



选择最优方案 树立良好心态

科学抗癌 奏好快与慢协奏曲

本报记者 鞠圣娇

电视剧中,主人公得癌症往往是剧情转折的常用套路。现实中,当癌症闯进普通人的生活,也会掀起巨大波折,改变人们很多。

“对很多家庭来说,一上来就接受患癌现实,确实很困难。”2月8日,聊城市肿瘤医院肿瘤二科主任、副主任医师吕然在接受采访时表示,随着治疗技术的进步,“癌症=绝症”早已是过去式,许多癌症患者经过综合治疗实现了高质量的“带瘤生存”。

相较于其他疾病,癌症的形成并非一朝一夕,从早期隐匿症状到影响正常生活有时需要几年甚至十几年,如果能早发现,在癌前病变阶段进行处理,治疗效果好,有的人甚至可以称得上治愈。在吕然看来,科学抗癌是个又快又慢的过程。

1 身体不适 尽早就诊 及时遏制癌症苗头

人们一听到“癌症”,就觉得距离死亡很近,还会想到手术、化疗等治疗方法和呕吐、掉头发等痛苦。这说明,我们对癌症的认知还存在很多误区。

当机体细胞异常增生,就会在身体局部形成肿块,这就是肿瘤。而肿瘤又分为良性肿瘤、恶性肿瘤,良性肿瘤一般不影响患者的生存期和生活质量,病变明显时可以通过根治性手术来治愈。而生长在上皮组织的恶性肿瘤是我们常说的“癌症”,像肺癌、肝癌等。还有一些疾病,虽然名字中带“瘤”,看似无害,其实具有致命杀伤力,如纤维肉瘤、骨肉瘤等,这部分肉瘤相较于癌,发病更加年轻化、发生概率低,但治疗效果不太理想。淋巴造血系统也会出现恶性肿瘤,像白血病、淋巴瘤等。

癌症的发展是缓慢的,一开始可能没有明显的症状,这使得早期癌症不易被发现。吕然的患者中,一部分人出现了恶心、呕吐、疼痛、局部肿块等明显症状,才来就诊,这部分患者因为对癌症早期症状不了解,往往贻误时机;还有一部分人是通过体检发现了占位,或者肿瘤标志物异常,才到吕然门诊上进行咨询。

吕然发现,有一些患者因为不了解疾病知识而一忍再忍,或者刻意回避病情的存在,以至于延误最佳治疗时机。“这种等待要不得,或许就是在等待中,小病变成了大病。”作为医生,他希望患者出现不适后能尽快就诊,“癌症是日积月累的结果,有时简单的症状背后可能隐藏着癌症,需要专业的医师结合必要的检查才能做出准确的判断。”临床上,一般影像学检查、内镜检查可以做出初步诊断,但确诊癌症还需要靠人体组织的病理检查,比如通过肠镜检查可以直接取下肠道内的息肉进行活检。

2 综合治疗 对症下药 癌症不等于绝症

在传统认知中,得了癌症要开刀治疗,这种观念并不完全正确。“肿瘤治疗的目的是延长患者生存期,采用手术根治为主的治疗方案,需要结合术后病理、个人身体情况等进行综合考虑。”吕然介绍,有时需要先采用放疗、化疗手段达到缩小肿瘤体积的目的,从这个意义上来说,抗癌是一个急不得的过程。不过,运用合理的治疗手段,有时能立刻缓解症状。

良性肿瘤如果较小且无症状,可以定期复查;体积增大或引发疼痛、压迫后,可考虑手术根治性切除。如果术后病理提示恶性肿瘤,需要进一步配合放疗、化疗,有些还需要配合内分泌治疗、靶向药物治疗、生物免疫治疗、中药治疗等。

随着技术的进步,微波消融术、经导管动脉化疗栓塞术、持续性动脉灌注术、碘125粒子植入术等微创手术早已大放异彩。相比传统手术,微创手术的创口比较小、发生感染概率低,患者恢复时间短,为那些因各种原因无法耐受手术的患者打开了生命之门。

