

2月4日,世界癌症日

# 骨肉瘤容易盯上年轻人 身体出现异常疼痛一定要重视

2月4日是“世界癌症日”，肉瘤是一种少见的软组织和骨骼恶性肿瘤，虽然社会对其关注度很低，但近年来发病率逐渐上升。2月3日下午，现代快报“名医天团”直播间特别邀请到了南京市第二医院肿瘤科主任、副主任医师王清波，他与大家聊一聊肉瘤那些事。

现代快报+记者 任红娟 梅书华/文 吉星/摄

## 骨肉瘤容易盯上年轻人

15岁的张同学(化姓)，个子有一米七多，平常特别喜欢打篮球，有一天突然发现脚疼、腿疼，家长觉得可能是打篮球造成的疼痛，就让孩子暂时不要打篮球了，并自行买了点膏药让孩子贴。后来孩子的疼痛反反复复持续了一个多月，才引起家长的重视，带他到医院一检查，发现是骨肉瘤。

王清波介绍，肉瘤是一种恶性肿瘤，是来源于纤维组织、脂肪、肌肉、血管和淋巴管、骨组织等间叶组织的恶性肿瘤。“肉瘤与癌相比来说，两者是有区别的，不仅它们的组织来源不一样，而且治疗方式等方面并不完全一样。”癌症是上皮组织导致的癌变，比如肺癌、肝癌等，而肉瘤是间叶组织(包括结缔组织和肌肉)所导致的病变，多发生于皮肤、皮下、骨骼膜及长骨两端。

“肉瘤在以前是比较罕见的疾病，但这几年肉瘤的发病率在逐渐上升。”王清波表示，有数据表示，肉瘤发病率大概在2/10万至3/10万之间，在各个年龄段都会发生，但是骨肉瘤以青少年为多。而且其发展迅速、病程短，开始在皮质内生长，可逐渐向骨骼腔发展，有时向外突破骨膜，侵入周围软组织，易引起病理性骨折，早期即可发生血行转移，所以有症状时一定要引起重视，及早就医，尤其

是异常的疼痛。

## 肉瘤早期缺乏特异性症状

“我上一代的亲人也没有肉瘤，为啥我的孩子就得肉瘤？”“为啥我会得肉瘤？”王清波说，在临床中经常碰到一些患者对自己生病原因的困惑。他介绍，肉瘤发病具体原因不是非常明确，但是可以肯定的是，肉瘤是多因素、多步骤所导致的一种恶性肿瘤。具体的因素主要有以下几个方面：

第一，与基因有一定联系，高风险基因携带者就比普通人更容易患有肉瘤。第二，不健康的生活方式所导致，比如长期吸烟饮酒、过度劳累、喜欢熬夜、饮食不规律等。第三，化学因素，比如接触了有毒的化合物；第四，生物因素，比如病毒感染。

“肉瘤早期缺乏特异性症状，为了避免肉瘤的进展，做到早期发现早期治疗，建议大家最好定期体检。”王清波提醒，一旦出现局部疼痛和肿胀，肢体或关节活动疼痛和受限等，要及时到医院就医，否则长期拖延可能会导致病情发展到中晚期，治疗也就相对困难和棘手了。

## 规范综合的治疗很重要

王清波介绍，肉瘤的治疗手段比较多，主要的治疗手段是外科治疗、化学治疗和放射



南京市第二医院肿瘤科主任王清波(右)做客“名医天团”直播间

治疗、靶向治疗、免疫治疗等，具体治疗方案应结合分期、病人全身状态等因素而决定。

20多岁的小张，身体强壮，平常喜欢健身，有一天突然发现自己的右侧乳房有点突起，他也没当回事，觉得是自己锻炼造成的，不过还是有点奇怪，要是锻炼的话，应该是两侧都有突起。后来右侧乳房越来越大，影响到了他的呼吸，出现呼吸困难，他才赶紧到医院看病。一检查才发现不是乳房的问题，而是乳房后面的胸腔长了一个东西，把乳房顶出来所造成，做了病理检查确诊为骨外尤文氏肉瘤。因为肉瘤有12厘米，比较大，

