

# 科学抗癌 关爱生命

本报记者 王治 汪辉

每年的4月15日~21日是“全国肿瘤防治宣传周”，今年宣传周的主题为“科学抗癌，关爱生命”。

今天是第21届全国肿瘤防治宣传周的最后一天，记者了解到，我省恶性肿瘤发病率和死亡率呈逐年上升趋势，与全国恶性肿瘤发病和死亡率基本吻合。其中恶性肿瘤超越心血管疾病，为城乡居民死因第一位，肺癌的发病率和死亡率在恶性肿瘤中均居首位，成为居民健康的头号杀手。

## 抗击癌症迫在眉睫

“最新的全国肿瘤登记年报显示，平均每分钟有6人被诊断为癌症，5人死于癌症，人的一生中患癌概率为22%。目前我省恶性肿瘤每年发病人数已达到25万，死亡人数16万。”据省肿瘤医院院长宋永平介绍，抗癌形势严峻不仅表现在发病率和死亡率的增长，还表现在肿瘤发病的年轻化趋势。

统计数据显示，全省0~39岁年龄段发病率处于较低水平，40岁以后从81.55/10万快速升高至179.37/10万，尤其在75岁~79岁之间达到峰值，发病率达1350.07/10万。

究其发病原因，河南省卫生计生委疾控处副处长刁琳琪介绍说，肿瘤的发病机制十分复杂，抽烟、酗酒、体重超标、饮食不科学、作息不规律、空气、水源和食物污染、感染等都是诱发癌症的重要因素，这与现代社会人们的生活方式和生活节奏密切相关。

## 重视防癌筛查体检

记者在随机采访中发现，许多市民将普通体检和防癌筛查划等号，认为通过单位每年一次的常规体检就能发现癌症。

但专家指出，普通体检并不是防癌筛查，肿瘤筛查与健康检查的

内容不一样。除了普通的内外科检查，肿瘤筛查一般还会同时查甲状腺癌、乳腺癌、肺癌、前列腺癌等一些常见、高发的癌症项目。通过这些专业化的检查，一旦发现肿瘤，就可以将这些早期发现的肿瘤“扼杀在摇篮”里，从而大幅提高患者的生存率和治愈率。

郑州大学附属郑州中心医院体检科主任常静建议，30岁以后每年进行一次体检，进行全面的肿瘤筛查。因为随着年龄的增长，肿瘤的发病率也会相应的增加。以乳腺癌为例，I期患者90%可以治愈，II、III期的患者5年生存率只有70%和40%。此外，局限于胃粘膜层的胃癌手术切除后5年生存率达90.9%，早期食管癌5年生存率为90.3%。通过这些数据可以直观地看出，早期发现可以明显提高患者的生存期。除此之外，早期发现也可以减少治疗的费用，降低癌症对患者家庭的影响，减轻社会负担。

专家提醒，了解自己患癌的高危因素至关重要，它是定期的预防咨询及个体化的防癌体检的前提。就目前居“杀手榜”首位的肺癌来说，其高危人群是有吸烟史或经常被动吸烟的人，约85%以上的肺癌病人与吸烟有关。每天吸一包或两包烟，吸烟史在10年~30年的人群，肺癌发病率明显不同。吸烟越多，吸烟史越长，肺癌的发病率越高。所以，这类人群应该每年进行体检，甚至是每半

年体检一次。

常静表示，为了预防肿瘤疾病的发生，应该定期体检、定期咨询。配合良好的心态和积极的措施，可以有效改善治疗效果。

## 早防早治或可治愈

恶性肿瘤发病率的攀升让不少人“闻癌色变”，但肿瘤虽然可怕，却并非不治之症。专家指出，如果方法科学、措施得当，三分之一的癌症预防，三分之一的癌症可以治愈，三分之一的癌症患者可以显著延长生命并改善生存质量。

“保持科学健康的生活方式，是掌握在人们自己手中的最有效防癌手段。”刁琳琪认为，预防癌症重在及早提高健康意识，改变不良卫生习惯，只有做到远离烟草、均衡饮食、科学运动，全面提高身体素质和健康水平，才能打好抗击癌症的预备仗。