42岁的骨肉瘤患者张丽菲(化名)病情进展到中晚期时,肿瘤血运丰富、与周边组织粘连厉害,无法完全切除。吕然采用经导管动脉化疗栓塞术,将化疗药物通过血管送达肿瘤供血动脉,阻断肿瘤血供,让肿瘤缺血、缺氧,达到抑制肿瘤生长,使肿瘤细胞坏死、凋亡的目的。经过治疗,患者的肿瘤缩小、变软了,原本无法抬起的胳膊也能活动了,

实现了带瘤生存。

“精准阻击癌症细胞”是微创技术的优点,放射性碘125粒子植入术亦是如此。碘125粒子可以持续发射3个月的低能量γ射线对肿瘤组织进行照射杀伤,医师在CT或超声引导下,将碘125粒子直接植入肿瘤内部,这些粒子就像肿瘤组织内的“小太阳”,不停地向四周放射γ射线,将周围被照射的肿瘤组织破坏,使肿瘤细胞失去裂变能力,而对周围组织脏器不损伤或仅有轻微损伤,达到彻底的治疗效果。

3 增强信心 打破焦虑 好心态是抗癌利器

“好好的人,怎么一听说自己得了癌症,就不行了?”这种情况在生活中并不少见,有些癌症患者如果突然得知自己的病情,或是担心治疗需要巨大花费给家人带来负担,或是认定自己无法挽救,很有可能出现恐惧、绝望、郁郁寡欢的心理。因此,如何委婉地向癌症患者告知病情是医生和家属需要共同面对的问题。

从最初的茫然、无措,到接受现实、积极配合,吕然见证了很多家庭的变化。“我们一般先跟家属谈病情,很多家属一听到‘癌症’两字,感觉像是被判了‘死刑’。家属大多会瞒着患者,带患者到北京、济南等大城市反复求医,我们也会建议家属到上级医院咨询专业医生。当初次治疗有效后,患者身体感觉轻松了,

就会慢慢接受病情,能够听进去医生的安慰,主动要求治疗。”

积极的心态有助于抗击癌症,而消极、焦虑的心态会影响患者的饮食、休息,降低身体免疫能力,造成神经、内分泌功能失调,还有可能养成一些不良生活习惯,不仅不利于控制病情,甚至还有可能助推癌症恶化。癌症的治疗与一般疾病不同,有的患者可能会出现复发和转移,有的在得知肿瘤转移的消息后,内心有时无法接受,开始病急乱投医,听信谣言、尝试偏方或者自暴自弃。面对这些需要他人支持的患者,吕然也会跟患者分享其他人坚持抗癌的经历,以增强患者的信心。

“如今,大多数早期癌症治愈率能达到90%以上,甚至部分晚期癌症也可治愈。这一切的关键是早发现。”吕然建议市民,一定要重视身体的变化、按时体检,像消化道癌症、肺癌、乳腺癌等均有可能在体检中发现。



扫码观看视频



吕然在查房。受访者供图

做自己健康的责任人

鞠圣娇

不论医学如何进步,最了解我们身体状况的还是自己。而防治癌症,最根本的也是要依靠自己。

养成良好生活习惯是避免疾病产生的关键。俗话说“病从口入”,有很多癌症都是吃出来的,“趁热吃”

“大口吃肉、大口喝酒”“不吃盐没力气”“共用餐具”等不良习惯在不知不觉中损害着身体健康,再加上爱吃腌制食品、饮食结构不均衡、摄入膳食纤维不足等口味偏好,很有可能增加消化道疾病的发病概率。而熬夜、缺乏运动、久坐、吸烟喝酒等生活习惯也是诱发癌症的危险因素。

其次,主动学习掌握一些健康知识。像“某某食物可以抗击癌症,要多吃”“酸性体质易患癌?某产品可调理体质”“少吃饭能饿死肿瘤”等谣言不胜枚举,这些谣言利用人们对疾病的恐慌和无知,其本质目的可能是销售某类产品,掏空消费者的腰包。掌握一些健康知识还能帮助我们远

离致癌因素,及时察觉癌症症状。

第三,千万不能讳疾忌医。有人觉得自己只要不去医院,就没有病,出现小病小痛也只是忍着,但忍着忍着,就可能忽略了身体的早期异常。还有的人,体检查出异常后,也不愿意采取措施,一拖再拖、任其发展,这更是要不得。