所以先通过化疗把肉瘤缩小，然后进行手术治疗。

“真是非常可惜，有症状的时候没有及早发现和治疗，而且一旦确诊为肉瘤以后，规范综合的治疗很重要，不要偏听偏信所谓的偏方。”王清波表示，骨外尤文氏肉瘤恶性程度较高，出现症状后如果早期就诊、早期发现，可采取以手术为主的综合治疗，包括放疗、化疗等，能取得相对良好的效果。

如何预防肉瘤呢？王清波建议大家，养成良好的生活方式，定期体检，及时接种疫苗，防止病毒感染。

## 癌症的三级预防，你知道吗？

随着人口老龄化程度加剧，我国癌症患者发病率和死亡率持续走高，癌症已经成为严重威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一。2月4日是一年一度的“世界癌症日”，南京市第二医院肿瘤一科主任医师童金龙表示，通过实施癌症三级预防策略，可有效降低癌症的疾病负担。

通讯员 朱诺 现代快报+记者 任红娟

## 1/3的癌症是可以预防的

据世卫组织统计，2021年全球约有2000万人被诊断出癌症，约1000万人死于癌症。我国人口基数庞大，癌症新发病例数也较多。不过，数据显示，1/3的癌症是可以预防的。童金龙介绍，癌症分为三级预防，一级预防指病因预防，在疾病的发展之前进行预防，尽量避免或减少危险因素暴露，降低癌症发病风险；二级预防指对高危人群进行早期筛查、早期诊断和早期治疗，提高癌症治愈率和生存率，降低癌症死亡率；三级预防指通过合理治疗和康复，缓解癌症患者症状，提高生存率和生存质量。

一级预防主要就是通过改变不良的生活方式、避免接触与癌症相关的危险因素及接种预防性疫苗等措施。不良生活方式包括戒烟限酒、健康饮食等。戒烟是最经济、有效的防癌措施。吸烟者应尽早戒烟，防止不吸烟者吸烟并减少二手烟暴露。在饮食方面，童金龙提醒，尽量避免高脂、高热量、高加工的食品，推荐多吃各种新鲜的蔬菜和水果，适当地补充优质蛋白，控制体重。

## 对高危人群进行筛查与早诊早治

“有研究显示，从一个正常的细胞变成一个恶性的肿瘤细胞，可能需要十年的时间。”童金龙表示，所以癌症的二级预防，就是指对高危人群进行早期筛查、早期诊断和早期治疗，提高癌症治愈率和生存率，降低癌症死亡率。他建议，对于高危人群，到了一定年龄后，就要进行早期的筛查，比如40岁以上的高危人群要进行消化道肿瘤、宫颈癌的筛查；对于吸烟或有粉尘接触的人群，定期做肺部的体

检等；对于肝病患者，要及时控制肝病，并定期做相应的检查。

癌症种类	推荐的筛查方法
消化道肿瘤	大便隐血实验、肿瘤标志物检查、消化道内镜检查
前列腺癌	前列腺直肠指诊、血清PSA检查、前列腺超声检查
乳腺癌	乳腺自我检查、乳腺X线检查、乳腺超声
宫颈癌	宫颈TCT检查、宫颈HPV检查、阴道镜检查
肺癌	低剂量螺旋CT、肺癌肿瘤标志物检查
鼻咽癌	血清EB病毒相关抗体检测、鼻咽镜检查和内窥镜检查
肝癌	血清甲胎蛋白(AFP)检测、腹部超声、乙肝患者HBV-DNA

## 治疗切忌病急乱投医

童金龙介绍，三级预防是指通过合理治疗和康复，缓解癌症患者症状，提高生存率和生存质量。作为肿瘤治疗的重要手段之一，放疗治疗是许多肿瘤患者治疗中不可或缺的一个环节。童金龙介绍，它是一种利用高能放射线消灭肿瘤细胞，达到治愈或控制肿瘤细胞生长的局部治疗方法。临幊上，其适应症很广，众多恶性肿瘤患者在其治疗的某个阶段都需要接受放疗。现代放疗已“进化”至精确放疗时代，即精确定位、精确计划、精确实施。“临幊上，放疗对鼻咽癌等疗效非常明显，早期鼻咽癌经过根治性放疗后，五年生存率可达90%以上，即使是晚期，也有非常好的疗效。”

