



前不久,新浪大V李开复在微博中自曝确诊患淋巴瘤,引起众多网友的关注。而近几年,很多名人也因罹患癌症等恶疾相继去世,无不让人感叹“恶疾面前人人平等”。恶疾往往起病隐匿,常常成为体检的“漏网之鱼”,发现症状为时已晚。据权威报告显示,中国每分钟就有6人确诊患癌,工作压力大、生活作息不规律、环境污染等因素给人们的生活健康带来了风险。

## 恶疾隐患,为何被忽视?

■本报见习记者 牟一

近日,新浪大V李开复在微博中自曝确诊患有淋巴瘤,全身长有20多处肿瘤,一时引起无数网友惊叹,尔后纷纷真心送上祝福。“第一反应就是惊叹!原来名人居然这么脆弱,事业虽然取得成功,但是健康却成了代价。”一位网友对李开复患病发出慨叹。

近几年,有很多名人也因罹患恶疾去世,让人深感痛心。比如央视《新闻联播》主持人罗京、《刘老根》里饰演“冯乡长”的演员李政、《情深雨濛濛》中饰演方瑜的李钰因患淋巴瘤去世,“林妹妹”陈晓旭因患乳腺癌去世。

而人们身边也常有亲戚、朋友、邻居等发现身患癌症,总有“平时看着好好的,但是突然检查发现后,不到几个月就去世”的情况。

更让人震惊的是,权威报告显示,中国年新发癌症病例约312万,因癌死亡超200万,每分钟6人确诊患癌。恶疾来势凶猛,为何常被人们忽视呢?

### 起病隐匿 来势凶猛

据报道称,在中国,肺癌与乳腺癌为患病人数增幅最大的癌症,肺癌为首位恶性肿瘤死亡原因。与癌症相关的行为和环境危险因素主要包括慢性感染、吸烟、饮酒等。

“很多癌症早期并没有典型的症状或者说没

有症状。”北京大学第一医院门诊部主任汪波表示,“比如胃癌早期和胃炎的症状相差无几;由于淋巴瘤初期没有痛感,多数人容易误认为只是感冒或劳累引起的淋巴结肿大;再比如肺癌早期的症状就是咳嗽、痰液,而只要有抽烟史的人,多少都会有这些症状。但等到出现胸痛、咳血、高烧不退等症状的时候就已经是晚期了。”

专家表示,癌症早期时肿瘤的体积非常微小,直径一般小于1厘米。对于体内位置较深的肿瘤,尤其是体积微小的肿瘤,常规体检及影像学检查难以保证都能查出。

“很多病人都有这样的误区,以为没有症状自己就没有病。其实不然,等到症状出现的时候往往已经失去了治疗意义。”汪波表示。

他举例说,有些患者肝癌已是晚期,但临床症状却没有任何症状:病人的肝脏代偿功能依然良好,肿瘤长在肝脏的中央,肝体积没有明显增大,没有出现疼痛。或者病人本身有基础病,如肝炎、肝硬化、胆囊炎、胆囊肿、胃病等,这些疾病的症状与癌症的症状相似,掩盖了病情的真相。

因此,肿瘤是否进入晚期,不是取决于病人是否出现症状,而是取决于肝功能、肿瘤大小、是否侵犯到血管和是否发生转移等因素。如果肿瘤转移到肝外血管、淋巴结、肺、骨、脑等器官和组织,便是属于晚期了。

### 常规体检不易检出

“随着人们对健康要求的提升,常规健康体检在城市已较为普及,但很多人至今仍陷入一个误区中,以为常规体检没有发现什么问题,癌症就远离自己了。”汪波表示,“不少癌症患者也纳闷:自己年年参加单位组织的体检,但癌症为何还是成了‘漏网之鱼’,没能及早发现?”

“癌症如果能早发现、早诊断、早治疗,就能大大增加治愈机会。”汪波表示,“但在无症状的情况下,通过常规体检能够发现的早期癌症很少,目前医学界公认的只有乳腺癌、结肠癌、子宫癌、前列腺癌等几种。”

体检过的人都知道,各个科室门外都排着长队,医生像流水线作业一样,检查得很仓促,这样,一些不太明显的症状就有可能被忽略了;很多单位都会选择一些非常基础的检查项目,如内科、外科、血常规、尿常规、胸片等。这样,员工个人就失去了选择体检项目的权利。体检项目并不是针对每个人的实际情况,因此不具有针对性,就容易漏掉很多发现癌症的机会。

其实,常规体检并不等于早期查癌,更不是专门的防癌体检。比较简便易行的防癌检查是血清学防癌检查。据介绍,肿瘤标志物是人体内产生的一些特殊物质,它在肿瘤患者体内含量明显超过正常人,通过血清或血浆测定其含量,就可

