



## 预防癌症从改正不良生活习惯开始

全国知名肿瘤专家杨农作客大众卫生报直播间

本报记者 梁湘茂

最美人间四月天，烟雨朦胧长沙城。

4月16日晚，湖南长沙新湖南大厦22楼直播间。

全国知名肿瘤专家杨农轻轻走进直播间，他运用丰富翔实的专业知识、娴熟自如的临床技能，再加上流利的口才，为广大网友解答肺癌、胃肠肿瘤等方面的知识。

杨农，主任医师，博士研究生导师，第六届国之名医·优秀风范获得者，湖南省第二人民医院副院长。从医近30年，杨农专注于肺癌/胃肠肿瘤的精准免疫靶向治疗和化疗，尤其对疑难病例、多重耐药有丰富的临床实践经验，开展前沿抗癌新药临床研究，开设全国首个肺癌免疫靶向治疗专科门诊。

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，今年的宣传周主题是“综合施策，科学防癌”，倡导每个人做自己健康的第一责任人，全面认识癌症，全周期防控癌症，动员全民参与防癌抗癌，提升全民健康水平。

“请问主持人，您觉得现在患恶性肿瘤的人数多了还是少了？”直播一开始，杨农便抛来第一个问题。

“多了。”主持人答。

“是的。新中国成立到现在70多年来，按照疾病谱、死亡谱排列，早年前，人们大部分患传染病，接着是心脑血管疾病；当心脑血管疾病得到有效救治后，慢慢地，恶性肿瘤死亡率排到了最前面。”杨农说，“人们的寿命越长，患恶性肿瘤的机会也越高。”

“体检发现肺结节，该怎么处理？”

面对主持人的提问，杨农明确表示：“中国14亿人口，有肺结节大约1.2亿人，可是转化成肺癌的为82万人，可见99%肺结节不一定转化为肺癌。但是一旦查出肺结节，专科医生跟踪、随访至关重要。”

肺癌的高危人群有哪些？杨农说：“年龄在45岁以上的男性和女性，并且具有以下几类情况的人群属于高危人群，需要进行早期肺癌筛查：吸烟量在400年支以上的属于重度吸烟者，要进行筛查；长期二手烟接触史或长期油烟接触史，比如长期接触厨房油烟的女性；直系亲属罹患肺癌或本人有肿瘤病史的人群；患有慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化等慢性肺部疾病的患者也属于肺癌好发人群。”

“90%的肺癌与烟草使用有关。比如，有的人不吸烟，但是旁边的人吸烟，吸烟的人呼出的颗粒物被不吸烟的人呼吸了，同样是致癌的。”杨农说，“上世纪60至70年代，美国严格控烟，后来肺癌发病率和死亡率逐年下降。如今，在美国，男性疾病排在最前面的是前列腺癌，在中国依然是肺癌。”

谈完肺癌的致病因素及治疗方法，他开始谈起了胃肠肿瘤。

“其实，在患胃癌的病人当中，大多数经济条件略差。因为购买新鲜的食材花费更贵，所以他们喜欢吃腌制食物。他们节约，吃的东西重油重盐，容易患病。”

“限制营养真的能‘饿死’肿瘤吗？”主持人问。

“不能。因为我们人类不知道肿瘤真正喜欢吃什么。”

“其实，不管是肺癌还是胃肠癌等其他肿瘤，大家最关心的是复发率的问题。有的人说，术后已痊愈4年，怎么突然复发了？”杨农说，“这就是癌症治疗最棘手的地方，也是医生最需要挑战的问题。癌细胞团块经常会脱落一些，它随着人体血流，隐藏在任何地方，在合适的机会复苏。通常在术后2年是复苏高峰期，过了第5年，复苏明显下降。”

杨农表示，癌症离我们并不遥远，但随着医疗水平的提高，很多癌症是可以治愈的。然而，癌症作为一种疾病，在治疗和康复的过程中，需要大量的经费、时间和精力，对于癌症，预防更为重要，预防癌症从改正不良生活习惯开始。

## 促进优质医疗资源均衡布局

湖南省启动高水平医院结对帮扶医疗资源薄弱地区医疗机构项目

本报讯（通讯员 吴昊）4月12日，湖南省高水平医院结对帮扶医疗资源薄弱地区医疗机构项目启动，首批为中南大学湘雅医院、中南大学湘雅二医院、中南大学湘雅三医院、省肿瘤医院分别帮扶湖南医药学院总医院、张家界市人民医院、湘西自治州人民医院、邵阳市中心医院，帮扶周期为3年。副省长蒋涤非出席启动仪式并讲话。

党的二十大报告强调，要促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局。一直以来，湖南省聚焦城乡、区域协调发展，有序推进医疗卫生体系建设和服务能力提升，取得一定成效。但仍存在部分市州医疗资源相对薄弱等问题，迫切需要高水平医院输入优质资源，提升整体服务能力和水平。

蒋涤非指出，高水平医院结对帮扶医疗资源薄弱地区医疗机构，是省委、省政府部署的重点任务，是满足人民群众健康新期盼的现实需要。要提高政治站位，深入贯彻习近平总书记考察湖南时的重要讲话和重要指示精神，用心用情开展好结对帮扶工作；要坚持问题导向，聚焦短板弱项，精准施策发力，推动受援机构整体医疗水平提升；要突出示范引领，打造样板，带动医疗资源薄弱地区卫生健康事业高质量发展；要强化保障支撑，加大要素投入，形成工作合力，推动结对帮扶工作取得实实在在的成效。

## 春季郊游 注意“防蜱”

本报讯（通讯员 肖珊）春风拂面，正是郊游好时节。在这美好的季节里，却隐藏着一个不容忽视的小威胁——蜱虫。长沙市疾病预防控制中心提醒市民：踏上春季郊游之旅时，切莫忘了“防蜱”这一重要内容。

蜱虫呈红褐色或灰褐色，长卵圆形，背腹扁平，能传播多种疾病，如森林脑炎、发热伴血小板减少综合征、Q热、无形体病、莱姆病、野兔热等。蜱虫常常活跃于茂密的草丛中，当人或其他动物经过、停留的时候，它便伺机叮咬吸血。因此，森林、草原、公园等常见的户外草地都是蜱虫的乐园。

外出游玩如何“防蜱”呢？长沙市疾病预防控制中心提醒，尽量避免在蜱虫主要栖息地，如草地、树林等环境中长时间坐卧。若需进入此类地区，应做好个人防护，戴帽子、穿长衣长裤、把裤腿塞进袜子或靴筒里。另外，穿浅色衣服可便于查找有无蜱虫附着；针织衣物要让表面尽量光滑，让蜱虫难以粘附。

此外，在裸露的皮肤上涂抹驱避剂（有效成分为避蚊胺或驱蚊酯，只推荐2岁以上人员使用），可维持数小时有效。外出游玩使用防晒用品时，先涂抹防晒用品，然后涂抹驱避剂。

一旦发现蜱虫叮咬、钻入皮肤，可用酒精涂在蜱虫身上，使蜱虫头部放松或死亡，再用尖头镊子取出蜱虫，千万不要生拉硬拽，以免拽伤皮肤，或将蜱虫的头部留在皮肤内。将蜱虫取出后，再用碘酒或酒精做局部消毒处理，并随时观察身体状况，如出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状，应及时就诊，并告知医生蜱虫叮咬史，避免错过最佳治疗时机。

今日导读 早诊早治 儿童肿瘤治愈率可高于80%以上

详见 03 版