

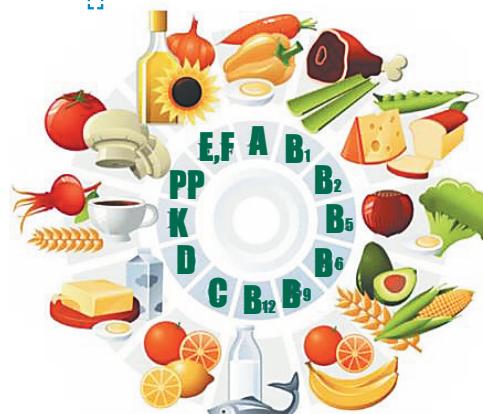
海南日报 融媒看点



■本报记者 侯赛

世界卫生组织最新数据显示：2020年全球新发癌症病例1929万例，癌症死亡病例996万例。生活中，很多人谈癌色变，对肿瘤避而远之。那么，该如何科学防治肿瘤？如果不幸患了肿瘤，该如何治疗与面对呢？

4月10日，海南日报健康融媒体工作室联合新海南客户端《医来啦》推出系列健康科普《大医精讲》直播第九期，邀请海南省肿瘤医院肿瘤内科（一）主任魏志霞，在线分享肿瘤防治知识，解答大家对于癌症发病与治疗方面的疑惑，吸引了3万余人观看。

二维码扫一扫  
观看直播回放

各类食物所含维生素表

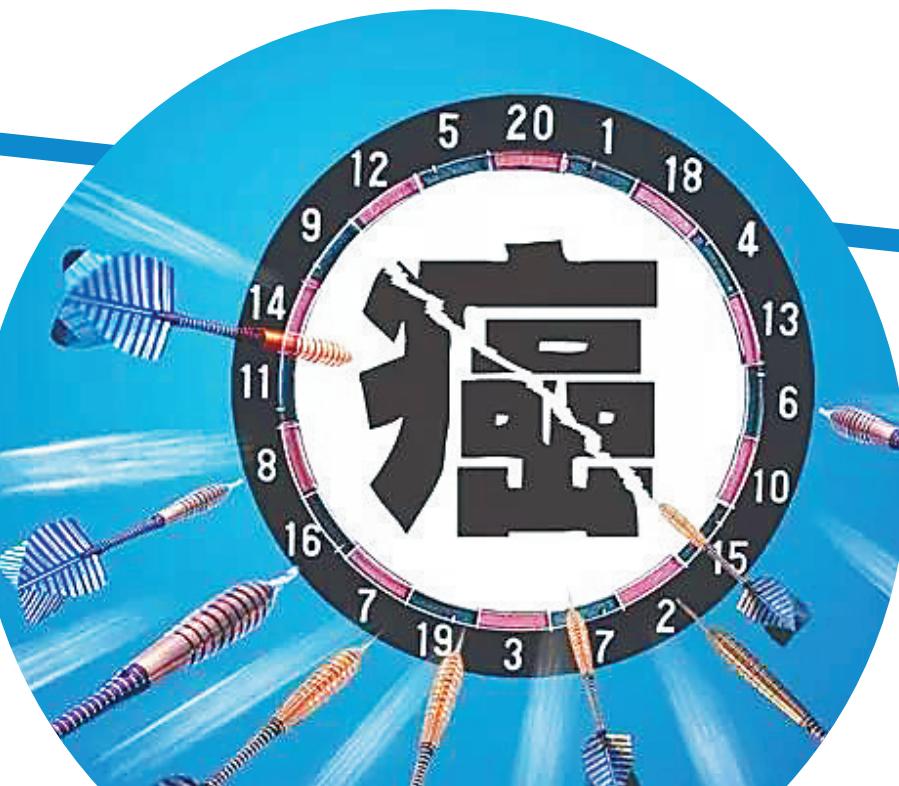
长期一侧咀嚼，有哪些危害？

正常情况下，绝大多数人都是用两侧牙齿交替咀嚼食物，但也有些人习惯用一侧牙齿咀嚼食物，医学上称为偏侧咀嚼，也会影响咬合关系，产生一定危害：

① 导致错颌畸形，咬颌关系紊乱：由于反复向一侧运动，使下前牙的正中线向一侧错位从而导致后边的牙齿形成刃对刃、尖对尖的咬颌，甚至反颌（下牙包上牙）。

② 导致大小脸：总是固定用一侧咀嚼，使得一侧经常得到锻炼，促进了颌骨及肌肉的发育，因而该侧面部组织丰满。经常不用或少用的那一侧因缺乏锻炼使面部组织发育较差，萎缩变小，从而造成发育不对称，一边脸大，一边脸小。

