



编者按

肿瘤如同隐藏在暗处的冷面杀手,无情地威胁着人们的生活与生活质量...



开启结直肠癌科学预防之路

广东省中医院 陈亚栋

结直肠癌在广东高发地区发病率逐年上升,广东地处岭南,降雨量大,气候潮湿,当地居民偏嗜甜食...

高危人群需警惕

鉴于肠癌高发且胃肠道肿瘤位置深、隐蔽性强,建议45岁以上人群即使无明显症状,也应进行肠镜筛查...

预防要点应牢记

良好生活习惯。戒烟戒酒,减少饮料、奶茶的过量摄入,规避酒精、饮料对消化道的损害...

规律筛查是关键

高危人群及早进行结直肠癌筛查,约20%的结直肠癌与遗传背景有关,如家族性腺瘤性息肉病家系(FAP)...

预防有方 生活防癌全攻略

广州中医药大学第三附属医院 袁海静

避免烟草

现代研究表明,癌症的发生与多种因素相关,如空气水源污染、食品安全、烟草、职业性致癌物接触...

防癌体检

防癌体检与常规体检存在本质区别,它强调体检者依据自身实际情况,开展针对不同癌症类型的专项筛查...

健康体重

国际癌症研究机构研究表明,身体脂肪过多会显著提升患癌风险,与13种癌症的发生紧密相关...

合理饮食

合理调整饮食结构,对于预防多种癌症有着积极作用。一是规避致癌食物,减少食用腌制食品、腌渍蔬菜...

适当锻炼

运动有助于燃烧脂肪、控制体重,帮助增强人体免疫力,促进新陈代谢,降低机体患癌的可能性...

减少暴露

避免暴露于可能诱发癌症的物质,如苯、砷、油漆、杀虫剂、石棉、室外空气污染等...

接种疫苗

人乳头瘤病毒(HPV)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)等是常见的致癌病毒...

中医预防

中医学认为,肿瘤的发生是外感六淫之邪,以及七情所伤、饮食不节、劳倦过度等因素共同作用的结果...



六张「秘方」助力肺癌防治

广州中医药大学第一附属医院 陈壮忠

肺癌已成为威胁人类健康的一大“杀手”。2022年全球新增肺癌病例高达250万例,其中我国就占了106.06万例...

1 早防早筛 远离肺癌

中医典籍《黄帝内经》中提出“不治已病治未病”的理念,强调未病先防的重要性...

筛查人群。《中国肺癌筛查与早诊早治指南(2021,北京)》中建议,肺癌高危人群应符合以下条件之一...

筛查建议。低剂量螺旋CT可显著提高肺癌的检出率并降低肺癌相关的死亡率...

2 中医贯穿 护肺抗癌

中医药在肺癌不同阶段发挥着关键且独特的作用,可助力防治并提升患者的生存质量...

癌前阶段。中医药早期介入肺部癌前病变、癌前疾病以及炎症性结节,可防止其发生癌变...

早中期阶段。对于能够通过手术、放疗化疗等根治的早中期肺癌患者,在西医治疗实现根治目的的同时,中医药可辅助减轻手术、放疗化疗、靶向及免疫药物带来的副作用...

维持治疗阶段。肺癌患者经手术、放疗化疗后病情稳定,且西医治疗进入随访期,加强中医药治疗,实现抗肿瘤

复发转移。晚期姑息治疗。进入晚期姑息性治疗时,中医药扶正祛邪,减轻肿瘤负荷,缓解各类症状,提高患者生活质量...

3 饮食有道 药食同源

中医秉持“药食同源”理念,借助食物的治疗特性开展饮食疗法,达到维护健康、防治疾病、促进康复的目的...

辨证施食。在辨证论治的基础上,综合考虑体质、性别、年龄,以及地理和气候等因素,全面分析后对患者进行辨证施食,适当忌口...

