



2019年4月15日—21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”，主题是“科学抗癌，预防先行”。

防癌重点在预防

恶性肿瘤，俗称癌症，已经成为严重威胁我国人群健康的主要公共卫生问题之一，我国每年新发癌症病例患者超过350万，死亡病例超过200万，防控形势严峻。我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

发病和死亡具有显著效果。

可以通过三级预防来进行癌症的防控

一级预防:病因预防

病因预防是在癌症尚未发生时针对致病因素(或危险因素)采取措施,减少外界不良因素的损害。危险因素主要包括:吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等。改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。戒烟限酒、膳食平衡、运动适量、保持心情

舒畅可以有效降低癌症的发生。癌症的发生是生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素。

二级预防:早发现、早诊断、早治疗

规范的防癌体检能够早期发现癌症,目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。防癌体检专业性强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。早诊早治是提高癌症生存率的关键,癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。所以每个人要关注自身变化,如果出现某些危险信号,应及时到医院进行诊治。

三级预防:发现癌症要到正规医院接受规范治疗

规范化治疗

规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。癌症患者不要轻信偏方或虚假广告,以免延误治疗时机。癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量。癌症患者的康复要做到:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生指导下通过科学的止痛方法积极处理疼痛,不要忍受痛苦。要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。

肿瘤防治是一个系统工程,不是一个人,一个单位,一个部门就能完成的,它需要全社会参与,需要每一个人从自身做起,铸起健康的长城,远离癌症。

大连市疾病预防控制中心

空中救援争分夺秒 极速护航打造绿色生命线



3月29日中午,在市中心医院急诊楼外的停机坪前,急诊科救援小分队早已等候在这里,目光凝视上空,面部表情严峻,一场惊心动魄的空中救援正在上演。据了解,当天上午长海县一名男子外出锻炼时突发心前区疼痛,同时伴随胸闷症状。考虑到送医路程远、路途颠簸等情况,随行家人立刻拨打了金汇航空救援专线求助。

此时,不远处传来轰鸣声,一架橘色直升机盘旋而至,掀起飞沙走石。待直升机停稳后,救援小分队迅速上前与机上的医护人员进行对接,将患者通过医院心脏急救绿色通道送至急诊室进行紧急抢救。原本至少2个半小时的路程在空中救援直升机“大橘侠”的帮助下,仅用时43分钟,为患者赢得了宝贵的救治黄金时间。诊室里,医生迅速明确诊断,成功解除痉挛,有效规避可能出现的由于长时间心肌细胞缺血而造成的心肌坏死,避免了可能出现的严重并发症或后遗症,从而成功救助。

直升飞机的航线搭起一条生命之线。此次救援是大连市2019年第二起金汇航空救援案例,2018年,金汇通航与大连市中心医院签署航空医疗应急救援合作单位协议,将“金汇航空救援”纳入到医院救援体系中,成为与地面120相互补充的“空中120”。

讲座

膝盖疼,该怎么运动?

时间:4月16日13:30

地点:大医二院C座25楼示教室

主讲人:赵林(风湿科)

肥胖,难道真的是运动不足那么简单?

时间:4月18日13:30

地点:大医二院C座26楼示教室

主讲人:郑虹(内分泌科)

门脉高压疾病治疗

时间:4月19日13:30

地点:大医二院C座二楼大厅

主讲人:张雪松(介入科)

大医二院 引领“机器人手术精准微创”新趋势



筱松

4月1日,在大医二院胃肠外科主任任双义教授的主持下,完成辽南地区首例机器人胃癌根治术。4月3日,大连医科大学附属第二医院隆重举行辽南地区首台“达芬奇”手术机器人开机仪式暨院士论坛。紧随其后,大医二院胸外科在4月6日顺利完成辽南地区前两例肺癌根治

