



关爱生命,科学防癌

# 健康生活 有效防癌

根据权威机构的数据显示:在我国部分城市和农村,恶性肿瘤已经由原本的第三位死亡原因,一跃升至第一位,成为导致居民死亡的“第一杀手”,4月11日—17日,是第16个“全国肿瘤防治宣传周”,今年的主题为“关爱生命,科学防癌,让生活更美好”。南京鼓楼医院肿瘤科主任医师刘宝瑞教授建议读者从戒烟限酒、拒绝超重与肥胖、平衡膳食合理运动、疫苗注射4个方面积极预防癌症。

本期出场专家 刘宝瑞

## 关键词:戒烟限酒减重 三成癌与烟酒肥胖相关

吸烟已是较明确的为人们所熟知的致癌因素,与30%的癌症有关。刘主任介绍,烟焦油中含有多种致癌物质和促癌物质,如3-4苯丙芘、多环芳香烃、酚类、亚硝胺等,吸烟主要引起肺、咽、喉及食管部癌肿,在许多其他部位也可使其发生肿瘤的危险性增高。过量饮酒可以伤害人的胃肠道和肝脏,导致胃癌和肝癌。

肥胖是一种疾病。据统计,35%的癌症病例和超重有关。专家介绍,肥胖的女性患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌这三大癌症的机会要比体重正常的女性多出三倍;男性肥胖者主要是结肠癌、直肠癌和前列腺癌的发病率增加,这些癌症都与超重时的内分泌紊乱有关。肥胖也可导致患其他癌症的风险增加。

## 关键词:平衡膳食常运动 饮食与癌症一物降一物

结肠癌、乳腺癌、食管癌、胃癌及肺癌是最有可能通过改变饮食习惯而加以预防的。刘宝瑞主任说,事实上,合理的膳食可能对大部分癌都有预防作用,特别是植物类型的食品中存在各种各样的防癌成分,这些成分几乎对所有癌的预防均有效果。

专家指出,吃清淡少盐的膳食是首要饮食原则,其次多吃蔬菜、水果与薯类,可维护心血管健康,增加抗病能力,预防癌症,预防眼疾。奶类食

品含钙量高,并与豆类食品一样,是优良的蛋白质来源。经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉与荤油,早、中、晚餐的供热量分别为30%、40%及30%为宜。正常人群一周最好保证三次运动,每次时间至少半个小时。

## 关键词:疫苗注射 注射一针疫苗预防癌症

“注射疫苗预防肿瘤,主要针对的是与病毒相关的肿瘤,譬如宫颈癌和肝癌”,刘宝瑞主任告诉记者,注射乙肝疫苗可以使原发性肝癌减少,注射宫颈癌疫苗目的是预防宫颈癌发生,不过,疫苗虽然已经研发出来,却未向临床推广普及。

据了解,宫颈癌疫苗是世界上首个肿瘤疫苗,于2006年6月在美国上市,临床使用对象为9至26岁的女性。宫颈癌多数是由人类乳头状病毒引起,但绝非唯一致病因素,因此疫苗只针对人类乳头状病毒有抗体。 通讯员 刘宁春 快报记者 金宁

### 专家名片

刘宝瑞

南京鼓楼医院肿瘤科主任、主任医师、教授、医学博士、美国MD Anderson Cancer Center 博士后,博士生导师,南京大学临床肿瘤研究所所长。享受政府特殊津贴。主要研究方向:肿瘤药物靶向及缓释治疗新技术;消化道肿瘤的“个体化化疗”;抗肿瘤中药有效成分的鉴定与应用。擅长肿瘤的化疗、靶向治疗、免疫治疗。



## 特别支持单位

- 江苏省人民医院
- 江苏省中医院
- 南京鼓楼医院
- 南京军区南京总医院
- 东南大学附属中大医院
- 南医大二附院
- 南京市第一医院
- 南京市中医院
- 江苏省中西医结合医院
- 解放军第八一医院
- 解放军第四五四医院
- 江苏省肿瘤医院
- 江苏省口腔医院
- 南京市第二医院
- 南京脑科医院
- 南京市妇幼保健院
- 南京市儿童医院
- 南京市口腔医院
- 南京胸科医院

(医院排名不分先后)

## 本期导读

中医治肿瘤 食药并进、整体调理 B26

专科权威轮番解读 典型病例 B28

计划外疫苗究竟 要不要打? B29

安全用药 帮你药到病除 B30

## 活动看板

# 本周,两场精彩讲座等您来听课

前40位电话预约者可获体检卡

### 如何提高肿瘤治疗效果?

时间:4月13日(周二)下午 2:30—4:30

主题:《提高肿瘤治疗效果的十项措施》

主讲人:南京鼓楼医院肿瘤科 刘宝瑞教授

讲座地点:鼓楼医院1号楼 22楼会议室

友情提醒:当天下午2:15—

2:45,医院为听课者提供专用电梯。讲座现场开展义诊服务,并根据肝癌和肺癌患者的病情治疗需要提供部分免费药物,听课者均可获得纪念品一份。

### 胃癌术后怎样康复

时间:4月12日上午9点开始

主题:《胃癌术后如何复查与中医药康复保健》

主讲人:江苏省中西医结合医院 肖雅

讲座地点:医院8号楼3楼 会议室

友情提醒:讲座现场专家提供相关咨询,4月15日,江苏省中西医结合医院肿瘤科将在专家门诊举办义诊,免全天挂号费。

通讯员 刘宁春 快报记者 金宁 李鑫芳

### 预约听课可获体检卡

以上两场讲座由现代快报与南京鼓楼医院、江苏省中西医结合医院联合主办,欢迎读者前往听课,听课前请拨打现代快报96060热线预约,前40位打进电话者将获得价值300—500元的慈铭体检卡一张。

## 互动方式

如果您有健康方面的需求或疑问,请与我们联系:1.短信留言。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。2.发送邮件至 kb-jiankang@sohu.com。3.拨打热线96060留言。

现代快报 健康周刊

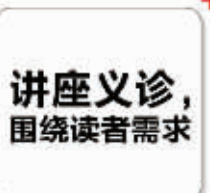
快报全科专家团,汇聚三甲医院名医



要看病, 找快报全科专家团



有问题, 发短信到健康100问



讲座义诊, 围绕读者需求

全科专家团系列之一

关注我们,关注周一现代快报健康周刊