

在人们的印象中,得了癌症,生命好像进入了倒计时,充满了绝望和恐惧。然而,专家表示,癌症并非不治之症。如今,癌症已有了许多治疗方法,通过事前预防、精确治疗、术后康复等手段,不仅可以延长生存期,甚至还有治愈的希望。

很多癌是可以治愈的

癌症是一种慢性疾病

回顾历史,癌症至少存在了几千年,但真正的研究仅有 100 多年,现代治疗不过几十年发展史。手术、放疗、化疗从无到有,一步步发展壮大,疗效不断提高。2006 年,美国临床肿瘤学会年会传出令人振奋的消息:“2005 年美国癌症死亡总人数首次出现下降趋势。”基于此,2006 年起,世卫组织等国际机构纷纷改弦更张,把原来作为“不治之症”的癌症重新定义为“可以治疗、控制、甚至治愈的慢性病”。

为什么说癌症是慢性疾病呢?因为癌症具有慢性疾病的普遍特点,如病因复杂、多种危险因素、长期潜伏、病程较长、造成功能障碍等,而且它的发生比人们想象的更常见。北京大学第一附属医院妇产科名誉主任曹泽毅说,一般情况,癌症分为四期,一、二期为早期,三、四期为晚期。一个健康细胞发展成恶性肿瘤,通常需要

长达 10 年~20 年时间。早在 20 世纪 80 年代,美国就有医学专家报告说:在 80 岁上下老年人的尸解中,有 1/4 的人体内有肿瘤,但这些人生命前没有与癌症有关的任何症状。

国内肿瘤内科权威孙燕院士指出:“对于普通人而言,未来会有越来越多癌症也许像糖尿病一样,仅仅是一类再普通不过的慢性病而已。只要加强预防,及早发现,及早治疗,再加上越瞄越准的新药,癌症并没有那么可怕。”中国医学科学院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰认为,“癌症等于绝症”这种思维定式比癌症更可怕。很多患者认为,一旦患上癌症就到了生命的尽头,终日郁郁寡欢或病急乱投医,破坏了自身的免疫功能,最终导致死亡。其实,与末期高血压、糖尿病、心脏病等相比,绝大多数癌症的生存率要高得多。

1/3 的癌症可治愈

曹泽毅解释说,如果尽早发现并积极治疗,1/3 的癌症是可以被治愈的。医学上的“治愈”与人们通常理解的“治愈”不同,是指癌症在一段时间内不再复发,大部分患者在这段时间内能够正常工作和生活。

在现有医疗条件下,无法保证百分之百治愈癌症,因此有了“治愈率”的概念,“5 年治愈率”是预测癌症病人 5 年内的治疗效果。比如,宫颈癌经过治疗后,50%的复发迹象可在第一年表现出来,肿瘤的转移、再生、复发绝大多数在第一年内;20%~30%在第二年表现出来;10%~20%在第三年表现出来;10%在第四年表现出来;其余不到 10%在第五年表现出来。5 年之内没有复发,此后的复发概率就很低,甚至再也不复发。因此,若能尽早发

现,大多数早期癌症可以通过手术根除,并长期存活。如早期胃癌 5 年生存率在 91%以上,早期肝癌患者术后生存 20 余年的例子并不少见。

中国人民解放军第 307 医院淋巴瘤科主任张伟京表示,甲状腺癌和淋巴瘤是所有癌症中治愈率最高的。比如,甲状腺癌中的乳头状癌属于低度恶性肿瘤,长得慢,不易转移,得病后 5~10 年转移,如果早期做根治术,5 年治愈率在 80%以上。淋巴瘤分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。早期霍奇金淋巴瘤的 5 年治愈率在 80%以上,中期治愈率为 50%~60%,晚期治愈率 40%以上。非霍奇金淋巴瘤治疗效果稍差一点,但早期 5 年治愈率也在 70%左右。

即便是比较难治疗的白血病,仍

有很大的治愈希望。北京儿童医院肿瘤科主任祝秀丹表示,儿童急性淋巴细胞白血病占儿童白血病比例的 30%左右,但治愈率约 75%~90%左右。这是因为,该病主要是分化不完全的神经母细胞瘤、肉瘤导致,其组织与胚胎组织类似,即使到晚期,化疗仍然很敏感,效果较好。

三分治疗 七分心态

世界卫生组织专家查德·莱萨德博士曾表示,虽然目前全球癌症防治形势严峻,但至少 40%的癌症是可以预防的。专家表示,提高癌症治愈率的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

癌前做好预防。袁凤兰表示,90%的早期癌没有症状,一旦有了症状,90%都是中晚期。必须保证每年一次常规体检,45 岁后要视情况补充一些肿瘤筛查项目。有肿瘤家族史的人,要定期到专科医院做肿瘤筛查。

癌中精准治疗。曹泽毅强调,中晚

期癌症病人要制订适宜的治疗方案,精准治疗。治疗时,医生要在保护病人免疫功能的基础上进行治疗,尽量使免疫功能与肿瘤处于一种平衡状态,不能一味地追求治疗的彻底性。这样可以实现带瘤生存,大多数癌症可争取 5~10 年生存期。

癌后防止感染。张伟京表示,患者化疗期间抵抗力较弱,要重点防止感染。尽量不去人多的地方,比如商场、机场、车站、地铁等。家属适当减少探视、陪床,降低感染风险。

心态是最好的抗癌神器。袁凤兰表示,早中期癌症病人能否治愈,“三分治疗,七分心态”。10%左右的早期癌症患者活不过 5 年,主要就是心态问题,心态越好,越不容易复发。

生活上要规律作息,戒烟戒酒,保持正常饮食,不宜大补特补。适当补充各种动物蛋白以及鸡蛋、牛奶等高蛋白食物,多吃新鲜果蔬,主食粗细搭配,运动量力而行,推荐游泳、打太极、散步等有氧运动。

(田飞)