

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊主编 | 第912期 | 2022年11月21日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

## 认清肿瘤 不再惧怕

肿瘤或者癌症,大家看到或者提起都会感到害怕,感到恐惧,感觉离死亡不远了,谈“癌”色变。对于“癌症是什么”这个问题,一般老百姓似乎知道一点,但又似懂非懂。癌症其实没有想象中的那样可怕,比如甲状腺癌虽然也是癌症,但是因为其预后良好,所以并不需要担惊受怕。那么,到底什么是“癌症”?什么是“肿瘤”呢?肿瘤等同于癌症吗?



### 并非所有的恶性肿瘤都致命

癌症泛指所有恶性肿瘤,英文名为 cancer (癌症)。cancer这个词本义是螃蟹,形容恶性肿瘤像螃蟹一样,有很多脚爪,向周围横行伸出,活动起来“张牙舞爪”,极其霸道,具有侵犯性的态势,这里用 cancer 意指癌症,再形象不过了。肿瘤(tumor)是非常浅显直白的表达,是指体内长了一个新东西,如肿块、包块等,所以肿瘤有良性肿瘤、交界性和恶性肿瘤之分。癌症是属于肿瘤的一个小分支。

良性肿瘤,也就是一种良性的疾病,生长的速度通常比较缓慢,局部向外生长,通常不侵犯、不破坏周围的器官,也不会发生远处转移,因此它的危害相对来说比较小,切除之后就好转了。然而,人体好比一台精密的机器,如果长在要害的部位,比如脑部的肿瘤,虽然是良性的,但还是很危险,甚至危及生命。少数良性肿瘤在一定条件下,可能会逐渐转变为恶性肿瘤,因此不能掉以轻心。

恶性肿瘤,就是通常所说的“癌症”。“癌症”是大家对外恶性肿瘤的俗称,两者等同。很显然,它是一种恶性疾病,从字面上就知道不是好东西。它的生长速度通常比较快,并具有侵袭性及远处扩散和转移的性质,导致这个病很难治疗,很难切干净,而易复发是某些癌症的特性,即使手术时切除了,也还是会复发,如果没有得到及时有效的治疗,患者会很快的死亡。有鉴于此,大家谈“癌”色变,对癌症心存恐惧。

并不是所有的癌症,都那么可怕;并不是所有的癌症,都是致命的。根据发病的位置、类型、期别的不同,很多癌症对身体的影响有天壤之别。例如,胰腺癌和肝癌,一般确诊半年内大多数患者死亡;而甲状腺癌5年、10年、30年的生存率分别为97%、93%、76%,也就是说100个甲状腺癌患者,能够活到30年后的还有76人。同样是癌症,发生在不同的

器官,预后差别非常大。而不同的分期也是有不同影响的,卵巢癌 I 期的患者,5年生存率可以达到90%,而 III 期以上的患者5年生存率小于40%。所以定期体检和筛查随访是非常有必要的,能够发现癌症早期,提早将癌症扼杀在摇篮中。

近年来,新化疗药物、靶向药物、免疫疗法、基因改造疗法、合成生物学疗法、适形调强放疗以及各种新兴技术,都给癌症患者带来了新希望。相信未来恶性肿瘤将不再是不治之症,谈“癌”色变也将成为过去时。

### 遗传和后天因素都会影响基因

癌症是一种“基因病”,80%都是由基因突变导致的。基因是人类最基本的遗传物质,其本质是DNA,储存着生命的全部遗传信息,它指挥细胞的工作,何时生长,何时凋亡。打个比方,基因好似一份图纸,规划人们长多高、相貌如何、是否缺胳膊少腿、聪明或愚笨,乃至衰老等绝大多数生命现象。肿瘤的发生必然存在基因异常,有些是已知的,更多的是未知的。

