

得了恶性肿瘤就等于死亡吗？专家认为，淋巴瘤、乳腺癌和甲状腺癌等肿瘤疾病的治愈率很高。提高自身健康意识、早发现早治疗，你也可以大声对肿瘤君说：“滚蛋吧”。



本期嘉宾
王洪武

煤炭总医院副院长



提高健康意识 及早发现及早治疗 谁都可以 大声对肿瘤君说 滚蛋吧

□本报记者 杨琳琳 文/摄

若早期发现 超80%的癌症可治愈

8月13日，根据已故80后漫画家熊顿漫画《滚蛋吧！肿瘤君》改编的同名电影将在全国上映。除了熊顿，这些年因肿瘤离开人世的名人不在少数：《新闻联播》主持人罗京、《情深雨濛濛》中方瑜的扮演者李钰……

据卫生部统计，近年我国恶性肿瘤的发病率逐年攀升，其中肺癌以每年26.9%的速度增长。其实很多肿瘤是可以早期发现的，这样超过80%的癌症都可以治愈。

为什么早期肿瘤却很少被发现呢？除症状不明显外，主要是因为肿瘤的形成往往有一个漫长的过程。人体的一个正常细胞演变成直径0.5厘米的肿瘤，往往需要近10年时间。比较典型的就是胃癌，刚开始时可能仅仅是慢性浅表性胃炎，没有明显的胃疼、胃出血等症状，所以很难引起重视。一旦癌细胞突破到黏膜下层时发展就会很快，很短的时间内转移，此时已失去了治疗的机会。

身体的这些症状 可辨别早期肿瘤

一、最少每月一次自行触摸颈部、腋窝、腹股沟等处，检查是否有肿大的淋巴结（一般认为，小于花生米大小的淋巴结属于正常），肿大的淋巴结质地如何，是否固定，有无压痛。

二、长期咳嗽时，应注意咳出的痰中是否有血丝掺杂，注意咳嗽的时间，胸痛的位置，血量的多少、血丝的颜色等。

三、食欲不振并出现消瘦、上腹痛时，若伴有恶心呕吐，要注意呕吐物中是否有黑褐色内容物，注意观察大便是否呈柏油状或带血。大便的形状是否有改变。

四、女性月经过后，对照镜子观察自己的乳房是否有肿块；肿块的硬度、活动度如何，是否与皮肤粘连。

五、女性注意观察白带中是否混有血性分泌物，白带是否带有腥臭味。

六、大、小便的习惯有无改变，特别注意大便时有无疼痛感、下坠感。

七、长期声音嘶哑时，应对照镜子，张大口深呼吸，观察咽喉部有无肿大的扁桃腺体及其它肿物。

八、长期原因不明发热时，应注意测

量体温；必要时对血常规、血沉等做进一步检查。

九、剧烈活动后出现四肢疼痛且活动受限制，应注意四肢关节有无肿胀，皮下是否可触摸到肿物。

十、随时留意身体表面各部位的痣黑变化。

专家建议癌症筛查要定期做，把疾患消灭在萌芽状态。体检中心针对各类癌症筛查制定了科学的体检套餐，方便大家进行癌症筛查时合理选择检查项目。

专家提醒： 大多数肿瘤是可以治愈的

肿瘤的早期诊断非常重要，如果可以早期诊断发现，可以达到一个治愈的目的。但一旦得了肿瘤也不等于判了死刑。大多数肿瘤是可以治疗，甚至治愈的，大致可分为三方面的内容：

对因治疗：视病因、病理类型、肿瘤的临床分期来决定是否手术或放疗等治疗方法。

对症治疗：患者患癌之后，可能会出现一些压迫症状，例如肺癌可能会出现咳嗽、咳血、胸疼、呼吸困难等，食管癌可能出现一些吞咽困难、疼痛等症状，面对这些患者，我们可进行对症治疗。