病因预防是降低肿瘤发病率的重要手段，要特别注意合理膳食和营养均衡，远离不健康的饮食习惯。专家指出，癌症预防要做到热量与脂肪“两控制”、果蔬与谷物“两增加”。通过均衡饮食、经常运动、保证正常体重等方式，拥有健康的生活习惯和良好的心理状态，掌握科学的防癌常识，甚至可以避免30%~40%癌症的发生。

生活惠

郑聚惠

## 郑报生活惠

最郑州的吃、住、行、游、购、娱“聚惠”平台



郑报生活惠为本报周刊官方微信公众号，利用本报房产、汽车、金融、珠宝、餐饮、旅游、商业等合作商家资源优势，特别推送与市民吃、住、行、游、购、娱等方面的免费、优惠、折扣、公益活动。

### 入“惠”方法

★打开微信发现栏，使用“扫一扫”功能，扫描上方二维码，加入“郑报生活惠”；

★打开微信“通讯录”栏，点击右上角添加朋友，并在搜索栏输入“zzrb\_life”，搜索“郑报生活惠”，点击加入。

### “惠”员福利

免费参与郑报生活惠组织的美食试吃；领取郑州日报合作商家的各种礼品福利；享受住房、汽车、珠宝、家居、服饰、餐饮、旅游等郑州日报合作商家的最大折扣；参与郑报生活惠周末组织的各种趣味、品味活动……

## 资讯速递

### 郑州大学 研究生创新实践基地挂牌

本报讯(记者 汪辉 王治)日前，郑州大学研究生创新实践基地挂牌仪式暨河南省科普教育基地大型科普活动在郑州颐和医院成功举办。

据悉，本次活动由郑州大学、郑州颐和医院共同主办，以“院校协作，搭科研平台；携手共进，护健康人生”为主题。挂牌仪式在颐和医院门诊楼前举行。活动期间，郑州大学的师生们还深入颐和医院参观学习。

据了解，健康预防、健康维护和健康促进已经成为护理工作目前的主要工作范畴，郑州大学护理学院师生利用自身的知识、科研成果、社区调研经验与郑州颐和医院护理人员携手，帮助患者正确认识疾病，促进患者健康生活，同时以创新实践基地为依托，将自身所学及科研成果进行分享，实现了护理科研的成功转化，必将利于临床护理和社区护理的发展。下一步，该基地将以护理专业为开端，逐步在医学、行政等领域展开合作。

### 市九院 举办治疗不孕不育症学习班

本报讯(记者 汪辉 王治)近日，郑州市第九人民医院举办了“第二届中西医结合治疗不孕不育症新进展学习班”会议，来自全省乃至全国不孕不育专家参加了此次会议。

据该院院长白建林介绍，此次论坛的一项主要内容就是通过各地专家的交流与合作进行不孕不育诊疗领域的技术交流与推广，推动不孕不育诊疗技术发展更上一层楼，让更多的患者能够享受到科技发展和技术创新带来的好处。

此次会议的成功召开对中西医结合治疗不孕不育医学事业的发展起到了促进作用，加大了不孕不育新知识的传播，促进了不孕不育新技术的运用，为造福广大不孕不育患者提供更好的技术保障。

### 市骨科医院 开展免费测骨龄活动

本报讯(记者 汪辉 王治)为便于社会更多人了解同骨龄检测技术，市骨科医院日前举行了免费测骨龄科普知识讲座及免费测骨龄检测活动。

针对13~18周岁人群，该院举行了骨龄发育情况及真实年龄检测活动。活动期间，前来检测的市民均享受到了免费X线拍片检查，免费专家咨询，免费测定骨龄等项目。

专家介绍，人的生长发育可用两个“年龄”来表示，即生活年龄(日历年龄)和生物年龄(骨龄)。骨龄就是骨骼发育年龄，可以通过骨龄来确定人们的身高，可以看出发育的快慢，有的时候还会通过骨龄来发现身体存在的隐患。

