

关于癌症 您需要知道的几个真相

焦点 1:得了癌症=宣告死亡?

很多人认为癌症是不治之症，罹患癌症，等于是宣判一个人的死亡。一些名人相继患癌离世更加重了公众的担忧。

南方医科大学中西医结合肿瘤中心胸外科王远东教授介绍，癌症不是绝症，而是个慢性病。癌症研究界有“3个1/3”的说法，就是说有1/3以上的癌症是可以预防的，有1/3（实际上目前已经接近一半，而美国提高至70%）的癌症经过治疗是可以延长寿命和治愈的，还有1/3的癌症通过治疗是可以减轻症状、缓解症状的。

“所以，癌症并不是不治之症，也没有想象中的那么可怕。”王远东介绍，以5年治愈率为例，比如甲状腺、大肠癌、乳腺癌、前列腺癌等的治愈率就很高，治愈之后也不影响正常的生活。认为癌症是绝症的错误看法可能影响到人们参与癌症筛查的积极性，也非常不利于癌症的早期发现和治疗。

焦点 2:癌症发生率为何升高?

百姓常有疑问：为什么一些看似日常生活作息规律的人意外患上癌症，而有的人抽烟至80岁也没患癌症？癌症发生，究竟归因于遗传、环境污染还是心理因素？专家认为，癌症的个体性因素很强，癌症患者都不一样，所以强调个体化的预防和治疗。

专家认为，生活水平的提高并不能减少癌症的发生，癌症的发生跟很多因素有关：

第一是国内平均寿命延长了，癌症的发生率也在增加，“癌症是一个生物体到一定时间自然发生的。所以癌症是世界范围的，是地球上生物普遍都会发生的自然产物，例如随着年龄的增长，在65岁以上男性中，前列腺癌发生率达50%。”

第二，部分癌症来自于家族遗传。例如广东省的“地方癌”是鼻咽癌，即使移民到其他国家或地区，经过几代后的侨民后代仍然容易患鼻咽癌，此外，例如美国影星安吉丽娜·朱莉的乳腺癌风险就来自于家族的遗传基因。

第三是与环境污染和个人生活习惯等因素相关，例如抽烟、过度饮酒以及水污染、农作物污染等饮食环境因素的累积效应。“但环境的影响对癌症的发生不是一天两天的作用，而是一个长期过程，其关联度也是对整体的考量，并不是每个个体的必然。”

第四是目前科学无法解释的原因。据王远东介绍，在癌症的种类中，约65%属于消化道癌，例如口腔、胃、肠等部位的癌症；25%是呼吸系统癌，例如肺癌；5%来自于遗传；还有5%的癌症目前不知道什么原因。

今年世界癌症日的主题是“癌症防控目标，实现并不遥远”。癌症等于绝症吗？意念比医生有用吗？治癌“偏方”可信吗？生活水平提高了，癌症发生率为何也在升高……

看似离健康人很远的癌症，每天都在悄悄地发生。“全世界平均每分钟就有6个人发病”。对公众而言，面对癌症的诸多认识误区，了解真相尤为重要。

焦点 3:积极治疗，究竟有无实效？

在微信等社交媒体上，转载较多的是关于癌症不去治疗的说法，日本甚至有人专门出书，论证癌症不需要医生治疗，而是依靠自己的意念就可以治愈。现实中也有患者认为，癌症治疗并不能降低死亡概率，越治疗身体越吃不消，反正时日无多，不如不花这个钱。

专家认为，“癌症不应治疗”是非常错误的观点。王远东认为，“首先，1/3的癌症是可以治愈的，为什么早期癌症不去治疗？此外，虽然一个生物体患了癌症不去治疗也会死亡，但若经过现代科学治疗，能减缓大量痛苦。WHO就倡导癌症治疗让病人受益，即使不能治愈，在病人有生之年能有好的生活质量，不接受科学治疗，仅靠意志‘痊愈’，是一种忽悠。”