术。4月8日,任双义教授主刀再为一66岁男性胃癌患者实施完全“达芬奇”机器人胃癌根治术。患者术后康复非常好,次日即可自如下床活动。家属对手术效果非常满意,对现代医学的发展感到惊叹。4月10日,胃肠外科又为一72岁男性结肠癌患者手术,任双义主任利用机器人手术系统仅用一小时就完成了根治性右半结肠切除,手术过程将近零出血,这也是辽南地区首例机器人根治性右半结肠切除术,标志着辽南地区机器人手术技术再上一个台阶。

“达芬奇”机器人让医生开展手术更安全、更轻松,腹腔内操作更加灵活;可以扩展到更多的、复杂的微创外科手术范围;也让患者创伤更小、康复更快;手术疗效得到大幅提高,更符合快速康复外科的理念。

胸外科雷霆主任感慨,现代医学水平的提高,很大程度上依赖科学技术的发展,机器人高清的视野为术者提供了更高的精度,让肺癌根治术更大程度上达到了“微创”。“达芬奇”机器人在外科手术中地位将越来越重,而外科大夫的发展也将不仅仅局限于“手术”,将AI产品与临床更高度的结合将是一种趋势及必然。

《大连日报》、大医一院携手开启“2019名医进社区”教你读懂心脑血管的“小心思”

心脑血管疾病是全球的头号死因!据统计,每年死于心脑血管疾病的人数多于其它任何病因,且发病人数仍在持续增加。心脑血管病对个人和社会带来的负担日渐加重,已成为重大公共卫生问题。那么,心脑血管疾病有哪些种类?基本症状都是什么?该如何预防?

4月18日,海军广场街道联手《大连日报》、大连医科大学附属第一医院系列健康讲座义诊活动第二场——医大一院心内科路岩教授带你读懂心脑血管的那些“小心思”!

关于讲座

讲座主题:心脑血管疾病——多一些了解,早一点远离。

主讲人:大连医科大学附属第一医院心内科教授 路岩

活动时间:4月18日(星期四)10:00

活动地点:海军广场街道港湾社区

地址:中山区长江东路89E公建(业之峰装饰楼后)

咨询电话:82713474

报名限额:20人

报名截止时间:4月16日12:00

专家介绍



路岩,大连医科大学附属第一医院心内科教授、高血压心力衰竭科副主任(主持工作),医学博士、硕士研究生导师,国家二级心理咨询师。

主要从事高血压及动脉粥样硬化的基础与临床研究、心内科疾病的临床诊治、临床控烟及心身医学相关工作,曾于德国柏林心脏中心研修高血压慢病管理。现为中国医师协会高血压专业委员会青年委员,大连医师协会高血压专业委员会委员。

与癌细胞交战一辈子的老中医:王琳

文/红岩

著名中医专家、神谷中医院资深老中医、肿瘤科主任王琳,今年已是92周岁高龄,仍坚持每周四天出诊,每次

出诊患者都在20人左右。他思路清晰,细心真诚地为前来求医的众多患者号脉开方,解答疑问,不厌其烦,温润沉静的声音之下,一股与死神争夺患者生命的坚毅的力量直抵人心。

医术 精湛纯熟之技

1954年,王琳从大连医科大学毕业便锁定中医肿瘤方向,展开了积极系统的自学实践。1957年,大连第二市立医院中医合作肿瘤专科成立。这是国内最早成立的以中医为主的肿瘤专科,王琳是第一批加入的中医团队成员,也就此成为大连乃至国内率先开展中医肿瘤研究治疗的“元老”级专家。时间一晃过去了60多年,和他同时期的中医权威们或退隐或离世,但他仍以92周岁的高龄奋战在出诊一线上,成为最长寿也最令人尊敬的在岗一线抗癌老中医。