## 图片新闻



日前，市一院组织职工赴航空港区医院新院址参加植树活动。 丁友明 摄



近日，郑大五附院与温县人民医院结成医疗技术协作医院，并举办挂牌仪式。 丁友明 摄



郑州市第二人民医院日前举行“郑州市青光眼俱乐部”第五次病友会，100多名青光眼患者及市民参加了活动。 丁友明 摄

## 健康提醒

### 打鼾、磨牙莫轻视

本报记者 王治 汪辉 通讯员 王佳男

许多人在睡觉中都会出现打呼噜、磨牙等症状，记者在采访中发

现，大多数市民对此都“听之任之”，专家提醒，磨牙、打呼噜等常见的睡眠疾病并非完全无害，长期不管不顾，或可对健康造成影响。

#### 成人磨牙也是病

说起磨牙，大多数人会认为是小孩子的事，但这种现象在成年人中也有逐渐增多的趋势。

“不少人睡觉都有磨牙的习惯，不仅影响他人的睡眠，而且持续下去可能会让自己的牙齿越磨越短，出现疼痛症状，甚至到无法进食。”郑州市人民医院口腔科主任医师随丽娜说，现在确实很多人认为磨牙不必看医生，接诊的病人中，因为磨牙前来求医的人屈指可数，大多是等到有症状了才会来医院。

据随丽娜介绍，引起磨牙的原因有很多，很多人只是偶尔磨牙，不会影响身体健康。6~13岁儿童正处于替牙期，为适应上下牙齿磨合有些孩子会出现夜磨牙，如果情况不严重，家长只需要轻轻推醒孩子，让他换一种睡觉姿势，尽量减少磨牙次数。但过了换牙期的青少年和成人如果常有磨牙的现象发生，那就应该引起重视了。

随丽娜说，民间常说的身体内有

寄生虫是引起磨牙的其中一个原因，这需要到消化内科进行祛虫治疗；而有些人是因心理因素造成的磨牙，可以注意调节心理、减缓压力，必要时需要接受心理治疗；如果是因牙齿因素为主的磨牙，对于磨牙习惯较严重的患者，则需要到正规医院的口腔科进行治疗，必要时可以做一副牙套，睡觉时使用，以防止牙齿磨损。

#### 孩子打鼾要重视

很多家长都认为孩子睡觉时打呼噜是睡得香的表现，感觉是玩得太累了或学习太繁忙后入睡沉沉所致。专家提醒，其实偶尔轻微均匀的鼾声是正常的，经常较大的呼噜声或伴有憋气的打鼾就是病了，一定不能忽视，这种病在医学上称为“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。

郑州市第二人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任闫保星介绍，儿童打鼾是身体疾病的一种信号，长期严重的睡眠打鼾导致睡眠缺氧，影响孩子生

长发育。

儿童长期睡眠打鼾是睡眠结构紊乱的表现，除打呼噜本身外还会出现其他的表现，家长一定要细心留意。比如，孩子会出现白天没精神，上课易走神或打瞌睡，学习成绩差；有的会出现尿床，发育迟缓或胸廓发育畸形，也有的表现为面部发育差，如牙列不齐，也有特殊的腺样体面容者；有的孩子会出现耳闷听力下降，鼻塞、流鼻涕、咳嗽等；内分泌紊乱的表现，如过度肥胖；甚至有的孩子会出现性格改变，孤僻、烦躁、多动等，更甚者有夜间猝死者。

闫保星表示，引起儿童睡眠打鼾的原因很多，有先天和后天因素之分，如小颌畸形、鼻咽腔狭窄、后鼻孔闭锁、扁桃体肥大、腺样体肥大、鼻腔占位、脑垂体瘤或过度肥胖等，但以扁桃体和腺样体肥大最为常见。

闫保星提醒广大家长，儿童鼾症可控可治，如孩子出现睡眠打鼾后，家长应及时带孩子来医院进行详细检查，及时诊治避免发生严重后果。