但不可否认，客观现实中确实存在部分医院过度

医疗的问题。实际上，中国抗癌学会、中国肿瘤临床学会等学会组织早有针对临床的单病种指南，可以减少临床中的过度医疗。

但也必须承认，目前国内肿瘤治疗门槛非常低，很多不规范的做法，造成治疗效果很差。例如，国内的肺癌治愈率仅10%左右，而国外高达30%以上；大肠癌国外60—70%的治愈率（国内仅30%多）；乳腺癌国外60—70%的治愈率，国内仅40%。

针对“只要不死，化疗不止”这一形象尴尬的说法，王远东表示，整体来说肯定不必要，但是就个体来说，需按照国内国际的单病种指南积极去治疗，做个体化治疗，个体化治疗是在多学科会诊下进行，基本就是正确的。

焦点 4:靠医生，还是靠病人自己？

治疗癌症，究竟是靠医生给方案，还是靠病人自己的意念力？专家认为，首先是必须依靠医生正确的诊断，然后根据病种指南进行治疗，这是非常必要的。

意志力的重要作用无可置疑。有一种说法是70%的病人是吓死的，从疾病转轨的发展过程来说，病程不可能这么短时间，是患者心理负担过重，精神崩溃等缘故所造成。

采访中，专家表示，无论是家属隐瞒患者真实病

情，还是追着医生问病人还能活多久，实际上都没有意义。医生的作用是根据个体病人就诊时的分期，采取正确的治疗方案，减轻患者的痛苦，达到病人最大程度获益的治疗目的。重要的是，病人要参与到治疗中来，要调整自己的精神状态、饮食，进行积极锻炼。临幊上，往往是患者的心态摆正了、思想乐观了，再加上科学规范的治疗，使患者的病情稳定或延长了生命，并且保证了生活质量。

焦点 5:偏方秘方，信还是不信？

面对癌症的打击，一些病急乱投医的患者和家属常常不惜花费重金购买所谓的“偏方秘方”，甚至有人相信民间“以毒攻毒”的说法，私自用药。此外，有些患者认为手术、放化疗损伤太大，而一些偏方是中药，认为“无毒副作用”，希望只用中药就能治愈癌症。

王远东认为，从科学角度讲，应坚决反对这些所谓的“秘方偏方”，这是一种很不负责任，甚至以赚钱为目的做法。“有些‘偏方’的确可以唬一部分人，例如有所谓‘大师’给患者用芒硝（一种泻药）治疗癌症，个别病人觉得用后浑身很轻松。那实际上

也是患者的‘意念’问题。”“‘以毒攻毒’更不可取，癌症并不是一个毒，人是一个生物体，可以自己修复受损的细胞。之所以出现癌症，是因为新的细胞分裂过程变样了，不能依靠‘毒’去攻癌症。”他说。

专家提醒，中医在改善免疫系统，“扶正”方面有独到的作用，但患者也不应对单纯中医药治疗肿瘤寄予过高的期望，建议患者在医生指导下制订最适合患者的个体化治疗方案。选择手术或者放化疗虽有毒副作用，但毕竟还是有效的治疗手段。（据新华网）

健康美食 DIY 美味油泼面 简单易做香喷喷

文/图 本报记者 王正阳

婆婆是焦作人，由于地理位置临近山西，当地人口味深受“面食王国”的影响，平时喜爱面食，做面食的功夫非常了得。婆婆也不例外，平时做饭主要以面食为主，尤其是做油泼面，也算是“家里一绝”。平时在家里我也特别喜欢吃面，所以结了婚后，就小有口福了，最爱吃婆婆做的油泼面了。

油泼面是陕西传统面食，香辣入味，简单的烹饪就激发出食物原始的美味，使许多人吃了之后唇齿留香，欲罢不能。如果你想吃得更地道更劲道，最好选择自己扯面，不过，如果实在时间精力有限，也可以选择去超市买湿面条代替。