为癌症的早期诊断提供依据,因此被形象地称为肿瘤诊治的风向标。

“但是如果肿瘤标志物在正常范围内,并不意味着肯定没得肿瘤。肿瘤标志物只能作为辅助诊断的指标之一,肿瘤的诊断并不能单独依靠肿瘤标志物的检查。”解放军总医院肿瘤外科主任医师刘荣解解释,“很多癌症发生时,肿瘤标志物会升高,比如肺癌、前列腺癌、肝癌等,但同样是这些肿瘤,即使已到了中晚期,肿瘤标志物仍在正常范围,但患者已经患上了癌症。”

“人们应该做到‘个性化体检’,定期找专家问诊再确定体检项目。”刘荣介绍,比如年龄大、有咳嗽、痰液、抽烟等高危险因素的人,定期做低剂量CT,比做X线胸片更有利于发现早期肺癌;有宫颈癌、乳腺癌家族史的女性,可以把筛查的年龄提前,可以选择准确度更高的检查方法,如宫颈癌的筛查可以选择LCT,而非普通的宫颈涂片;乳腺癌的筛查可以选择乳腺彩色B超。

### “高危人群”应警惕

李开复分析自己过往职业生涯中负荷过重、睡眠太少时,他提到:“在以往的职业生涯里,我一直笃信‘付出总有回报’的信念,所以给自己的负荷一直比较重,甚至坚持每天努力挤出三小时时间工作,还曾天真地和别人比赛‘谁的睡眠更

少’、‘谁能在凌晨及时回复邮件’……努力把‘拼命’作为自己的一个标签。现在,冷静下来反思:这种以健康为代价的坚持,不一定是对的。”

“现在淋巴瘤的发病人群却趋向于年轻化了。”医学名人哥波子在微博中表示,现今年轻人普遍心理压力过大,作息不规律,长期精神紧张、熬夜,这些都会造成人体免疫力下降,机体免疫细胞对肿瘤的监视、清除功能减弱,进而诱发淋巴瘤。长期“压力山大”,患任何肿瘤的几率都会增高,而不仅仅是淋巴瘤。

“癌症家族性和遗传性疾病的人群、与癌有关疾病的人群、不良生活嗜好人群、职业易感人群、个性易感人群等都是癌症的高危人群。”刘荣介绍,长期患有慢性胃炎、宫颈炎、乙型肝炎、皮肤溃疡的患者易患癌症;长期吸烟的人群易患肺癌、胃癌;长期接触医用或工业用辐射的人群,接受超剂量的照射后,易患白血病、淋巴瘤;长期吸入工业废气、城市污染空气的人群易患肺癌;精神长期处于抑郁、悲伤、自我克制及内向的人群,也容易患癌症。

专家表示,针对恶性肿瘤,高危人群在日常生活中应该饮食清淡,营养均衡,淡泊情志,经常运动,不吸烟、不酗酒、不熬夜,注意养成良好的生活作息习惯,可以减少大多数肿瘤的发生。此外,高危人群一定要记住普查、体检、随访,抓住早期信号,保持身体健康。

## 面对恶疾 迎难而上

### 积极心态,相信自己

据介绍,临床上大约有四成癌症患者有自杀的意念。许多患者在得知自己患上癌症后,思想上压力巨大出现恐惧、失望等情绪,一下子就像变了个人,病情不断恶化甚至自杀。

北京大学第一医院门诊部主任汪波表示,癌症的发生、发展及转归与心理因素也密切相关。不良性格特征、不良心理状态的人易患癌症,负性情绪是癌细胞的“活化剂”。

焦虑、抑郁、压抑等负性情绪会降低人体的免疫力,从而影响疾病的恢复。同样经过有效治疗后的缓解期病人,情绪乐观的复发率低、生存期长,而悲观恐惧者的治疗往往无法成功。

要有活下去的信念。只有树立了这种信念,才能保持乐观情绪,提高机体的抗病能力。同时学会心理松弛,缓解紧张的情绪。排除对手术的

恐惧感,克服康复过程中的心理矛盾。

### 找对医院看专科

随着科学的发展,医学上的分科已越来越细,一位医生医术再高明,也不可能包治百病。癌症病情复杂,并发症多,如果医院没有好的资质或者没有肿瘤专科,对癌症的诊断、分类、分期及其相应的治疗方案一般都不甚了解。

因此,患者不能乱投医,患了癌症,最好去大城市的三甲医院找相应的肿瘤专科医院医生进行诊断和治疗。这些肿瘤专科一般都拥有经验丰富、技术精湛的专家和精良、先进的诊疗方法和设备。

比如,患了妇科肿瘤,最好找妇产专科医院或综合性大医院的妇科医生;得了鼻咽癌,最好找五官科专科医院或综合性大医院的五官科。如果专科医生之间还有更细的分工,可以在就诊医生之间进行转诊或会诊。

### 保证生活质量

据了解,恶性肿瘤患者约有31%~87%存在营养不良,其中尤以消化系统或头颈部肿瘤患者最为常见。营养不良可导致患者术后并发症、放疗不良反应及抑郁症发生率的升高,严重时还可导致死亡率的升高。

