癌症认知三大误区，您中招了吗

市中医院肿瘤内科帮您走出“谈癌色变”的泥沼

“得了癌症等于死亡”，世界抗癌联盟的调查显示，中国43%的人认为该观念正确。我市恶性肿瘤发病率大致处于全省、全国平均水平，但认为癌症等同绝症，面对癌症束手无策的误区在我市也普遍存在。事实上，世界卫生组织提出，三分之一恶性肿瘤可以预防，三分之一可以治愈，三分之一可以治疗，“谈癌色变”的旧时代应该翻篇了。近日，记者来到市中医院肿瘤内科，请该科主任、我市名中医胡黎清帮助大家走出癌症认知误区。

□记者 李梦楚

误区一：谈癌色变，错过最佳诊疗期

“有句话说‘癌症是被吓死的’，这句话言过其实，但不无道理。”胡黎清说，很多人被查出患有恶性肿瘤后过度恐慌，精神溃败程度甚至大于身体遭受的创伤，不能够配合医生治疗，与最佳诊疗时机失之交臂。其实，患者大可不必“谈癌色变”，依靠科学规范的治疗手段，癌症患者也可以“带瘤生存”，像高血压、糖尿病等普通慢性病患者那样正常生活、正常工作。

治疗癌症的关键在于早发现、早诊断、早治疗。胡黎清提醒，如发现身体任何部位肿块、任何部位无外伤而溃疡、进食时胸骨后闷涨灼痛、久治不愈干咳或痰中带血、长期消化不良、无痛性血尿等症状，不能掉以轻心，应及时去医院就诊。目前肿瘤的治疗手段很多，患者可与医生商量后“辩证论治”，切不可因疏忽或恐惧而错过最佳诊疗时机。

胡黎清说，临床上她遇到约百分之七八十的癌症患者正在服用中药，或接受中医药治疗。值得注意的是，不同病症、不同治疗阶段，中西医结合治疗方案会有所不同。如对不能进行手术的患者来说，可先用中药改善体质；对于放化疗的患者来说，治疗期间可配合中医药治疗减轻副作用；对于已清除肿瘤的患者，术后可用中药调理。何时用、用什么、用多少，都有讲究，还是那句话，“道听途说”不可信，患者应与医生商量后分期“辩证论治”。

误区二：拒绝化疗，导致病情恶化

对于很多人来说，化疗是个很“恐怖”的词语。人们往往认为，只有癌症患者到了末期，无药可救的情况下，才会依靠化疗来延续生命。胡黎清指出：“这种观念是不科学的，随着医疗技术的高速发展，化疗技术也日新月异，成为肿瘤治疗不可或缺的一部分。病人若因恐惧而不肯接受化疗，直接放弃该手段，反而可能引起病情恶化。”

说起化疗，住在我市一家医院肿瘤内科11床的程婆婆很有发言权。程婆婆原先曾在金华某医院进行化疗，化疗了三次后副作用较大，所以对化疗很是抗拒。刚转院到这家医院时，无论医生怎么劝说，程婆婆都不肯接受化疗。医生不厌其烦地向程婆婆解释、沟通，最终换来程婆婆及其家人的理解和支持。16日记者遇到程婆婆时，恰逢她入院准备第二次化疗，她说：“现在我吃得下睡得着，精神很好，原来化疗没有我想象的可怕。”

胡黎清说，她遇到过像程婆婆一样害怕掉头发，或恶心呕吐、大便闭结的患者，针对病人的需求，可以采用热敷药包敷肚脐、灌肠、针灸等方法，减少患者的不适感。对于不宜化疗的患者，也可以采用热疗等方法改善患者生活质量。“不要因恐惧化疗而在化疗面前却步，甚至认为化疗会使病情恶化。应该多和医生沟通，找到最适合自己的治疗方案。”

误区三：过度忌口，希望能把癌症“吃”回去

采访中，胡黎清指出的一个误区让人印象深刻：癌症患者需不需要忌口，有两种极端表现。一种是认为不需要忌口，想吃什么就吃什么，“什么都不忌”；另一种是认为要严格限制，听别人说这不能吃那不能吃，便“什么都忌”。

