

专家“小锦囊”:过个健康防癌年



医师报讯(融媒体记者 王丽娜)
2022 农历壬寅虎年春节,中国多喜临门,是我们这代人经历过的最热闹喜庆、激动人心的春节之一。
“一年之计在于春”“春季不保养,得病徒伤悲。”如何科学健康地过正月,为未来的工作生活积蓄能量?
2月4日是世界癌症日,主题是“整合卫生资源、医疗人人共享”。《医师报》携手多位肿瘤专家为大家健康防癌支招。

世界癌症日
2022.2.4整合卫生资源
医疗人人共享

防肺癌:远离“三霾五气”



支修益 教授

春节少不了聚会,热情好客的国人在聚会中也少不了递烟倒酒、炒菜待客。人人盼望过个吉祥年、健康年,家有烟民的不吸烟者则希望热热闹闹的年味中希

望没有缥缈刺鼻的烟味,所以在这里中国抗癌协会科普部部长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授提醒你:警惕烟草中的健康杀手,关注“三霾五气”远离肺癌。除了室外防雾霾要戴口罩之外,在进行春节煎炒烹炸一顿操作的时候,也要戴上口罩,远离厨房油烟。还要提醒吸烟的朋友,吸烟时宜独处,宜早戒烟。

防胃癌:五“心”皆养胃



田艳涛 教授

春节哪个器官负担最终?相信没有比胃肠更有发言权。胃说:“一日三餐还不够,餐间还得来点花生瓜子、饮料糖。”肠说:“一年三百六十五天,他休息的时候我们更遭殃,工作量更大了。”“我们想罢工。”

为了不让胃这老兄老哥怨声载道,中国抗癌协会科普专委会主任

委员、中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛教授提醒您:做到五个“心”,胃癌去无踪!情绪管理要“开心”,远离悲观、抑郁、暴怒不良情绪,包容、祥和、乐观获益多。高危因素要“留心”,抽烟、喝酒、大快朵颐、熬夜搓麻不可取。分餐用筷要“用心”,欢聚之时,不忘提醒公筷公勺要使用,斩断幽门螺杆菌传播“梦”。需做胃镜莫“担心”,种类多多的胃镜,总有一款适合您!胃癌患者有“信心”,海陆空多军种作战,战胜胃癌不是梦!

防前列腺癌:健康密码“PSA”

无论是假期一坐不想起的沙发土豆(雄性),还是搓麻胆敢赢我就奋战到半夜的二叔家表哥,都需要知道,前列腺癌就喜欢你坐着。前列腺癌是老年男性最常见的泌尿系统肿瘤,那么老年朋友如何保养好自己的前列腺癌?

南京大学泌尿外科研究所所长、南京鼓楼医院泌尿外科行政主任郭宏骞教授告诉大家,



郭宏骞 教授

春节期间亲朋聚会饮酒适量,饮食健康规律少辛辣,注意保暖勿久坐。此外,每年进行一次健康体检,并特别关注前列腺特异性抗原(PSA)的数值。

防乳腺癌:规律筛查无癌人生

“女性能顶半边天”,但在这时忙里忙外、顾得全家老小吃穿周全的妈妈、姐姐、嫂嫂们就是春节的“灵魂”。如果这时她们突然觉得乳腺有点疼痛,你可以大胆告诉她们“应该不是乳腺癌,早期乳腺癌,常不伴有疼痛。”因为上海长海医院甲状腺乳腺外科行政主任李恒宇教授想告诉我们是:

日常生活中的乳房疼痛不必过于担心,特别是因月经周期而感到的疼痛。另一方面,疼痛提醒我们重视规律筛查,通常是一年一次,



李恒宇 教授

但也需要按年龄、家族史或遗传基因突变的情况,进行不同频次、不同方式的检查。

乳房超声比较适合东方女性的常规筛查,40岁以上需要开始进行钼靶的筛查,因为钼靶可以更好的发现细小钙化灶,早期诊断某些乳腺癌以及癌前病变。

防肠癌:三“少”要记牢

关照胃的同时,肠这个老弟也想得到温柔的抚慰,中国医师协会结直肠肿瘤专委会总干事、中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科病区主任刘正教授说,健康防结直肠癌需要做到“三少”:

少糖 肥胖和癌症具有密切的相关性,限制甜食和含糖饮料的摄入。

少盐 腊肉、香肠、咸鱼等春节传统美食不仅属于高盐饮食,还



刘正 教授

含有亚硝酸盐等一类致癌物。

少酒 酒精同样属于一类致癌物,虽然说“无酒不成席”,一定要适量。

防骨髓瘤:总蛋白值很关键

在血液肿瘤中有一种是多发性骨髓瘤,这种肿瘤也多发于中老年人,男性多于女性。中国医师协会多发性骨髓瘤专委会副主委、北京大学人民医院血液科路瑾教授给我们科普了一个值得引起所有人重视的“冷知识”,在看血生化的结果时,要注意其中的



路瑾 教授

总蛋白数量,这个数值可以帮助我们及早地发现多发性骨髓瘤。

防儿童肿瘤:健康生活方式是个宝

过年应该是孩子最喜欢的节日啦,爸妈放假可以陪伴,大人也像中了魔咒,允许小孩随时随地能吃到平时不让吃的糖果饮料。相比于大人,儿童娇嫩的肠胃更是不耐受过年期间的饮食变化,孩子自制力弱,突然的暴饮暴食会让他们的肠胃不堪重负,免疫力下降甚至生病。中国抗癌协会小儿血液肿瘤专委会副主委、中国医学科学院血液病医院儿童血液病诊疗中心



竺晓凡 教授

主任竺晓凡教授提醒妈妈们:“新春期间要更关注儿童的健康状况,良好的生活方式是保证小朋友健康的前提,少食加工类食品、保证充足睡眠、坚持户外有氧运动,勤晒太阳。”

防淋巴瘤:吃好睡好不折腾

普通人不大了解淋巴瘤,虽然其发病人数在逐年攀升,但致病因素复杂未明。当我们问到春节怎样过才能让淋巴瘤不找上我们的时候,CSCO淋巴瘤专家委员会青年委员会副主委、北京大学肿瘤医院移植与免疫治疗病区副主任刘卫平教授可可爱爱地从身后拿出一本他独门养生秘籍给了我们,只见上面写着:



刘卫平 教授

别吃太饱,别吃太好,别吃太油,别喝大酒;多吃蔬菜,多吃水果,多吃粗粮,多吃杂粮。早睡早起少熬夜,规律作息少折腾。

非常感谢这些肿瘤医生在日常繁忙的工作中还不忘为大家送上新春防癌小锦囊。这句句的叮咛和细致的嘱咐让我们倍感温暖。“每个人都是自己健康的第一责任人”,让我们大家一起立一个永不会倒的Flag——“健康”。