

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,预定治疗方案,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

疗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。

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、恶实体肿瘤微波治疗方面已达国际领先水平。

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,可局部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。

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、乳腺纤维瘤、甲状腺良性肿瘤的消融。

不可逆电穿肿瘤消融技术,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。

徐栋表示,由于绝大多数肝癌都是由病毒性肝炎经过肝硬化发展而来的,不少患者的肝功能较差,不能耐受手术,只能采用其他方法。超声引导经皮消融治疗由于其微创、简便、经济的优点,对于肿瘤数目不超过3个、直径不超过3厘米的早期肝癌,疗效和外科手术切除几乎没有差别。国际肝癌治疗指南指出,早期发现的小于2厘米的肝癌,首选推荐消融治疗。当然,并非所有肝癌都能做消融治疗。如果肿瘤太多或太大,可能就不适合。

超声介入技术的适应症很广。对于乳腺纤维瘤、子宫肌瘤、甲状腺瘤等良性肿瘤,对于肺癌、肾癌等恶性肿瘤,采用超声消融技术可以达到与手术媲美的治疗效果。而且具有超微创、疗程短、痛苦轻微、并发症少等特点,在杀灭肿瘤的同时,很大程度降低了对病灶周围正常组织器官的损伤,保全了原有组织器官的结构和功能,使患者

“烫死”。手术中,只有针尖发热,且加热的范围在超声严密监控之下,既可以“烫死”肿瘤,又能很大限度减少对周围正常组织的损伤。术后当天晚上,患者就能喝水、进食,生活基本没有受到影响。1年后,患者再次前来复查,肿瘤已经消失得无影无踪。

徐栋表示,由于绝大部分肝癌都是由病毒性肝炎经过肝硬化发展而来的,不少患者的肝功能较差,不能耐受手术,只能采用其他方法。超声引导经皮消融治疗由于其微创、简便、经济的优点,对于肿瘤数目不超过3个、直径不超过3厘米的早期肝癌,疗效和外科手术切除几乎没有差别。国际肝癌治疗指南指出,早期发现的小于2厘米的肝癌,首选推荐消融治疗。当然,并非所有肝癌都能做消融治疗。如果肿瘤太多或太大,可能就不适合。

超声介入技术的适应症很广。对于乳腺纤维瘤、子宫肌瘤、甲状腺瘤等良性肿瘤,对于肺癌、肾癌等恶性肿瘤,采用超声消融技术可以达到与手术媲美的治疗效果。而且具有超微创、疗程短、痛苦轻微、并发症少等特点,在杀灭肿瘤的同时,很大程度降低了对病灶周围正常组织器官的损伤,保全了原有组织器官的结构和功能,使患者生存期延长,生活质量提高。但对于颅脑肿瘤、胃癌、肠癌等少数癌症来说,目前仍以外科手术治疗为主。

浙江省肿瘤医院超声科(超声介入病区)专家介绍



徐栋 教授,主任医师,医学博士,浙江省肿瘤医院超声科主任兼超声介入病区主任,美国MD Anderson癌症中心客座教授。

从事肿瘤微创、介入治疗工作近二十年,擅长对甲状腺结节、乳房块、子宫肌瘤/腺肌症、肝癌、肾癌、肺癌、转移性淋巴结等肿瘤的精准微创诊疗和热消融治疗。



杨琛 主任医师,医学硕士,浙江省肿瘤医院超声科副主任。主要从事各类肿瘤的超声诊断工作二十多年,擅长甲状腺、乳腺及妇科等疑难病的超声诊断、乳腺及妇科肿瘤超声微创诊疗。



陈丽羽 副主任医师,医学硕士,浙江省肿瘤医院门诊办主任。2001年开始从事肿瘤的超声诊断与微创介入治疗工作,擅长各类肿瘤的超声诊断和超声引导下微创治疗。



王立平 副主任医师,医学硕士,浙江省肿瘤医院超声介入病区二级医生。熟悉各种肿瘤的超声影像诊断,擅长肿瘤的穿刺活检、热消融、粒子植入及超声介入患者临床管理等。

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,王女士说想用力的时候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,孕妇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,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分娩延长甚至导致难产;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,促进肠蠕动,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,临幊上常用的治疗方法有灌肠、导泻、开塞露等,但这些方法都有一定的副作用,如灌肠可能会引起水电解质失衡、低钾血症等,导泻可能会引起脱水、低钠血症等,开塞露可能会引起腹痛、恶心、呕吐等不适反应。”药学部临床主任药师李晴宇解释,用蓖麻油、番泻叶等刺激性泻剂可引起腹绞痛,前者还可引起子宫收缩。润滑性泻剂如液体石蜡可减少母体对脂溶性维生素的吸收,使新生儿易发生低凝血酶原血症而致出血。长期服用果导可导致营养物质的丢失,引起贫血、水电解质失衡、体质量过低、抵抗力下降、营养不良等。

李晴宇解释,用蓖麻油、番泻叶等刺激性泻剂可引起腹绞痛,前者还可引起子宫收缩。润滑性泻剂如液体石蜡可减少母体对脂溶性维生素的吸收,使新生儿易发生低凝血酶原血症而致出血。长期服用果导可导致营养物质的丢失,引起贫血、水电解质失衡、体质量过低、抵抗力下降、营养不良等。

开塞露对肠壁的刺激作用可能会导致孕妇的依赖性,形成没有强烈刺激就不肯排便的习惯;还可能会引起局部组织的强烈收缩,造成短暂缺血,引发慢性炎症。

因此,建议孕妇在孕期可选用乳果糖和小麦纤维素等对胎儿较为安全的导泻药治疗便秘。

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,就餐餐变着法子吃笋,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。

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、肿毒等症。但是,螺蛳性大寒,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、痛疖肿毒等症。可是,马兰头性凉,不适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,而导致截肢居然是一次剪脚指甲。前不久老杨不小心剪破了一只脚趾,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,所以我们强调预防重于治,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。糖尿病本身不可怕,但它并发症却可能致命。

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,不要剪得太深,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,不要用非无菌针头等随意刺破,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的矫形器来减轻足部压力,预防溃疡发生。