

陈小兵 医学科普让防癌理念深入人心

“医师报讯（融媒体记者 刘则伯）“一个癌字三张口，胡吃海喝加瞎抽。一〇一〇又一〇……”，这是中国抗癌协会理事、河南省肿瘤医院肿瘤内科陈小兵教授为宣传健康科普创造的众多段子之一。这些段子朗朗上口、简单易记，获得了众多媒体和社会大众的关注，陈小兵也因此收获了近百万的粉丝。

“坚持把科学普及放在与科技创新同等重要的位置，强化全社会科普责任。”这是《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》中重点强调的，也是陈小兵从医近 30 年来一直在做的事情，早在过年回家为乡亲们科普义诊的短视频爆火之前，健康科普早已成为他生活的一部分。



陈小兵 教授

三级预防助你远离癌症

“健康中国，科普先行，健康科普，医者先行，医者科普，预防为主。作为医者不但要牢记还要践行。”这是陈小兵经常挂在嘴边的一句话。作为国家健康科普专家库首批成员，陈小兵表示，“爱来癌去，预防第一”是我的期待和梦想。其中，爱自己是第一位的，每个人都是自己健康的第一负责人，这也是陈小兵不遗余力通过各种方式进行健康科普的重要原因。

“重治轻防，越治越忙；只治不防，希望渺茫。防治一定是以防为主，防治结合。”早在 20 世纪 80 年代，世界卫生组织就明确提出 1/3 的肿瘤是可以预防的。长期从事健康科普的陈小兵认为，预防

胜于治疗，而预防又分为三个等级。

“不得癌症是群众追求的目标，该目标要求群众要做好一级预防，也就是病因预防。”陈小兵认为，群众要远离 23 种常见的致癌因素，此外，还要做到“多吃少吃和不吃”，包括多吃蔬菜水果、优质蛋白和脂肪，少吃深加工及腌制食品，不吃高盐高油等不健康食品。

二级预防是早诊早筛。为进一步推广早诊早筛理念，中国抗癌协会（CACA）制定、实施了 CACA 指南进基层、进校园等一系列活动。陈小兵认为，早筛早诊有利于发现早癌，提高癌症的治愈率，降低癌症的治疗成本，是一种成本小见效大的手段，癌症早

筛对于肺癌、乳腺癌、宫颈癌等都有积极意义。

三级预防也称临床预防，主要针对已经确诊癌症的患者。陈小兵指出，对于已经确诊癌症的患者，医护人员要针对患者情况实施规范化、个体化的治疗，还可以应用整合医学理念有效延长患者生存时间，提高患者存活质量。

陈小兵认为三级预防能有效地预防癌症的发生、发展，防止病情恶化和转移。他表示，要实现这个目标，广大医生一定要承担起健康科普的义务。“治疗水平发展至今，癌症已经早已不是绝症，医生要在科普中，充分发挥专业素养，让癌症可防可治这一理念深入更多人心中。”

下河救人不如筑堤固坝

选择一直坚持做科普预防，是陈小兵痛定思痛的反思，也是临床医生能否把路走得更多的关键因素。癌症治疗就像救援掉到河里的人，下河救人固然是一种办法，但不能保证每次都救援成功。与其这样，倒不如加固河堤，做好护栏、警示、把溺水的危险控制在萌芽状态。

谈到健康科普，陈小兵总是拿出这个例子说明，“抓三早”“降两率”，才能从源头上降低发病率，减少死亡率，这也是他多年行医经历得出的心得体会，在刚刚工作的那几年，陈小兵也是天天围着患者转，“但凡是到医院寻医问诊的癌症患者，大都是到了晚期，面对这样的患

者，即便医生天天守护，悉心治疗，成功的概率又有多少呢？”陈小兵说：“癌症患者最好的治疗时机就是早期。那么早期癌症患者在哪里呢？在社会、在民间、在医院之外，因此我们要走出医院，走进社区、走到基层，要到群众中去。”正是基于“下河救人不如筑堤固坝”的

认知，陈小兵才坚持多种方式，多种渠道大力推广“爱来癌去，预防第一”的理念，并先后获得中国科协“十大科学传播人物”、中国医师协会“十大健康传播大使”、河南省“十大健康传播人物”、河南省首席科普专家（肿瘤防治）、2022 年“十大医学人文影响力专家”等荣誉。



陈小兵教授进行科普讲座

关联阅读
扫一扫

蔡永广 守护粤西肿瘤患者“怒放的生命”

