以凉拌,也可以清炒。有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效,主治咽喉肿痛、疳疔疔疮等症。可是,马兰头性凉,不宜宜虚寒体质的人食用,比如胃寒怕冷、大便稀溏的人不要多吃。

春季,特别是谷雨前后,香椿就会发出嫩芽,于是很多地方有春天吃香椿头的习俗。香椿中富含蛋白质、维生素C,以及磷、铁等矿物质,是时令蔬菜中难得的珍品。但是,香椿头与春笋一样为发物,易诱使痼疾复发,故慢性疾病患者应少食或不食。

健康警示

老“糖人”剪脚指甲不当须截肢

糖尿病患者
尤其要护好双足

通讯员李娟娟 记者羊荣江报道 近日,80岁的患者老杨住进了磐安县人民医院内三科病区,其萎缩发黑的脚趾正在慢慢坏死,经医生诊断须截肢,而导火索居然是一次剪脚指甲。前不久老杨不小心剪破了一点脚趾,也并不严重,对于常人来说,本不足为道,但是老杨是一位多年的糖尿病患者,就这样,小小的伤口引发了“糖尿病足”。

“我们考虑老杨是因为剪脚指甲破溃引发的感染,坏疽。糖尿病患者由于神经病变,血管硬化,容易感染,致使足部溃疡,坏疽,甚至需要截肢,其截肢率是非糖尿病患者的15倍。糖尿病足治疗极其困难,所以我们强调防重于治,糖尿病患者正确掌握预防糖尿病足的方法尤为重要。”内三科王丹华医师说。

糖尿病不可怕,并发症能致命

糖尿病足的初期症状并不是很明显,很多人在患有糖尿病足很多年后才发现。在我国,每10个成年人中就有一个糖尿病患者。糖尿病本就不可怕,但它的并发症却可能致命。

长期高血糖,细菌侵入后容易生长繁殖,创面迁延不愈;血管狭窄、闭塞,供血不足导致组织缺氧肿胀;供应神经的血管闭塞,导致自主神经病变,运动、感觉障碍。

糖尿病人的脚特别容易发

生血管和神经病变。由于神经病变,轻微的外伤都能迅速导致溃疡、感染和坏疽,以致最终不得不截肢。一旦形成糖尿病足,大部分患者最后只能截肢。

所以,预防很重要!

糖尿病足患者重在预防

首先要严格控制血糖,在此基础上注意足部卫生和避免足部外伤,可以有效防止糖尿病足的发生和发展。

每晚以温水洗脚、按摩,仔细清洗趾间,局部按摩不要用力揉搓,以免损伤皮肤。

修剪脚指甲或厚茧、鸡眼时,不要剪切太深,不要涂擦腐蚀性强的膏药,以免造成皮肤损伤。

出现皮肤大疱、血疱时,不要用非无菌针头随意刺破,最好找医护人员在无菌条件下处理。

冬天要保持双足温暖,可穿柔软宽松的棉袜,千万不要用电热器或热水袋烘脚,以免烫伤皮肤。

如果患者视力不好,家庭成员应每天帮助检查足和脚指甲。应定期修剪脚指甲(围绕脚指甲平剪),而后再将脚指甲磨圆。

足底压力分布异常的患者,如有条件可穿用特制矫形鞋或足矫形器来减轻足部压力,预防溃疡发生。

她健康

说说孕妇不“便”那些事儿

■记者程雪 通讯员张颖颖

王女士孕30周,本来顺利的孕程却被一件烦心事打破了,快一周没有排便,王女士说想用力时总感觉宝宝要生出来了,所以不敢使劲。

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院产科副主任翟洪波说,便秘是孕期最常见的烦恼之一,特别是到妊娠晚期,便秘会越来越严重,常常几天没有大便,甚至1~2周都未能排便。

孕期便秘危害多
养成排便好习惯

翟医师介绍道,怀孕后,孕体内的激素水平升高,胃酸分泌减少,肠胃蠕动减弱,加上胎儿逐

渐增大,膨胀的子宫压迫小肠,因此比较容易发生便秘。有些孕妇总是担心排便会引起宫缩,不敢用力,这也是便秘产生的原因之一。另外,孕妇便秘也与饮食习惯、运动量、精神压力、睡眠质量和体质差异等因素有关。

孕期便秘存在很多负面影响,对于孕妇而言,轻者腹胀、腹痛,引起痔疮或肛裂,重者可阻肠道,导致肠梗阻,并发早产、危及母婴安危。此外,孕期便秘容易使孕妇产后延长甚至导致难产;长期如此,孕妇也容易产生孕妇斑,影响美观。

为预防、缓解孕期便秘,专家建议孕妇可在每天晨起、早餐后或晚睡前试着排便,久而久之会养成按时排便的习惯。排便时不

要阅读报纸或玩手机,而应养成“专心”排便的好习惯,且不要忍着不排便。

吃得粗多补水
适量运动肠道畅

随着生活水平的提高,精细食物比例大大提高。特别是孕妇更是呵护有加,食物过于精细,粗纤维过少,不利于大便的形成与排便,而致便秘发生。膳食纤维能够刺激消化液分泌、促进肠蠕动,使粪便松软容易排出,所以孕妇可以在日常生活中多食用这类食物。含粗纤维较多的食物有粗粮、薯类、蔬菜和水果,比如玉米、红薯、萝卜、香蕉、苹果都是不错的选择,但菠萝、桂圆、柿子和橘子等热性水果应尽量少吃。

体内水分不足,便秘就会加重,所以补充水分是减轻便秘的重要方法。孕妇每天可在起床后空腹喝一杯白开水或蜂蜜水,以润滑肠道促进排便。每天也应该在固定时间饮用固定分量的水,一次多喝一点,使水尽快到达结肠,而不是很快被肠道吸收。这样可使粪便变得松软,比较容易排出。

久坐不动容易引起便秘,孕妇可适当进行一些轻量活动,促进肠管运动,缩短食物通过肠道的时间,并能增加排便量。

一旦孕妇发生严重便秘,该如何治疗呢?“目前,临床上常用的蓖麻油、番泻叶、果导等口服泻剂和开塞露肠道通便剂,都存在不良反应。”药学部临床主任药师