③ 易发龋齿和牙龈炎：不用的那一侧牙齿由于长期缺乏食物摩



发病率连年上升，治疗须关口前移

直播中，魏志霞表示，恶性肿瘤是威胁人类健康非常严重的疾病；其发病率呈逐年上升趋势，所以要将治疗关口前移，即将治疗疾病转变为预防疾病和大健康管理。

那么，什么是恶性肿瘤呢？

魏志霞解释，肿瘤是由肿瘤细胞构成的一大块组织，肿瘤细胞是每个人自身的细胞，只不过由正常细胞变异进化了。肿瘤细胞可怕之处在于，比正常细胞吃得多、长得快、没有用，还不受节制，挤占正常细胞的生长空间和营养，还会不安居于原发部位，随着血液、体液到处跑，生根发芽分裂后代，随后出现扩散转移。

另外，恶性肿瘤会无限制地生长，且同时会侵犯周围的脏器和组织。它会通过血液和淋巴的途径转移到远处的脏器和组织，因为它侵犯了周围的脏器组织后，会影响到周围脏器组织的功能，进而导致生命危险。而良性肿瘤它可能会生长，但它的生长是有限的，并不是无限的。它没有对周围组织侵犯的能力，也没有向远处转移的能力。

五种癌症高发，先进药械有助康复

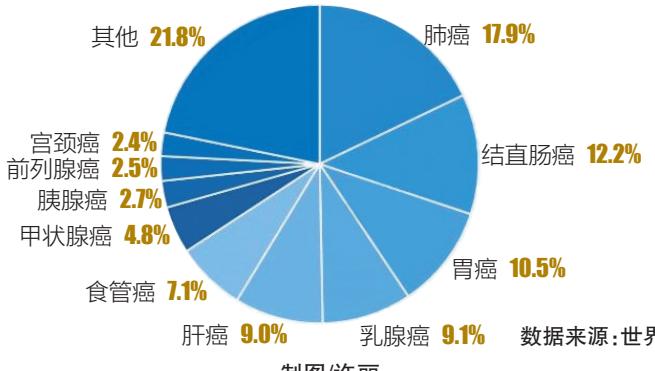
目前，高发的恶性肿瘤有哪几种？

魏志霞表示，海南常见的主要恶性肿瘤前五位分别为：肝癌、肺癌、胃癌、结直肠癌、乳腺癌。海南在肿瘤防治方面具有很多优势，比如基本摸清了肿瘤发病情况，可制订科学防控措施；海南在肿瘤治疗方面有优惠政策，可引进临床急需的抗癌新药新械，国外抗癌新药、新技术可在博鳌乐城先行试点；海南良好的生态环境，对癌症患者术后康复非常有利。

哪些因素导致了恶性肿瘤的发生？

魏志霞表示，所有恶性肿瘤的发生有其外因和内因，某些恶性肿瘤可能有遗传相关性，或与内分泌有一定相关性；但很多肿瘤都与环境的污染有关，其中包括空气的污染、水质的污染、食物的污染；还有一部分是与人们一些不良的生活习惯和饮食习惯相关，比如长期的抽烟、酗酒等都会导致肺癌的发生和发展。

## 2020年中国癌症新发病例前十类



防治恶性肿瘤关键做到“三早”

生活中，该如何防治恶性肿瘤呢？

魏志霞表示，世界卫生组织明确提出了癌症预防的“三早”策略，即为早发现、早诊断、早治疗，癌症的筛查和早诊早治，已被公认为癌症防控最有效的途径。其中，肿瘤筛查是早期发现癌症和癌前病变的重要途径。体检中，各项血液检查指标，B超、X光、肛门直肠指检，妇科体检中的涂片、乳腺钼钯都是常用的方法。这是肿瘤三级预防中的二级预防，也是关键一环。