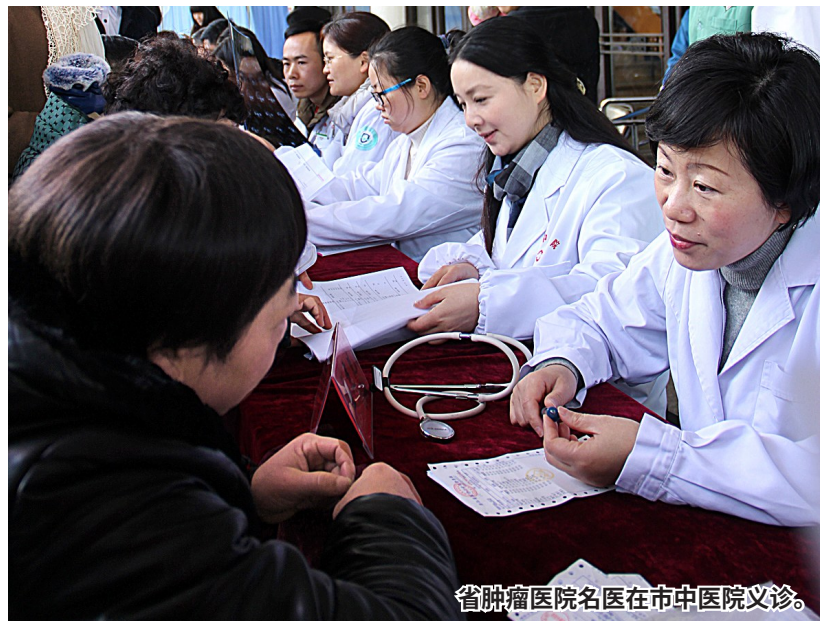
“饮食与肿瘤的发生、发展是相关的，所以必要的忌口是需要的。但有些患者偏听偏信，过分忌口，导致营养不良、抵抗力差、形销骨瘦，直接影响生活质量。”胡黎清说，对于肿瘤患者，应因人、因病、因时而忌口，如溃疡病人忌食荤腥发物、胃癌病人术后忌食辛热香燥伤阴的食物、肝癌患者忌食粗糙而硬的食物，不能一概而论。

“我还遇到过一种情况，有些患者去外地医院开方，但方剂禁忌过多，导致‘什么都得忌’，于治疗无益。”胡黎清指出，癌症患者同样需要吃多样的食物以获得全面均衡的营养，到底什么该忌口什么不用忌口，可到医院咨询专业医生，切不可偏听偏信。

总的来说，癌症患者日常饮食要坚持五谷、五果、五畜、五菜的合理搭配，尽可能变换花样，每天吃至少5种至7种不同的果蔬，多吃高纤维、低脂食物。避免过咸、烟熏、腌制的食物，少吃油脂、糖、盐，少喝酒。对于普通人来说，同样要避免纤维质摄取不足，避免摄入过多腌制、熏烤食品，避免食用不新鲜食品，改变喜食滚烫食物、蔬果摄入过少等不良饮食习惯。

肿瘤名医走进市中医院

百姓家门口看病享实惠



省肿瘤医院名医在市中医院义诊。

15日-16日，省肿瘤医院妇化总支第三支部团队走进市中医院。专家团队带着精湛的技术、热忱的服务“下沉”，既为病友们开展了健康科普讲座，又为市民提供了义诊服务。错过机会的市民也不用可惜，每个月，市中医院都会邀请多名省中医药学会名老中医来永坐诊，将优质医疗服务送到市民身边。

□记者 李梦楚

健康科普讲座提高病友健康意识

15日下午，省肿瘤医院专家2016送医下基层永康行活动正式拉开帷幕。

针对我市病友心存的种种疑虑，省肿瘤医院乳腺内科副主任医师陈占红，中西医结合科主任、副主任中医师姜初明，主管营养师周利群等多位专家就《肿瘤患者的营养及食疗方法》《中医药在肿瘤治疗中的价值及应用》《健康生活，远离癌症》等专题开展健康科普讲座。

在注重生活质量的今天，健康是绕不开的话题，而癌症几乎成为人类共同的梦魇。打仗要知己知彼，对付病魔也是一样的道理。对此，专家从癌症的成因、与日常生活习惯有哪些相关原因、有哪些高危人群、高危人群有哪些需要特别注意的地方、有哪些发病征兆、如何正确就医等方面进行细细讲述。

讲座结束后，在场市民纷纷表示，讲座内容深入浅出、贴近生活、通俗易懂，纠正了“谈癌色变”的认识误区，增强了“科学抗癌，关爱生命”的健康意识。

大型专家义诊活动广受市民好评

16日上午，省肿瘤医院科教科长兼乳腺内科主任、主任医师王晓稼，腹部肿瘤内部病区副主任、主任医师应杰儿，名中医馆副主任、主任中医师张爱琴，胸部肿瘤内科副主任医师余新民，乳腺内科副主任医师陈占红，腹部肿瘤内科副主任医师罗聪，放射科副主任医师张凌男等多位专家在市中医院开展义诊活动，现场为市民答疑解难。市中医院住院部大厅人来人往，记者想要挤入人群进行采访都十分不易。

来自龙山镇农村的程女士说：“以前我在省肿瘤医院开过刀，隔三差五就得去杭州复查。听说省肿瘤医院专家在市中医院义诊，我想着可不能错过这样的活动，早上6点就从家里出发了。”

义诊现场，许多病友都是省肿瘤医院的常客。来自东城街道葛塘下村的陆女士看完病后对活动赞不绝口：“我患有乳腺癌，曾在省肿瘤医院开刀，平均20天就得去杭州复查，而且花四五百元挂专家号还不一定有呢，这次省肿瘤医院来到家门口，真是不来都可惜了。”

陆女士真诚质朴的语言，让人看到了市中医院积极“上联”的成果。不过没看上专家义诊的市民朋友也不用可惜，因为市中医院每个月都会邀请多名省中医药学会的专家来永坐诊，以后咱老百姓看病只会越来越方便。