以《黄帝内经》为首的中医四大经典是王琳的理论基石。他十分推

崇纯中医诊治,其最早的成功治疗病例可追溯到1960年。当时只有12岁的鞍山男孩小尹得了脑胶质瘤,面临瘫痪甚至死亡的威胁。小尹的家长因为动手术带来的死亡风险过高而放弃手术治疗,多方打听来到大连找王琳求救。王琳根据患者做过的造影、X光等西医诊断检查结果,仅用两味中草药配成一方就明显见效,小尹头痛、视物模糊等症状都消失了,在征询王琳的情况下停药自愈。四年后,王琳专门去鞍山看望小尹,为他进行了眼底检查,发现除了因为肿瘤疤痕的影响使其两侧视野范围稍有缩小之外,其他视觉功能已完全正常。

医德 真诚慈悲之心

随着名声鹊起,找王琳医治的患者越来越多,面对的利益诱惑也越来越大,可是他不仅不为所动,还将自己心中的“医德”具化为四条行动准则,作为工作指南。第一条是要尽一切努力把患者治好;第二条是一旦接诊就要认真,不能因为累了饿了等事情把患者晾在一边;第三条为患者制定的治疗方案应该既有效又省钱。王琳开出的方子从没

有出现过冬虫夏草、西洋参等贵价药材,成为患者口中“不开高价药”的典范。最后一条准则即深入了解患者的社会关系、家庭情况。为什么要这样做?王琳认为,不要忽视家庭因素对患者身心的重要影响,作为医生要敢于向患者家属的一些不当做法提出意见,从而有利于患者的心情恢复,有利于治疗的最终效果。

医道 至精至微之事

92周岁高龄仍然面色红润、气定神闲、思维活跃、表达准确清楚,有什么养生秘诀?王琳摆手说道:“哪有什么秘诀!与其窥探什么养生奥秘,不如守住自身做人、行医之道”。

当看到患者为了看病卖力地最后连仅有的小毛驴都卖掉时,他愈加严格地要求自己和他所在的神谷中医院肿瘤科全员——不能接患者的钱,不能收患者的礼,连吃一口患者送来的东西都不可以。每当有人被成功治愈,他的内心都受到很大鼓

舞,“觉得病人需要我,我的事业还没完呢”。

定居国外的孩子们几番要接他去颐养千年,他都因放不下这些求医的患者而坚持留在大连。“我是中国人,只有在国内,才能发挥我的最大价值。只要我身体允许,我就继续为患者服务。”王琳的语气仍是那样温润沉静,却让人透过他60多年至精至微的医道坚守,领略到一代中医大德者的胸襟。



王琳

毕业于大连医科大学本科医疗系,曾任大连市中医医院肿瘤科主任。任中国癌症研究基金会理事,大连市分会副会长,辽宁省肿瘤学会委员,中华医学会大连市分会理事,大连市肿瘤学会主任委员,大连市中西医结合学会理事,大连市卫生系统科技委员会委员,大连市卫生系统专家服务组成员。

从事医疗工作六十多年,对于内科各种疑难杂症、癌症、肺纤维化、肺癌、癌性胸水、肝纤维化、肝癌以及各种肿瘤的诊治与治疗经验丰富,造诣较深。



专家提醒

为什么现在的生活水平与原来越来越高,癌症却会在花季般的年轻人中肆意横行呢?王琳介绍说,这跟生活环境有很大关系,空气污染、食品添加剂等。在患癌的年轻人中,肝癌发病占到第一位,这与年轻人喜欢饮酒、熬夜、

四大坏习惯,让“癌”贴上了年轻人

生活不规律等因素有关,这些习惯使肝脏得不到休息,肝脏负担加重从而罹患肝病。其次,乳腺癌、肺癌、结肠癌、甲状腺癌等癌症发病年龄均出现提前,尤其是工作压力已从以前的四五十岁的高危人群,降到了三十岁左右的人群中。许

多70后、80后的年轻人已成为单位或企业的骨干力量,竞争激烈往往使他们承受着巨大的精神压力,嗜烟酒、熬夜、应酬等又使得他们健康透支受损。总结起来,四大坏习惯是导致癌症找上年轻人的主要原因。