“医师报讯（融媒体记者 管颜青）“我想要怒放的生命，就像飞翔在辽阔天空，就像穿行在无边的旷野，拥有挣脱一切的力量……”这是《怒放的生命》中的歌词。对于肿瘤患者来说，他们在抗癌之路上也常常感到迷茫、彷徨，期待有一双无形之手把他们拉出黑暗的深渊，让生命重回怒放。

在祖国大陆最南端，粤西地区的患者心中，有一群人筑起了肿瘤的防治长城，守护他们“怒放的生命”。广东省农垦中心医院副院长、肿瘤内科主任医师蔡永广教授就是其中之一。他所在的广东省农垦中心医院是粤西地区首家肿瘤医院，肿瘤专科被誉为“粤西治癌第一家”。



蔡永广 教授

内外兼修 提升患者治疗依从性

蔡永广是肿瘤内科专家，但他主张“内外兼修”。他不仅在内科领域深有造诣，能解决肿瘤个体化治疗的复杂疑难问题，还熟悉外科领域的各项技术。这与他早年的从医经历密切相关：

1995 年，在他刚从汕头大学医学院临床医学系毕业时，肿瘤学科是刚从内外科分出来的一个边缘学科，没有专门的教材可用。这就对肿瘤科医生提出了更高的要求：既要懂得外科治疗的手术方式，又要熟悉内科的药物治疗。2005 年，他来到上海市胸科医院学习进修，

师从全国著名肺癌专家廖美琳教授、陆舜教授。这让他对于肺癌综合治疗有了更深入的理解：肿瘤是一种系统性疾病，往往需要多学科共同作战、联合攻关。

曾有一位患者多年前在慕名来到他的诊室时，在外院已被确诊为“肝癌”，影像学显示肝脏已有 30 多厘米，占据整个腹腔。经过详细的查体发现，患者的症状与肝癌患者有明显差别，如食欲依旧良好，腹部没有明显的静脉血管显露，这让他对初期外院的检查诊断结果产生质疑。于是他为患

者重新做了病理活检。没想到，患者刚做完就和媳妇抱头痛哭：“我原以为诊断过程会很痛苦，但在这里我才知道原来检查是这么简单，这病有希望了。”欣慰的是，病理结果显示，患者是弥漫大 B 细胞淋巴瘤。按照规范的综合治疗后，患者病情控制已有将近 20 年。

回忆往事时，蔡永广眼里闪着光。他也期待年轻的肿瘤医生能打牢基础、“内外兼修”，做一名“多面手”——掌握肿瘤治疗的全过程，对待患者能像亲人一样关心与爱护。

人文关怀 为患者带去温暖和力量

随着肿瘤诊疗能力的提升，许多患者可以‘带瘤生存’。蔡永广常常鼓励患者树立信心，因为癌症并不可怕，可防可治。

曾有一名在上海工作的广州人来到医院，就诊时已是肺癌晚期。由于已经错过了手术治疗期，患者一度想要放弃治疗。蔡永广耐心地向他介绍肿瘤的发展规律、目前的治疗方法，鼓励他积极治疗。最终，患者采纳了他的建议。通过积极治疗，这位患者已成功“带瘤生存”近 5 年。

然而，并非每一位患者都如此幸运。曾有一位老年患者在确诊癌症后，患者家人放弃治疗。蔡永广得知后非常着急，因为这个病治愈的希望很大，向患者家属连续打了 3 个月的电话，苦口婆心地劝：“老人家的病完全可能根治，你们可以不在我这里治，也要抓紧时间去其他医院治，这个病治愈

的希望很大。”遗憾的是，患者的家人没有听从他的建议，从此电话再也没有接通……

这件事给他带来了更深的思考。他常常想，医生需要提升与患者的沟通能力，帮助他们配合治疗，延长生命。与以往相比，现在的他更能够理解患者的需求，能够站在对方的角度上选择最佳的治疗方案。例如，现在很多抗癌药物是可及的，但价格参差不齐。有些药物价格高昂，很可能会将一个家庭，甚至整个家族拖入无尽的

深渊。这时医生需要根据患者的身体情况、经济状况、治疗效果综合考虑，制定合适的方案，与患者一起并肩作战。

“希望能通过自己专业上一点一滴的努力，带给患者更多的温暖与力量，让他们活得更长，活得好，是我们的初心所在。”这是蔡永广教授的心愿，也是广东省农垦中心医院全体医护人员真挚的心声。在祖国大陆的最南端，他们守护着粤西人民的抗癌防线。他们使命在肩，不忘初心，一往无前。



蔡永广教授为患者义诊

关联阅读
扫一扫听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！