



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
呼吸康复中心
副主任医师 曹洪丽

随着发病率走高，癌症正越来越多地侵入人们的生活。肺癌作为中国癌症中新任第一杀手，30年来发病率增加465%，每年近60万肺癌病人。预计到2025年，我国将成为世界第一肺癌大国。说到肺癌，很多人都有熟而不明、熟而觉远的感觉，即我们知道肺癌的存在，却不知道肺癌的病因与症状；我们知道肺癌的存在，却不以为意，觉得它离我们正常的生活很远。其实，这是很可怕的，因为在临床上，很多肺癌患者确诊时都已经到了肺癌晚期。那么，肺癌是什么？肺癌离我们到底有多远？

肺癌离我们有多远？

□本报记者 陈曦

记者：请您讲讲引起肺癌的常见原因是什么？

曹洪丽：肺癌是一种发生于肺部的恶性肿瘤，其是指肺部组织内细胞生长失去控制，增殖并可转移到身体的其他部位。绝大多数肺癌是肺部恶性上皮细胞肿瘤，由上皮细胞病变而造成。肺癌是发病率和死亡率增长最快，对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。肺癌的常见病因概括起来有以下两点。首先，吸烟与肺癌的发生关系密切。长期大量吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的10~20倍，开始吸烟的年龄越小，患肺癌的几率越高。吸烟不仅直接影响本人的身体健康，还导致被动吸烟者的肺癌患病率明显增加。第二，环境污染。空气污染，特别是工业废气，均能引发肺癌。城市居民肺癌的发病率比农村高，这可能与城市大气污染和烟尘中含有致癌物质有关。而且，肺癌是职业癌中重要的一种。估约10%的肺癌患者有环境和职业接触史，砷、石棉、铬化合物、焦炭炉、芥子气、含镍的杂质、氯乙烯及铍、镉、硅、福尔马林等会增加肺癌的发生率。电离辐射也有证据表明可致肺癌。

记者：肺癌做到早发现、早诊断需要做什么检查？

曹洪丽：1.X线检查如胸片、胸部CT可以了解肺癌的部位和大小，可能看到由于支气管阻塞引起的局部肺气肿、肺不张或病灶邻近部位的浸润性病变。2.PETCT可用于肺癌及淋巴结转移的定性诊断。3.支气管镜检查通过支气管镜可直接窥查支气管内膜及管腔的病变情况。可采取肿瘤组织供病理检查，或吸取支气管分泌物作细胞学检查，以明确诊断和判定组织学类型。4.细胞学检查痰细胞学检查是肺癌普查和诊断的一种简便有效的方法，原发性肺癌病人多数在痰液中找到脱落的癌细胞。5.ECT检查ECT骨显像可以较早地发现骨转移灶。6.肿瘤标记物检测。7.纵隔镜、胸腔镜检查及其他细胞及病理检查。

记者：确诊肺癌后该如何治疗？

曹洪丽：肺癌的治疗原则应当采取综合治疗与个体化治疗相结合的原则：根据患者的机体状况、肺癌的病理组织学类型和分子分型、侵犯范围等。非小细胞肺癌的综合治疗：早期外科手术是首选；化疗、放疗、分子靶向治疗、免疫治疗。小细胞肺癌的治疗：化疗是小细胞肺癌最主要、最基础的治疗手段；放疗扮演着重要角色，仅有少数早期患者首选手术治疗。

记者：怎样预防肺癌？

曹洪丽：肺癌是可以预防的，也是可以控制的。已有的研究表明：西方发达国家通过控烟和保护环境后，近年来肺癌的发病率和死亡率已明显下降。肺癌的预防可分为三级预防，一级预防是病因预防，目的是防治癌症的发生：禁止和控制吸烟、保护环境、职业因素的预防、科学饮食、良好的心理状态；二级预防是肺癌的筛查和早期诊断，达到肺癌的早诊早治，如定期的体检；三级预防为临床期预防或康复性预防，其目的是防治病情恶化及防治残疾发生。在积极治疗基础上，同时恢复肺的局部功能及恢复身体的全部功能，促进康复，提高生活质量。