因此,适当的肠外、肠内营养支持有助于此类患者生活质量的改善及生存期的延长,能更好地控制和抗击癌症。良好的营养支持有益于癌症患者进行综合性治疗(手术、化疗和放疗),可直接影响预后。

只要有条件,病人都应进食高蛋白、高脂肪、高碳水化合物、高维生素的饮食,以提高癌症患者的治疗效果,并可增加抵抗,降低病死率。即使对晚期癌症患者,供应足够的热量和蛋白质也是很必要的,因这样可以防止患者过早出现病情恶化和恶液质。(王菲)

### 生活百态

## 走进“科普及农”科技示范园



日前,记者随同“科普及农三晋行”采访团走进山西省长子县方兴现代农业科技园区,进入有机农产品种植温室大棚,只见一派生机勃勃、硕果累累的景象,立体种植有机瓜菜五颜六色。每当采摘季节,这里游人如织,成为观光者享受田园乐趣的“开心农场”。

本报记者程春生摄

- 空中长廊的大吊瓜吸引游人。
- 南瓜展区的“瓜王”达176斤。
- 新颖的墙体栽培使叶菜横着长,有效地利用了空间。
- 好奇的游人检验“巨人”南瓜真是真。
- 管道式无土栽培的苦菜已开始收获。



## 留住鼓浪屿老别墅的古韵

■耿银平

综合9月21日、23日《海峡导报》报道,在鼓浪屿生活了一辈子的中道顾问何丙仲,朝一栋栋老别墅细看过去,眼泪差点掉了下来。目前鼓浪屿百年风华的老别墅,被家庭旅馆改得“面目全非”:有的不考虑百年建筑的历史风貌,连瓷砖都贴上去;有的索性只留下老别墅的“壳”,内部格局统统破坏,鼓浪屿的家庭旅馆,已经“泛滥成灾”。缺乏人文内涵的家庭旅馆,“吞噬”着老别墅仅存的生命力。

资料显示,清末初至鸦片战争爆发后,厦门成为通商口岸。鼓浪屿被外国殖民主义者看上,鼓浪屿岛上建造了一千多幢富有各国风情的老别墅。建筑的各个立面常有精雕细刻的罗马式大型圆柱和结构造型迥然不同的多坡屋顶,有的建筑仿照古代宫殿式建筑并揉合进西欧式建筑造型手法,形成外形独特、屋檐线条奇异的折中式建筑风格。

2000年去鼓浪屿旅游,让我印象最深刻的就是鼓浪屿的老房子、老建筑、老别墅,虽然破旧一点,却给厦门增添了诸多的浪漫气息、沧桑底蕴和传奇色彩。事实证明,只有留存了更多的原汁原味、古色古香的老建筑,城市才会有灵性,有幸福的味道,有丰厚的灵魂,让人仰视的城市人文精神。

据报道,欧洲的中世纪建筑非常多,比如瑞典首都斯德哥尔摩,它的老城区已有700多年的历史,现在仍保持着古色古香的风格。美国波士顿,18世纪的建筑和民居比比皆是,1600年建城之初的房屋也很容易找到。巴黎,更是处处都有老建筑。让当下人能有效抵御文化浮躁、精神市俗的冲击、腐蚀。

可看看新闻中的情景,为了旅游开发,鼓浪屿对老别墅、老房子的开发,已经达到了无序和混乱的地步,开发步伐和节奏粗鄙、粗鲁、急躁、快捷,不计后果。就算是这种开发能注入社会资金,却会让鼓浪屿积蓄了千百年的文化底蕴毁于一旦,会让当下人对于鼓浪屿的文化敬畏感荡然无存。一旦没有了文化气息,这些所谓的老别墅,其文史价值也会消失很多。

当下,越来越多的地方政府已经认识到了老房子的魅力,城市的沧桑美、古典美日益成为都市规划的重要发展方向,鼓浪屿的经营者和管理者们,却为了一点蝇头小利,反其道而行之,大肆糟蹋鼓浪屿的厚重文化,这实在让人匪夷所思,是一种发展的无知和短视。这种所谓的开发,是用推土机,推倒名人古宅、名人故居一样,都是一种“文盲性开发”。

因此,要留住鼓浪屿老别墅的古韵。其一,地方政府应该对各种无序开发进行严格管理、规范和重罚;其次,各种所谓的开发者,不能见钱眼开、不顾一切,也应该多一些文化责任感和守土意识;第三,老别墅改造和开发,一定要多听听专家的意见,按照文化保护规律,认真操作,循序开发,在古老韵味和商业开发之间,找到结合点;既能满足人们的参观需要,又要让老建筑成为人们的精神和文化知音。而不能因为所谓的粗俗的开发需要,剥蚀了老建筑的历史神韵,丢掉城市的根。