魏志霞指出，面对肿瘤，学会了“早期筛查”大可擦亮双眼，诸多肿瘤如能早期诊断、规范治疗，基本可以实现治愈。其中，有肿瘤家族史（3代以内近亲有癌症病史）；工作性质长期接触（粉尘、苯、铅等）有害物质；慢性病病人（各类癌前病变等）属于高危人群，应进行早期筛查。

未来，海南将如何推进肿瘤防治工作呢？

魏志霞建议，一方面要加强科技创新，包括药物创新、医疗设备创新、临床技术创新等，另一方面还应该推动整合医学发展。比如对于一个癌症患者，过去治疗各科的专家是从自己的学科优势上考虑，但是现在临床上多学科会诊模式，就是根据病人情况选准最好的方案，这就是临床上的整合。肿瘤治疗需要个性化和精准化，因此更需要整合。

## H 健康养生 科学治病

# 学会这几招 癌症躲着你

全球1/5的人在其一生中会罹患癌症。世卫组织专家明确表示：三分之一的癌症可以预防。如何“防”？您只要学会以下这几招，就可能成为其中“三分之一”的幸运儿，癌症就会躲您远远的。

### 养成良好生活习惯

海南省肿瘤医院副院长、海南知名健康管理专家吴智勇表示：

首先，坚持运动。科学证明，每天坚持30分钟以上运动，能有效降低患癌风险。

其次，均衡膳食。长期偏侧咀嚼使咀嚼侧关节的运动量过大，负担加重，会使两侧的颞下颌关节活动不协调，出现张、闭嘴时关节弹响、疼痛、张口受限等症状。

再次，戒烟限酒。吸烟不仅和肺癌有直接关系，科学已经证明，吸烟也是胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症的重要“元凶”。

最后，保持良好的心态。科学证明，当人长期处于紧张、焦虑、抑郁状态时，会导致人体的内分泌失调，导致雌激素分泌紊乱，从而诱发乳腺癌发生的可能。尤其更年期的女性，身体某些机能会变得紊乱，影响激素分泌，乳腺癌发生几率会相对提高。

病关联十分密切。但周开伦认为，长期酗酒也会增加患癌的几率。

周开伦提醒，饮酒一定要有节制，最好是戒酒。

### 戒烟永远都不晚

吴军是海南省肿瘤医院胸外科主任，他建议，防癌首先戒烟，避免吸二手烟。

吴军介绍，吸烟不仅和肺癌有直接关系，科学已经证明，吸烟也是胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症的重要“元凶”。

每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出25倍，尤其吸烟的女性，会比男性患癌风险更大。

### 千万不要“趁热吃”

大人喜欢劝孩子“趁热吃”。殊不知，有可能害了孩子。

海南省肿瘤医院胃肠外科主任涂瑞沙，从事胃食管肿瘤诊疗20多年，接诊了不少“趁热吃”导致食管癌变的病例。

动物实验结果表明，75℃热水灌胃，即会引发上皮细胞变性、黏膜炎症，导致细胞核酸代谢受影响。（梁山）



人物名片

魏志霞，主任医师，海南省肿瘤医院肿瘤内科（一）主任。擅长各种恶性肿瘤如头颈部恶性肿瘤、肺癌、乳腺癌、消化道肿瘤（肝癌、胃癌、肠癌等）、泌尿生殖系统肿瘤（宫颈癌、卵巢癌、膀胱癌等）等的综合治疗，致力于肿瘤的内科治疗及分子靶向药物的研究，参与和负责医院国际抗肿瘤新药的引进和临床应用。

## 患者在“家门口” 重新挺直脊梁

■本报记者 李艳玲 通讯员 王妹琴

“如今当地医疗条件好了，孩子在‘家门口’就能进行先天性脊柱侧弯矫形术治疗。”日前，在南京大学医学院附属鼓楼医院脊柱外科主任邱勇的指导下，三亚市人民医院成功为一名2岁患儿实施手术，患儿父亲周先生对医生团队连连道谢。

脊柱侧弯，虽然听上去较为陌生，但其实并不少见。有研究表明，脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后，我国儿童、青少年健康面临的第三大“杀手”。一年前，周先生的儿子被确诊为先天性脊柱侧弯，需要及早手术治疗。虽诊断明确，但是如何治疗却给周先生家带来新困扰。