所有癌症都会遗传吗?答案:不是。癌症与基因的关系很大,但是癌症与遗传的关系并没有想象中那么大。80%的癌症是散发性的,跟遗传没有关系,不会遗传到下一代,只有5%—10%的癌症是由遗传基因突变引起的,跟遗传相关。所谓遗传性恶性肿瘤,是指基因突变来源于父母,出生时全身的细胞都携带,也就是胚系遗传,可以从上一代传递给下一代。遗传性恶性肿瘤通常具有家族聚集性,也就是一家子很多癌症,而且很有可能还是同一种或者同一类型的癌症。

绝大多数肿瘤是非遗传性的,源于后天获得的基因突变。即使与生俱来就拥有健康的基因,其中一些基因也会在生命的过程中改变或者突变。这些后天基因的突变导致了大多数癌症病例。一些获得性基因突变可能是由人们接触到的后天环境引起的,包括烟雾、辐射、激素和饮食等。所以,坚持规律的生活作息和行为,拥有良好的免疫力,避免不良刺激等,可以预防肿瘤的发生。

发生基因变异就一定会得癌症吗?也不尽然。因为人体内有监察系统,也就是免疫系统,当发现有异常时,会精准地识别并有效清除绝大部分的异常细胞。但是,监察系统也有发生疏漏的时候,几十年下来,难免会有极少数的癌细胞“突破重围”,具备“无限增殖”的能力,诱导新生血管为其提供氧气和营养,最终形成癌症。

既然已经明确了遗传性恶性肿瘤或非遗传性恶性肿瘤的含义,绝大多数癌症又是不会遗传的,而且现有的技术和手段可以帮助检测出来是否会遗传,那么,大家就无须畏惧害怕。遗传性恶性肿瘤需要早期明确,早期预防,早期发现,早期治疗。最经典的病例就是国际影星安吉丽娜·朱莉,她因为母亲死于卵巢癌,小姨死于乳腺癌,所以进行了基因检测,发现携带BRCA基因胚系突变,被诊断为遗传性卵巢癌乳腺癌综合征。为了防患于未然,她在几年前进行了双乳切除术,随后又切除了卵巢和输卵管,这样她就不会重蹈覆辙了。

现代医学有很多对付癌症的方法。人们只要定期检查,早期就诊,及时干预,按时随访,就会距离恶性肿瘤越来越远。图 TP 吴志勇 陈默(复旦大学附属妇产科医院)

### 肿瘤防治

主题为“每一秒都值得守护”——中国脑胶质瘤患者关爱之家成立一周年健康公益活动日前在上海抱朴美术馆举行。来自长三角的30组脑胶质瘤患者及家庭参与此次分享会,活动倡导脑胶质瘤患者勇敢面对疾病,建立积极治疗的抗癌信心,享受美好人生。

脑胶质瘤起源于脑神经胶质细胞,是最常见的原发性颅内肿瘤,恶性程度划分为 I—IV 级。上海长海医院神经外科陈菊祥教授介绍,胶质母细胞瘤(GBM)是恶性程度最高的 IV 级脑胶质瘤,占有胶质瘤的56%。据统计,我国每年有超过45000例新发胶质母细胞瘤患者,患者复发率100%,五年生存率4.7%,仅为肺癌的1/3,被认为是神经外科治疗中最棘手的难治性肿瘤之一。因此,每一秒钟对患者及其家庭而言都倍感珍惜,积极乐观的治疗心态是帮助抗击癌症的关键。胶质瘤领域的创新治疗手段越来越丰富,患者及其家属对活得更长久要有充分的信心,坚持治疗,不轻言放弃。

随着医疗技术的不断创新,越来越多的患者长期生存并保持较好的生活质量,这给许多患者及其家庭带来了新希望。复旦大学附属华山医院放疗中心汪洋教授表示,“手术+化疗+肿瘤电场治疗”已经成为最新的综合治疗模式。肿瘤电场治疗在脑胶质瘤患者群体中的接受度越来越高,肿瘤电场治疗联合化疗,同时家属积极配合,患者每天佩戴20小时以上,可以使得五年生存率从不足5%提高至近30%。除了头部电极接触部位的皮肤会有炎症或不适应之外,全身副反应和不良影响少,只需加强皮肤清洁护理,皮肤不良反应都是可逆的。随着“沪惠保”的普及,更多的患者能够享受到与国际同步的先进治疗技术。相信脑胶质瘤也能逐步进入慢性病时代。 乔阔