心理治疗：得了肺癌的人心理上肯定会发生很多变化，如恐惧、悲观、厌世，只有极少数人会觉得听天由命，无所谓。所以，心理治疗要讲究一定的技巧，要从细节入手，及时发现病人消极、悲观的情绪，排解病人的不良情绪，使病人保持乐观的精神，必要时让病人了解病情的发展程度，这样病人才能有好的心态与疾病斗争，提高生存质量，延长生存时间。

随着科学技术的发展，其实很多肿瘤是可以治愈的。癌症也没有想象中那么可怕，发病的位置、类型、期别都是重要的影响因素，而如果可以早发现早治疗，那么效果还是非常理想的。癌症确实是绝症，但是只要它不严重影响你生命的长度，我们也不必太过惊恐。像一些肺癌、甲状腺癌、乳腺癌等，都是可以治愈的。得了癌症并不等于判了死刑，很多患者可通过积极的治疗减轻症状，减轻痛苦。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



晚餐吃得过饱 易诱发4种病

晚餐吃得过饱易诱发4种病，一是肥胖，晚餐吃的过饱时，多余的热量合成脂肪，在体内储存，可使人发胖。二是胰腺炎，晚餐吃的过饱时，加上饮酒过多，易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克。三是冠心病，晚餐吃的过饱时，可引起胆固醇增高。过多的胆固醇在动脉壁堆积起来，成为诱发动脉硬化和冠心病的一大原因。四是糖尿病，如果中年人长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会发生糖尿病。



鸡蛋变炸弹 3种食物勿进微波炉

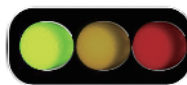
专家表示，下面这3种食物千万不要放进微波炉，一是生鸡蛋，微波炉加热生鸡蛋会爆炸。因为用微波炉煮鸡蛋，鸡蛋内部加热膨胀，而蛋壳却阻挡了气体的膨胀，所以会出现爆炸。二是干辣椒。干辣椒不含水分，在经过高温的过程中非常容易着火。再有就是大部分的蔬菜，蔬菜中含有水溶性维生素C，如果经过微波炉超高温的加热，营养素将会受到极大的破坏。



常吃味精 会干扰神经系统

味精的主要成分为谷氨酸钠，在消化过程中能分解出谷氨酸，后者在脑组织中经酶催化，可转变成一种抑制性神经递质，如果过多摄入，会干扰神经系统的自然规律。因此部分体质较敏感的人，食用过量的味精之后会出现眩晕、头痛、嗜睡、肌肉痉挛，甚至休克等一系列症状，有人还会出现焦躁、心慌意乱。

绿灯



锌可增强免疫力 常吃这些能补锌

锌是人体增强免疫力、预防疾病必需的微量元素。由于它不易被人体储存，所以每天必须补充。美国健康指南指导女性每天应补充8毫克锌。富含锌的食物包括牛肉、腰果、鸡肉、芸豆、杏仁等，但也不宜吃的过多，尤其腰果、杏仁等，吃得过多会摄入多余的能量，反而不利于健康。



吃橘子好处多 美容消疲劳

橘子的膳食纤维含量相当高，多吃可促进排便。另外，橘子还具有美容的作用，因为橘子的维生素C含量是最高的，多吃不仅可保持皮肤的水嫩，同时还有助于抑制黑色素的形成。橘子中的柠檬酸的含量也非常之高，而柠檬酸不仅具有开胃之功效，同时还有消除疲劳的作用。



西兰花 清毒素可防癌

合理的膳食可以减少体内代谢废物和肠道发酵毒素的产生，可以提高人体的解毒功能，同时还能减少人体对一些毒素的吸收，促进其从肠道排出。从这个角度来说，西兰花无疑是个排毒高手，西兰花除富含维生素、矿物质、叶绿素、β胡萝卜素等多种基本营养素外，还富含吲哚和硫氰酸盐等有益成分，这些都有助于清除体内毒素，从而减小肾脏负担，并且有助预防癌症。