制作油泼面，大概15分钟，不需要特别的辅料，只需要最简单的油、盐、辣椒、醋调味就能把一碗面做得那么香。

首先，准备葱花、蒜末、辣椒面备用，把青菜烫熟沥出备用（自己爱吃的绿菜均可）。

其次，将煮熟的面捞出，控出水份，盛在碗中。

第三，在面上放入少量生抽、撒盐、味精、生抽、辣椒面、芝麻、葱花、蒜末。

第四，油热后关火，数秒后把油浇在辣椒面和葱面上，最后加入醋拌匀。

需要注意的是，油泼是油泼面的关键。油要充分，但不能过量；油要热，但油温不能过高。个人认为，煮熟的面最好在清水中过一下沥出，这样面条不黏。面条也不易擀得过厚，这样不易入味。还有辣椒面我选择的是贵州辣椒，据说陕西辣椒会更好，总之要选择香辣型辣椒，不要直辣的。

当热油淋在雪白的面条、碧绿的青菜和红艳艳的辣椒上，滋啦一声翻滚跳跃时，诱惑了所有人的味蕾。

美食需要共享。
欢迎美食达人将自己
DIY 美食的方法和心
得记录下来，向本栏
目投稿。邮箱：
clf889@163.com



3月15日，游人在夏邑县刘店集乡高效农业园内拍照留念。随着气温不断回升，万物复苏，生机盎然，人们纷纷走出家门外出踏青，感受春天的气息。

夏天 摄

以仁爱之心服务患者 ——记市第一人民医院老年病科主任医师冉秀荣

本报记者 霍天艳 实习生 周凤梅

商丘市第一人民医院的“特需病房”更名为“老年病科”，成为以老年性疾病诊治为基础的科室。一直在特需病房担任医生多年的老年病科主任医师冉秀荣，以其优质的服务和良好的口碑吸引了省内外各地患者前来就诊。近日，记者也慕名而来，采访这个拥有精湛医技和高尚医德，如雨露般温暖着患者的商丘市第一人民医院老年病科主任医师冉秀荣。

古人云，行医“博极医源、精勤不倦”。1987年毕业的冉秀荣深知：作为一名医生，治病救人是她的职责。28年来她在工作中总是专心致志，不敢有一丝疏忽大意，因为病人把最宝贵的生命交给了医院，医生在工作中稍一粗心大意，就有可能致人伤残，甚至危及生命，因此她对自己的工作要求格外严格。随着服务对象日渐老龄化以及老年医学的日益发展，2014年初，

解释病情，一份份用药细则仔细嘱托……整整一个上午，她接待了几十位患者，连厕所都顾不上。在患者的心目中，她是慈爱的医生，也是值得尊敬的朋友，更是值得信赖的心理良师。一位不愿透露姓名的患者告诉记者：“冉医生给我看了好几次病了，由于自己年纪大了，耳朵不好使，文化程度又不高，冉医生总是一遍又一遍地解释，直到我完全听懂了，而且还从饮食上仔细叮嘱我，她真是个好医生。”

“以病人为中心，救死扶伤”，这是冉秀荣的从医格言。她从事内科临床工作28年，具有扎实的内科理论基础和丰富的临床经验，并先后于1998年和2006年两次赴北京301医院内分泌科进修学习，2014年再赴上海华山医院老年病科进修学习。她在内分泌代谢领域疾病方面有较深研究

健康饮食

嫩春菜 鲜着吃

□陈娇娇

春天是生发的季节，适当吃一些新鲜、应季的春菜，不仅能降火气、保肝脏、益脾胃，而且对春季身体内的阳气生发很有好处。

排毒促生长：菠菜

菠菜是四季菜，但却以“春菠”为最佳。春天的菠菜根红叶绿、鲜嫩异常，吃起来最可口，是春季绝佳的养生菜。

除了有养血、排毒、润燥效果，菠菜还含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、钙、磷等矿物质，常能促进孩子的生长发育。比如胡萝卜素在人体内会转变成维生素A，能维护孩子的视力和上皮细胞的健康，增加防病、抗感染的能力；铁非常适合缺铁性贫血的孩子；大量的植物纤维，能促进肠道蠕动，利于排便。