提高免疫力。增强患者身体抗病能力,助力身体恢复,辅助其他治疗,降低疾病复发或转移风险...

对症施治。针对肺癌切除术后、放疗后或晚期恶病质患者食欲不振症状,依据具体病情,可采用党参粥、党参炖肉、茯苓粥、砂仁粥等健脾益气、理气和胃、消食化滞的药膳方...

4 心理处方 自我调节

中医理论中,肺属金,在情志方面对应悲,故有“忧伤悲秋”的说法。长期、过度悲伤会损害肺脏,且肺病患者往往更容易陷入悲伤情绪...

对肺病。患者需要做自我调节。学习“禅师”的心态,让生活节奏慢下来,改变不良生活习惯;主动摒弃不良情绪,向家人或医务人员倾诉心理负担,获取帮助与安慰,缓解压抑心情...

(医学指导:广州中医药大学第一附属医院肿瘤研究所所长、教授 林丽珠)

当出现疼痛、紧张、不适等症状时,通过转移注意力减轻身体的不适感;保持积极的心理状态和充足的睡眠,增强自身抗癌能力,推动肿瘤治疗与身体康复进程...

5 运动有道 养生锻炼

为保护肺功能,预防呼吸系统疾病,甚至辅助肺癌的防治与康复,可从生活多个方面着手。在日常生活中,加强锻炼,优化卫生环境,减少空气污染...

肺主全身呼吸,关键在于会呼吸吐纳,掌握养肺呼吸技巧,日常可放慢呼吸节奏,进行深呼吸。有条件时,可前往草木繁茂、空气清新之处,练习深呼吸,达到养肺目的...

践行中医养生理念,遵循起居有常、不妄作劳的原则,做到动静结合、劳逸适度。同时,依据气候变化及时调整,避免邪气侵袭。戒除烟酒,远离不良环境对身心的损害...

清代沈金整所著《杂病源流犀烛》记载:“邪积胸中,阻塞气道,气不得通,为痰,为食,为血,皆邪正相搏,邪既胜,正不得制之,遂成有形而有块。‘脾为生痰之源,肺为储痰之器,脾肺虚导致运化功能失调,水湿就会在体内停滞,进而聚湿生痰,使痰积存在肺络中;肺气抑郁,宣发肃降功能失常,就会逐渐聚积形成肿瘤。’”

6 早治早康 益肺散结

基于肺癌的主要病机以及多年的临床经验,专家团队确定“益气除痰法”为中医防治肺癌的重要方法。“益气”就是补脾益肺,并兼顾补先天肾气,重在扶助正气,通过养正使邪气自行消除;“除痰”即化痰散结,旨在祛除病邪,邪去则正气自能安宁...

(医学指导:广州中医药大学第一附属医院肿瘤研究所所长、教授 林丽珠)

肿瘤专家支招 远离淋巴瘤威胁

广州医科大学附属肿瘤医院 石肖鹏 魏彤 向奎飞

淋巴瘤根据瘤细胞可分为非霍奇金淋巴瘤和霍奇金淋巴瘤两类。其中,霍奇金淋巴瘤占恶性淋巴瘤的4.7%,约80%的患者可通过化疗治愈...

淋巴瘤根据瘤细胞可分为非霍奇金淋巴瘤和霍奇金淋巴瘤两类。其中,霍奇金淋巴瘤占恶性淋巴瘤的4.7%,约80%的患者可通过化疗治愈,好发于15-30岁和50岁以上人群,男女比例接近但男性略高,近年来发病年龄趋于年轻化;非霍奇金淋巴瘤亚型近百种,其中弥漫性大B细胞淋巴瘤是常见的侵袭性恶性淋巴瘤,好发于中老年人及部分年轻患者,其预后因个体和亚型而异,早期诊治预后较好...

警惕异常前兆

淋巴结肿大。全身淋巴结肿大,以颈部为主,其次为腋窝、腹股沟,晚期可累及纵膈及腹腔其他部位,部分患者首发为深部淋巴结肿大,如腹膜后淋巴结肿大,可致腰背部酸痛,纵膈淋巴结肿大可能引发胸闷...

