

## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



本期《健康》精品周刊推出了“云想衣裳花想容”专题整形策划报道，为你揭秘脱毛、美白、瘦脸方方面面。



《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》!



## 防癌抗癌 关注肿瘤周精彩活动

众所周知，恶性肿瘤的产生与我们的生活习惯，所处环境有很大关联。如果能正确认识癌症，坚持正确的健康生活，很多肿瘤是可以避免的。世界卫生组织认为，通过有效的预防措施，癌症的发生可减少三分之一；通过有效的早期诊治，三分之一癌症可以治愈；通过有效的治疗，其余三分之一的患者可以减少痛苦，提高生活质量。为进一步普及科学的癌症防治知识，提高读者防癌抗癌意识，广泛宣传癌症的及早发现、规范诊治和科学康复理念，现代快报特别推出抗癌周精彩活动，欢迎大家踊跃参加。

### 一、科普讲座

- 第一场**  
时间：4月11日上午9:30~11:00  
地点：现代快报社8楼会议室  
主题：《如何防范乳腺癌年轻化？》  
邀请专家：江苏省中医院乳腺外科中心卞卫和主任
- 第二场**  
时间：4月15日上午9:45~11:45  
地点：南京凤凰书城  
主题：《生了肿瘤，怎么吃？》  
邀请专家：上海中医药大学副教授，高级营养师、上海中医药大学营养教研室主任孙丽红
- 第三场**  
时间：4月18日下午2:30~4:30  
地点：现代快报社8楼会议室  
主题：《中老年人防治消化系统肿瘤》  
邀请专家：江苏省人民医院肿瘤科刘平主任医师

### 二、现场义诊

- 时间：4月14日上午8:30~11:30  
地点：四五四医院一楼门诊大厅  
内容：四五四医院肿瘤科、呼吸科、消化科、妇科、内分泌科联合大义诊，为广大市民进行问诊咨询。  
专家：医院副主任医师职称以上的高年资医生

在我国部分城市和农村，恶性肿瘤已经由原本的第三死亡原因，一跃升至第一位，成为导致居民死亡的“第一杀手”。4月15~21日，第十八届全国肿瘤防治宣传周活动在全国范围内开展。本次宣传周的主题为“科学抗癌，关爱生命”，副标题为“饮食与癌症”。为进一步普及科学的癌症防治知识，提高读者防癌抗癌意识，广泛宣传癌症的及早发现、规范诊治和科学康复理念，现代快报社医药部与南京市癌友康复协会联合主办的肿瘤宣传周系列活动即将与读者见面，据悉，首场讲座于本周三开讲，主题为《如何防范乳腺癌年轻化？》。

□现代快报记者 金宁

# 肿瘤宣传周 首场讲座关注乳腺癌

## 读者请拨打96060报名听课，我们为您预留听课座位

### 关注 不育不哺乳腺癌年轻化

统计显示，大城市和沿海经济发达地区的乳腺癌已跃居女性恶性肿瘤之首或第二位。生活条件好的女性比生活条件一般或比较差的女性更容易患病。“现代女性青春期提前、少生甚至不生育、不哺乳，以及工作压力大内分泌紊乱，均可能是导致乳腺癌高发和年轻化的因素，而内在脂肪蛋白质摄入过多、运动减少也增加了罹患该病的风险”。

专家认为，除了这些因素可能诱发乳腺癌外，现代女性还要警惕雌激素含量高的食品或补品，由于雌激素是一把“双刃剑”，虽能延长女性的“青春期”，但也带来了乳腺导管上皮细胞增生，甚至癌变。

女性预防乳腺癌可以定期做乳房自查，建议35岁以上女性在月经后洗澡时打上沐浴露，自查是否有肿块

存在，如果自己感觉不确定的话，应立即去医院请医生帮助筛查。

### 呼吁 寻找最经济有效的治疗方法

癌症不规范治疗的情况在我国各地普遍存在。癌症遭遇不规范治疗的根本原因，在于我国目前还没有制定癌症治疗标准。“如果把能用的治疗手段都用上的话，不夸张地说，一个乳腺癌病人在短期内能快速花光100万，但病人受的罪太多了！”专家呼吁寻找一种最有效、最合适、最经济的治疗方法来为病人减轻痛苦，而不是过度治疗，企图将肿瘤赶尽杀绝，结果却花费巨大、病人在身体上和经济学上都坚持不下去，失去了求生的欲望。

专家还透露，过度治疗不仅增加了病人的经济负担，还延误了最佳治疗时机，另一方面又可能因毒副作用增加患者的痛苦，甚至加速死亡。有的病人由于过度治疗引起的后遗症，往往难以逆转，生活质量大大降低。同样，治疗不足也会导致有治愈机会的患者出现复发转移。



## 如何参与首场讲座？ 拨打96060热线预约

### 主讲专家



卞卫和，江苏省中医院主任医师，乳腺外科副主任，南京中医药大学硕士生导师。中华中医学会儿科分会常务委员，中华中医学会儿科分会乳腺病防治协作工作委员会副主任委员，江苏省中西医结合学会乳腺专业委员会副主任委员。从事乳腺临床、科研及教学工作二十余年，在长期的医教研工作中，积累了丰富的经验。尤其对乳腺癌的诊治，精通中西医两方面的理论，熟悉

国内外乳腺癌的前沿进展，在正确、规范执行乳腺癌诊疗指南的同时，将中医药治疗贯穿于乳腺癌综合治疗的全过程，大大地提高了病人的生存质量及总体疗效。

多年来，作为主要研究者参加国家级、省部级科研课题6项，获江苏省科技进步三等奖1项。发表论文二十余篇，参编医学专业著作6部。

专家门诊时间：周二下午，周四、周六上午。

### 主题：《如何防范乳腺癌年轻化？》

时间：4月11日上午（本周三）9:30~11:00

讲座地址：现代快报社8楼大会议室（南京市洪武北路55号置地广场，南京文化艺术中心旁）

公交线路：2、26、30、46路至新街口下，68、29、163、27、60路至长江路站下。

特别提醒：听课之前请拨打现代快报96060热线预约，我们将为您预留座位。

主编朱惠蓉 责任编辑红娟 美编于飞 组版杜敏

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚 三甲医院名医

江苏省人民医院 曹克将 心内科主任医师	江苏省中医院 孙伟 肾内科主任医师	东南大学医学院 马根山 心血管科主任	解放军第八一医院 秦叔逵 全军肿瘤中心主任	南京鼓楼医院 邱勇 普外科主任医师	南京市第一医院 王黎明 骨科主任医师	南京市第二医院 姚文虎 急诊科主任
南京二大医院 范志宁 消化医学中心主任	解放军第四四医院 李颖 骨科主任	南京市妇幼保健院 刘晓梅 产科主任医师	南京市儿童医院 沈卫民 烧伤整形科主任	南京市中医院 樊志敏 肛肠科主任	江苏省人民医院 朱佳 耳鼻喉科主任医师	南京同仁医院 朱正宏 口腔科主任医师
南京同仁医院 高文彬 耳鼻喉科副主任医师	南京市口腔医院 葛久禹 口腔科副主任医师	南京鼓楼医院 谢世平 神经内科主任医师	南京鼓楼医院 张侠 神经内科主任医师			

全科专家团系列之二 《健康周刊》逢周一出版