每一秒都值得守护  
脑胶质瘤患者能活得更长久

### 专家点拨

## 骨质疏松症绝非中老年人“专利”

骨质疏松症好发于绝经后女性和老年男性,因此很多人认为它是中老年人“专利”。其实,骨质疏松症可发生于任何年龄,我国50岁以下人群的低骨量率高达32.9%,女性发病率高于男性,特别是生育次数多、生育间隔短的女性,由于孕期和哺乳期骨钙流失严重,更容易患上骨质疏松症。

骨骼是人体中发挥支撑、运动和保护作用的重要器官,为了承载外力,骨骼需要有足够的刚度和韧性。骨质疏松症是一种最常见的危害骨骼健康的全身性骨病,主要表现为骨量低下和骨组织微结构损坏,骨骼强度下降,骨脆性增加,导致日常生活中即使只受到轻微外

力也易发生骨折,这种骨折也称为脆性骨折。骨质疏松症的发生受很多因素影响,首先,种族、年龄、性别、家族遗传等不可控因素;其次,一些不健康的生活习惯,如缺乏运动、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因或碳酸的饮料、营养失衡、钙或维生素D缺乏、高钠饮食、体重过轻等可控因素也会导致骨质疏松症发生;此外,患有骨代谢疾病,服用影响骨代谢的药物也易患骨质疏松症。可见,年龄增大只是骨质疏松症众多发病因素之一。

关注自身骨健康,尽早发现和及时治疗骨质疏松症是防止出现脆性骨折的关键。在骨质疏松症早期,身体会发出一些信号,比如不同程度的四肢痛或腰背痛乃至全身骨痛,甚或出现驼背、身高下降等情况,这些都在提示骨骼健康可能出现了问题,需要积极寻求医生

的帮助。

骨密度的检测方法较多,最常用的是双能X线吸收检测法(DXA),它不仅是骨质疏松症诊断的金标准,亦是骨折风险预测、药物治疗评估的常用方法。X线平片(胸腰椎侧位片)诊断骨质疏松简单易行,可发现椎体压缩性骨折,但不能用于早期诊断。跟骨超声便于携带,常用于筛查,但是准确性和信息量都有限。此外,还有定量CT、外周定量CT等方法。已经确诊的骨质疏松症患者,应该每12个月至18个月定期进行骨密度复查。

人体的骨量变化在儿童时期增加,在中年时达到高峰,男性40岁、女性35岁之后随着年龄增长,骨量逐渐降低,开始出现骨质疏松。依据这个规律,防治骨质疏松可以从获得较高的峰值骨量和减慢骨量丢失两方面

着手,尽早开始并贯穿于生命全程。

均衡营养 骨骼健康的基本补充剂是钙和维生素D。人们可以通过提高日常膳食中牛奶及乳制品比重补充钙质。如果老年人或有肾功能不全,可使用活性维生素D。提倡低盐饮食,因为过多的盐摄入也会加速骨骼中钙质流失。戒烟限酒,避免过量饮用咖啡、碳酸饮料等。

适当运动 户外散步、跳舞等相对和缓的运动在维持正常肌肉力量和骨骼强度的同时,通过晒太阳促进体内维生素D合成,有利于钙吸收,适合骨质疏松症患者。注意避免冲击性强的跳跃、跑步以及过度弯腰等活动,以免发生骨折。

合理用药 目前应用最广泛的抗骨质疏松药物为双磷酸盐,且仍需以补充钙剂和维生素D为基础,才能有效地防治骨质疏松症。

刚嘉鸿 宓群群(主任医师)(上海市中医医院针灸科)