饮食任性	睡眠不足	久坐不动	健身和体检没概念
爱吃什么就吃什么,不想吃的就一口不动。“大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少”已经成了现代人的通病。但千万别小看这一生活习惯带来的危害。蔬菜水果含有很多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。经常不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。研究显示,不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人,缺少β胡萝卜素,肺癌发病率要高7倍;缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的可能性很大;叶酸与维生素B ₁₂ 缺乏,是食管癌高发的重要原因。要保证身体需要,每天要吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克,体积相当于一副扑克牌大小。粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。	很多人因为工作不得不熬夜加班;还有人赶时髦,天天泡酒吧,大学生熬夜打联盟。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30岁~50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨后才会休息。专家指出,熬夜一方面会造成生物钟紊乱;另一方面,夜间灯光会破坏人体褪黑素形成,而这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。熬夜最好不要超过12时。如果加班到凌晨,最好找一间窗有遮光布的房间睡觉,漆黑的环境有助于身体中褪黑素的生成。	上班一坐就一天,回家又陷在沙发里看电视,玩手机。德国专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患病概率;日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得饱和久坐不动;美国研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%~50%,男性还易罹患前列腺癌。因此,久坐不仅仅危害的是颈椎、腰椎,还有生命。专家建议,年轻人工作每2个小时,就必须起来活动15分钟以上。另外,每天应坚持锻炼40~60分钟,快走或类似强度锻炼。多运动多锻炼,不做宅男宅女。	癌症是“老年人的病”,许多年轻人都这样认为。因此,在一些高风险、压力大的白领层中,没有人去做正常的一年一度的体检,对自身健康妄下结论。对于家庭中曾有肿瘤患者的市民,更要注重体检这一环节,“早检查,早发现,早治疗”,切勿等到健康出现问题时,才追悔莫及。对于健身运动也认为是老年人的事。其实不然,专家给年轻人防癌提出了八个字:“习惯、心态、饮食、运动。”即生活习惯要规律,心态积极乐观,饮食保证健康,注意膳食搭配,营养均衡,戒烟少酒,少吃烧烤及烟熏制食品,运动锻炼和健康检查应从青年时开始。

警惕防范,不要乱用药

由于青年人的新陈代谢旺盛,新生的和正分裂繁殖的细胞容易受到致癌物质的攻击。有些青年的父母曾患癌症,这些青年对致癌物质刺激具有特殊的敏感性。如青年人过早吸烟、饮酒,而为癌症年轻化创造了条件。另外,青年人与老年人相比癌肿生长快、恶性程度高、病程短。因此,远离癌症,生活上要坚持以下原则:

- 一、食物多样化。注意食物多样化,以植物性食物为主,应占每餐的2/3以上,植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类及粗粮等。
- 二、控制体重。由着性子吃会造成肥胖,近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。
- 三、不吃烧烤类的食物,多吃淀粉类食物。每天吃600~800g各种豆类、植物类根茎,加工越少越好。要限制精制糖的摄入。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用,高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。
- 四、多吃蔬菜水果。坚持每天吃400~800g各种蔬菜、水果,可使患癌症的危险性下降20%,每天吃5种或5种以上的蔬菜和水果。
- 五、不提倡饮酒。如饮酒每天不

避免体重过重或过轻,成年后要限制体重增幅不超过5kg,超重或过度肥胖容易导致患子宫内腺癌、肾癌、肠癌。

超过一杯,经常饮酒能增加患口腔癌、咽喉癌、食管癌等的危险。

六、减少红肉摄入量。红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险率。同时要限制高脂饮食,特别是动物脂肪的摄入。

七、限制盐和调料。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量应小于6g。

八、坚持适当运动和年年做一些必要的检查。当发现包块、溃疡、干咳、声嘶、消化不良、便秘等等不起眼的症状时,不要图方便,不经检查就随意进药店买药,自以为是对症用药,实则适得其反,最后反而延误了最佳的治疗时机。