TIPS：由于菠菜中所含的草酸比较多，会在一定程度上妨碍钙、铁的吸收，所以吃菠菜时最好先用沸水烫软，而后再炒。

爽口润燥：萝卜

萝卜的营养价值很高，含有大量的碳水化合物，其中维生素C的含量比梨高8—10倍。而萝卜还有很大的药用价值，能祛痰、通气、止咳、解毒、补脾胃、御风寒。

如果在初春时吃点爽脆可口、鲜嫩的萝卜，不仅能开胃、助消化，还能滋养咽喉，有效预防感冒。

TIPS：生吃萝卜的效果最好。最好给孩子选择色绿、水分多、辛辣轻、甜味重的萝卜，可以去皮，将萝卜切丝、切片蘸糖吃，或是做成蘸醋萝卜，卷在春饼或春卷里吃。

嫩滑低脂：春笋

俗话说：尝鲜无不道春笋。春笋被誉为“素食第一品”，更是江南一带立春时必吃的美味。

口感鲜嫩细滑的春笋含有相当丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B、维生素C、维生素E等营养成份。可是，100克春笋的脂肪含量却只有0.1克。可以说，春笋是一种高蛋白、低淀粉、低脂肪的健康美食，非常适合这个季节吃。

TIPS：春笋可炒、可炖、可煮，但最佳吃法是凉拌，这样不但爽口鲜嫩，保存了原汁原味，而且营养还不易流失。

鲜脆养生：春芽

孔子说“时不，不食。”意思是说，不是应季的食物不吃，所以此时吃春芽最应季、最养生。

立春前后上市的春芽品种很多，像香椿、豆芽、豆苗、萝卜秧等，不但口感清脆，而且富含维生素和矿物质，水分含量很高。比如，黄豆芽被誉为“如意菜”，比黄豆的蛋白质利用率还高，且富含B族维生素，适合清炒或凉拌；香椿芽香味浓郁，有开胃的功效，不妨烤成香椿鸡蛋饼或入馅；芥麦芽富含芦丁，对血管有强化作用。

TIPS：芽菜的生长周期短，一般1~2周就能吃了。不过，不要等到芽发到很长时再吃，刚刚发出的小芽才是最有营养的。

温和补脾：春韭

冬春之交气候多变，人体需要保养阳气，春韭正适宜。

韭菜含有蛋白质、脂肪和维生素等营养成分，有健胃、提神的功效。韭菜还被称为“洗肠草”，其中大量的粗纤维能清洁肠胃。另外，韭菜特有的硫化物及挥发性的精油，还有杀菌消炎作用，能提高孩子的免疫力。

TIPS：韭菜的吃法很多，口感最好的吃法是和肉、蛋、虾、墨鱼、绿豆芽或豆腐干等爆炒。

防病抗体质：葱

初春是流行性感冒、腹泻、胃炎等疾病的高发期，此时适当吃些大葱，对身体大有裨益。初春的大葱刚发出嫩芽，称为羊角葱，是一年中营养最丰富，也是最嫩、最香、最好吃的时候。

葱除了含有蛋白质、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C以及铁、钙、磷等营养成分外，更有能杀菌抗病毒的葱蒜辣素，能很好地预防春季呼吸道传染病。

TIPS：葱叶的营养一点不比葱白逊色，它不但含有葱白所含的营养成分，而且其中的维生素C、胡萝卜素、叶绿素、镁的含量，都要明显高于葱白部分。所以，吃葱时别忘了连葱叶一起吃。

献成分血对身体有害吗？

体内的血细胞在不断地进行新陈代谢，即使不献血，这些血细胞也会自然衰老死亡。每种血细胞的寿命均不相同，如红细胞为120天、粒细胞半存活期为11个小时左右、血小板的半存活期为3.7天左右等，所以，每次献少量的某一种成分血不仅对身体无任何损害，而且坚持定期献成分血，还会增强骨骼的造血功能，降低血液的粘滞度，延缓心脑血管疾病的發生。

无偿献血者有哪些权利？

献血公民有优先用血的权利；献血者及其配偶、父母、子女可享受免费用血的有关政策；献血者参加献血时，可享受免费体检、化验的待遇；献血者人格应受到尊重，保护献血者的个人隐私。（市中心血站供稿）



安全献血

本栏目由商丘市中心血站协办