其他器官症状。患者出现脾肿大、肝脾肿大,可累及肾脏,还会出现骨痛或病理性骨折,肺部可被浸润。血液系统症状。易侵犯骨髓,造成血细胞减少,血小板减少时还会出现牙龈出血、流鼻血、皮肤紫癜等出血症状,骨髓受累晚期可出现溶血性贫血...

消化系统症状。可引发吸收不良、腹泻等消化系统症状。心血管系统症状。可导致渗出性心包炎等异常。

全身症状。包括发热、盗汗、瘙痒等,若出现不明原因发热且大于38℃,盗汗、半年内体重下降10%以上,需警惕并及时到血液科就诊。

牢记防护要点

生活习惯。注意气候变化,预防及积极治疗病毒感染;劳逸结合,避免过度劳累,每天不晚于23点入睡,杜绝长期熬夜、抽烟酗酒;健康饮食,不食过冷过热及变质食物,老年人和有遗传基因患者可多食碱性食物,适当补充维生素。

运动锻炼。每周进行3-5次,每次不少于30分钟的中等强度有氧运动,提高机体免疫力。情绪管理。合理疏导不良情绪,保持良好心态。

环境防护。减少或避免接触放射线照射和有毒化学品,如射线、放射性尘埃、杀虫剂、除草剂等。防治疾病。积极治疗与淋巴瘤发生可能相关的慢性疾病,如牙龈炎和上呼吸道感染等慢性感染、结核、肿瘤等,及时治疗慢性炎症及自身免疫性疾病,控制长期慢性感染。

体检筛查。淋巴瘤高危人群,包括患有遗传性免疫疾病、自身免疫性疾病、病毒感染、服用免疫抑制剂药物及器官移植后等相关人群,每年进行1次体检。日常可在洗澡时自查浅表淋巴结,以食指、中指、无名指指腹触摸按压,注意不要掐捏。(医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院内科二区主任医师 周晏 主治医师 胡小山)



人体有心血管系统和淋巴系统这2套重要循环管道,其中淋巴系统包含淋巴管、淋巴液、淋巴结和淋巴细胞。淋巴管遍布全身,内有淋巴液流淌;淋巴结沿淋巴管分布,能生成淋巴细胞并过滤淋巴液;淋巴细胞属于免疫细胞,存在于淋巴结、造血器官如骨髓和外周血中,可抵御、杀灭病原菌和肿瘤细胞;淋巴液能将淋巴细胞从淋巴结运送到全身,执行免疫监视功能...

淋巴瘤是发生于淋巴造血系统的恶性肿瘤,治愈率相对其他恶性肿瘤高,但与实体肿瘤不同,其可生长在人体任何部位,且绝大部分无法通过手术解决。由于淋巴结和淋巴组织分布全身,淋巴瘤可局限于淋巴结或淋巴组织,也可能转移到身体不同部位,使淋巴结或局部组织器官肿大,是一种“会跑的瘤”。淋巴瘤症状多样,主要有无痛性淋巴结肿大、肝脾肿大,若全

种疾病,甚至淋巴瘤。据世界卫生组织统计,淋巴瘤发病率的年增长率达7.5%,是近10年增速较快的恶性肿瘤之一。

淋巴瘤是发生于淋巴造血系统的恶性肿瘤,治愈率相对其他恶性肿瘤高,但与实体肿瘤不同,其可生长在人体任何部位,且绝大部分无法通过手术解决。由于淋巴结和淋巴组织分布全身,淋巴瘤可局限于淋巴结或淋巴组织,也可能转移到身体不同部位,使淋巴结或局部组织器官肿大,是一种“会跑的瘤”。淋巴瘤症状多样,主要有无痛性淋巴结肿大、肝脾肿大,若全