“癌症治疗最好到正规医院，切忌有病乱投医，也不要相信所谓的偏方，以免延误病情，错过最佳治疗的时机。”童金龙提醒。

## 抗肿瘤治疗后血小板降低，怎么办？

肿瘤化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗等治疗手段广泛应用于临床，单药和各种联合治疗方案也被不同的诊疗指南收录。肿瘤患者在抗肿瘤治疗后出现的血小板减少症，被定义为肿瘤治疗所致血小板减少症(CTIT)，越来越受到患者关注。血小板降低不但会带来出血风险，而且会导致患者的抗肿瘤治疗延期甚至停滞。2月4日是一年一度的“世界癌症日”，南京市第二医院肿瘤三科副主任医师赵慧慧表示，肿瘤患者一旦出现CTIT，需要进行必要的鉴别诊断，进一步行干预和治疗。

通讯员 朱诺 现代快报+记者 任红娟

## 抗肿瘤治疗可能会造成血小板降低

赵慧慧介绍，血小板是由骨髓中巨核细胞分化而来，健康成年人的血小板正常值范围为：(100~300)×109/L，血小板平均寿命10天，衰老的血小板主要是脾和肝内被巨噬细胞吞噬。血小板的主要作用是凝血和止血，修补破损的血管，我们形象地称其为“体内创可贴”。

一项来自美国的流行病学调查报告，结直肠癌、非小细胞肺癌、卵巢癌和乳腺癌更容易出现化疗后血小板减少症；同时指出含吉西他滨、铂类、环磷酰胺和紫杉醇类的化疗方案血小板减少症发生率较高。

## 血小板降低影响肿瘤患者的抗肿瘤治疗

“血小板降低后的危害很多”，赵慧慧表示，如果血小板数值无法恢复到抗肿瘤治疗的安全值范围内，患者的抗肿瘤治疗可能会中断甚至停止，因为所有的抗肿瘤治疗对血小板安全值具有一定要求。一旦抗肿瘤治疗不能如期进行，可能会导致原发肿瘤持续进展，同时患者也会出现不同程度的焦虑。“在门诊中，我曾接诊过一个宫颈癌的患者，化疗到第四周期的时候，血小板降低到了个位数，持续时间超过2个月，就没有办法进行第五个周期的治疗了，真是很可惜。”她说。

另外，血小板降低还会造成肿瘤患者的出血风险，比如牙龈出血、皮肤黏膜淤点淤斑、胃肠道出血、咯血，甚至颅内出血。其次，目前治疗CTIT的药物中，部分药物仍然没有进入医保报销目录中，给患者带来了一定的经济负担。

## 血小板降低要引起重视

赵慧慧介绍，血小板计数正常值为(100~300)×109/L，当血小板计数>75×109/L时，可以不做药物治疗，通过平衡饮食来调整，可以多食红枣、红小豆粥、水煮花生米、清煮血豆腐等弥补血小板的食物。当10×109/L < 血小板≤75×109/L时，需要进行药物干预，包括白介素-11、重组人血小板生成素、TPO-RA(促血小板生成素受体激动剂)等。当血小板≤10×109/L时，在进行药物治疗的同时需进行预防性输注血小板。血小板输注是针对严重血小板减少症最快、最有效的治疗方法之一，能够有效降低大出血的风险和死亡率。

“CTIT是抗肿瘤治疗过程中最常见的不良反应之一，严重影响肿瘤患者的生存及预后。联合治疗会增加血液学毒性反应，可能造成血小板急剧降低，应尽早干预避免严重CTIT的发生。

CTIT的治疗需根据患者CTIT机制、患者出血风险综合判断，明确最优的治疗策略，血小板输注与促血小板生成药物是临幊中CTIT的主要治疗手段。”赵慧慧指出。