记者：肺癌患者饮食上需要注意哪些？

曹洪丽：肺癌严重威胁着患者的生命，通常在治疗肺癌的过程中，会出现很多的情况，特别是在康复阶段，肺癌患者的饮食是非常重要的。饮食要营养合理，以清淡，易消化为主，多吃高蛋白、多维生素食物，忌烟

酒，忌辛辣、油腻、刺激性的食物。烹饪方式最好采用蒸、煮、炖、炒，尽量少采用熏、烤、油炸、腌制等方式。如果患者正处于放疗、化疗期间，放化疗的副作用较大，可以通过饮食改善放化疗的副作用，如：香菇、甲鱼、海参、木耳、金针菇等，还要注意不要吃海鲜及烤肉等食物。肺癌存在于每个人的身边，并威胁着我们的生命，所以，杜绝肺癌，从自己做起。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院



丰台工商分局“四项措施”提升分局网络监管水平

为更好应用信息化技术开展网络交易监管工作，促进技术手段与监管业务的融合，推进“以网管网”工作有序开展，丰台工商分局采取“四项措施”提升分局网络监管水平。

一是开展全局网监系统培训大会。召开了新版北京网络交易监管系统的应用培训会。各工商所、业务科室以及稽查大队主管领导和业务骨干参加了本次会议。针对新版系统推出的背景和主要功能进行了介绍，同时详细讲解各个模块功能的操作流程和注意事项，重点针对“证据管理”模块进行了操作演示。

二是建立网监系统工作小组。要求全局各业务部门设置一名网监系统小教员，组成全分局网监系统应用讨论组，同时承担本部门的系统应用和教学工作。

三是印制网监系统应用手册。为了推动网监系统使用范围，方便执法人员随时查阅网监系统使用方法，网监科牵头印制

《北京网络交易监管系统使用手册》，保证办案人员人手一本。

四是广泛征求网监系统使用意见。网监系统培训后，要求全分局利用网监系统针对本部门业务工作进行应用，并在使用过程中注意总结相关意见，为网监系统功能改进建言献策。

以上措施，提高了一线执法人员利用网监系统开展日常监管的业务能力和应用水平，为构建线上线下一体化网络市场监管格局打下坚实基础。(杜茹冰)



牢骚听多了伤大脑

当一个人向你不停地抱怨时，你是否会感到厌烦？据美国企业创业建议网站报道，听太多抱怨会对大脑多方面的功能造成损伤。

神经科学家对一些面临各种刺激(包括长时间的牢骚怨言)的人，进行大脑活动分析后发

现：大脑的工作方式就像肌肉一样，如果让它听到了太多负面信息，很可能导致当事者也会按照消极的方式行事。更糟糕的是，长时间暴露在抱怨环境中还会使人变得愚蠢和麻木。

那么，该如何让大脑免受“听抱怨”之苦呢？美国企业家

特雷弗·布莱克提供了以下策略。离抱怨者远点儿。就像不抽烟的人很反感二手烟环境一样，摆脱被动吸烟境况的唯一办法是远离吸烟者。因此，可以采用离开抱怨者一段距离，让大脑得到放松的策略。

要求抱怨者来解决问题。有些时候一味回避抱怨者并不能彻底解决问题。如果实在不容易离开，第二个策略就是要求抱怨者亲自解决这个难题。主动抛出“你看怎么解决这个问题为好？”这样的问话往往会让抱怨者气鼓鼓地走开，因为他们压根就没想到你会把皮球踢回来，但也有人会平心静气下来想出解决办法。

给自己筑起一座心理“防火墙”。当被动地陷入抱怨困境时，可以采用一些心理技巧阻断牢骚话进入大脑，避免脑神经细胞受到损坏。运动员在客场进行比赛，面临主场观众施压时所采用的一些心理技巧值得运用。想象一个钟形玻璃容器从天而降，把自己罩得严严实实，这种虚拟性、肉眼看不到的防御措施就如同《哈利·波特》中的隐形披风，有着意想不到的效果。(臧恒佳)