“由于脊柱侧弯矫形手术难度大、风险大，稍有不慎就可能出现截瘫。因当地医疗水平有限，医生建议带孩子去省外脊柱外科就诊。”周先生说，家庭收入无法支撑得起省外就医高昂的路费、生活费以及治疗费，他只能带着孩子在省内四处寻医。

去年底，在一次就诊时，周先生听说南京大学医学院附属鼓楼医院脊柱外科主任邱勇作为柔性人才引进，被聘请为三亚市人民医院脊柱外科指导主任，每个月会到三亚出诊。这则消息如同穿透乌云的阳光，让周先生重拾治愈孩子的信心。

据悉，邱勇在脊柱侧弯方面具有丰富的临床经验，他所带领的南京鼓楼医院脊柱外科，在脊柱畸形的矫治难度上和矫治患者的数量上，处于全国前列。

“脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形，正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。如果从正面看有双肩不等高，或后面看后背左右不平，就应怀疑脊柱侧弯。”邱勇指出，脊柱侧弯是危害青少年和儿童的常见病，如不及时发现、不及时治疗，可发展成严重的畸形，并影响心肺功能，严重的甚至导致瘫痪。

在邱勇的指导下，三亚市人民医院脊柱外科团队根据患者病史、体格检查及术前检查结果，进行多学科病例讨论，研究手术策略，在团队精密协作下，历时2个半小时，顺利完成手术。如今患者不用奔波跨省寻求治疗，在“家门口”就能进行手术治疗，重新挺直脊梁。

## H 世界帕金森病日

### 早诊疗，“帕”不怕

本报讯（记者马珂）为提升广大人民群众对“帕金森病”的认知，为市民健康保驾护航，近日，海南省人民医院举行“4·11世界帕金森病日”大型义诊活动，吸引了不少市民前来参加。义诊现场，医生辅助投影设备向患者及家属讲解帕金森病的相关知识，同时义诊医生现场为患者答疑释惑。

帕金森又称为震颤麻痹，是一种主要发生于中老年人身上的神经系统变性疾病。主要症状体现为静止性震颤（静止状态下出现不由自主抖动）、肢体运动僵硬、动作迟缓、姿势平衡障碍，行动困难等。据统计，目前在65岁以上的中老年群体当中，每十万人中大概有1700个人患帕金森病，是威胁中老年人身心健康的第二大类疾病。

据了解，目前帕金森病的治疗手段已经十分成熟，主要以药物治疗为主，同时还会根据患者的发病程度，采取手术治疗、康复和运动治疗等手段。其中，脑深部电刺激术法已经十分成熟，它是一项安全有效、微创、可逆的手术治疗手段。

海南省人民医院神经外科主任医师李俊驹表示，省人民医院目前已成功为54例患者完成了手术，而且患者后续康复良好。早发现，早治疗，正确认治疗，帕金森病并不可怕。

## 海南现代医疗集团 三家医院合并

本报讯（记者马珂）近日，海南现代妇儿医院、海南现代妇婴医院、海南现代泌尿专科医院合并仪式在海口举行。三家医院的整合发展，是为了满足海南民众、国内外游客及外籍人士多层次多样化的高品质就医保健的需求。

合并后，原海南现代妇儿医院更名为海南现代妇儿儿童医院（南沙院区），原海南现代泌尿专科医院更名为海南现代妇儿儿童医院（龙昆南院区），与海口市琼州大道的海南现代妇儿儿童医院形成“一院多区”发展新格局。

三家医院合并后，将拥有员工1000多人，高级职称60多人，核定床位500多张；各院区的专家团队，包括多位曾任职国内省内知名三甲医院的专家教授、主任医师等高端医疗人才及特色专科、医疗技术、设施设备、科研等资源将得到共享，形成优势互补，可为民众提供更高水平、更高质量的医疗服务。



获取更多权威健康资讯，  
关注“兜医圈儿”微信公众号

海南泰康拜博口腔医院种植中心



诊疗科目：  
口腔种植 牙周科 预防口腔专业  
口腔颌面外科专业 底牙种植科  
口腔科 口腔修复专业  
口腔正畸专业  
医学检验科

咨询预约热线  
**0898-36351111**

地址：海口市海府路105号（省彩票中心公交车站旁）