



久坐是癌症诱因,要有意识地起身活动 息肉不可留,如果有,尽早割掉! 昨天“棋圣”聂卫平来杭不讲围棋讲抗癌

记者 张姝 通讯员 王达

昨天,由诺辉健康在杭州主办的第二届“西湖对弈 跨界融合——共享互联网+早癌筛查新格局”高峰论坛在杭州举行,结直肠癌预防知识

和早期筛查科普的形象宣传大使——“棋圣”聂卫平也来了。

聂老在2013年确诊为肠癌晚期,通过手术和多次化疗才得以康复出院。台下有听众说:“嗯,聂老看上去是比之前瘦了好多啊。”

大会上,聂卫平与大家分享了自己的抗癌感受——

中国每年有400多万的癌症患者在增加,也就是说每天要有1万多人得癌症,这个数字是很恐怖的,我想我们今天来开会人挺多的,所以早癌筛查是势在必行的,而且是利国利民的非常好的事。

我虽然是一个棋手,但是我肯定是大力支持,我希望癌症对人类的侵害由于大家的努力和在座各位的努力,能够大大下降。

癌,我们没得过的人觉得离我们很远,其实很多生活中的特性会导致我们得癌。比如,久坐据说是得癌的诱因之一。我们围棋界,很多人久坐不动,是肠癌等疾病的易发人群。

我最不擅长就是演讲了,我说的都是发自内心的想法。

我在三年前动的直肠癌手术,当时我有一个病友,女孩只有22岁。她跟我得的是一样的癌症——直肠癌。她的病比我要轻,我的病是四期。

2014年11月,我还专门和她吃了一顿饭。等我2015年3月份再去找她的时候,她已经离开这个世界了。我看见那个小女孩离开世界。

之后,我很受刺激,虽然我自己得了癌症没有觉得特别厉害,在我看来很轻松地击败了。但是,在同时期跟我一样得癌症的病友们,除了刚刚说的小女孩包括我的一位很好的朋友,他们都先后走掉了。

癌症是我们人类的公敌,我想告诉大家,虽然说现在大家觉得离癌症很远,但是我们要防治。除了生活中的一些坏习惯要改正掉,我们还需要知道怎样预防癌症。

我们很多人身上有一种叫息肉的东西。我听治病的专业医生说,癌就是从这个息肉转变过来的。我个人的经验是,如果发现息肉立即割掉。我割息肉的时候都是看着医生的电脑屏幕,看他怎么动手术的,没有什么好害怕的。我的抗癌经验是,息肉不可留,如果有,尽早割掉。

现在,我已经康复了,医生刚开始要求我三个月检查一次,后来变成半年,现在变成了一年,我准备以后慢慢向三年去检查一次转变。

我以前就是对检查身体没有概念,我认为检查身体那不是给自己增加负担吗?万一查出来是癌,本来活得好好的,一查就吓死了。但是通过自己得病之后,我明白了,什么样的人都可能得癌。所以请大家有空的时候去检查一下,类似我这样的疾病,一般的检查大概半天时间就能够全部做出来了。

总之我们大家一起努力,在这些专业医生的指导下,全国人民都来抗癌,让癌症远离我们。如果现在一年增长400万的癌症患者,希望以后能够减一个零。除了靠医务工作者,今天在座的还可以帮帮忙。

癌,不太可怕,但是还得注意要防着它!



聂卫平在分享抗癌经历 记者 张姝 摄

肠癌专家丁克峰:久坐确实是坏习惯 息肉是典型的癌前病变

浙医二院肿瘤外科副主任,中国抗癌协会大肠癌专业委员会副主任委员丁克峰教授也认可聂老的说法。

丁教授说,长期久坐,容易大便干结,进而引起便秘。肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分包括致癌物,会在结肠内滞留并刺激肠黏膜。同时,久坐者的腹腔、盆腔、腰骶部血液循环大都不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,从而增加了患结肠癌的风险。总之,久坐可以引发一系列病理、生理的变化,的确是不利健康的坏习惯。希望大家久坐以后,一定要有意地起身活动活动。

另外,息肉是典型的癌前病变,早期发现息肉早期处理,可避免它进一步往恶性转化。大概80%到90%的大肠癌病人来源于一些腺瘤、息肉、炎症逐步癌变过来,这个癌变过程在5到10年以上。

丁教授建议市民尽早把炎症控制好,如果有腺瘤、息肉就切掉,做好癌前病变的防范。此外,健康人群应重视肛门指检、大便隐血检查、结肠镜检查等筛查项目,尽早发现病变尽早治疗。

45%的结直肠癌可通过肛门指检发现 体检时这一分钟值得忍受

丁教授强调,肛门指检便宜又有效,是常规体检套餐中必不可少的项目,是筛查直肠癌、直肠息肉的简单有效手段。

据统计,近10年,我国肠癌的发病率以每年4.5%的速度上升,且发病年龄集中在45至55岁这个阶段,比国外提早了10年。

大肠癌医学上称为结直肠癌,是直肠癌、结肠癌的统称,浙江省是结直肠癌的高发地区。结直肠癌如果能够早期发现,五年生存率可以达到90%以上,中期就只有60%了,晚期则更低。调查发现,直肠癌约占结直肠癌的60%,而75%的直肠癌位于直肠中下段,这个位置刚好是可以通过肛门指检摸得到的。换句话说,45%的结直肠癌可以通过肛门指检来发现。

本人或者是一级亲属(即父、母、兄弟姐妹、子女)有大肠癌或者大肠腺瘤病史的,或者自己有炎症性肠病的,或者做过胆囊、阑尾切除手术的,或者既往做过盆腔放疗的,以及近期出现了以下症状:腹痛、大便次数增加、大便不成形、便秘、大便带血或黏液的,或大便习惯有改变等,都应该要引起重视,不仅不能拒做肛门指检,必要的话,还应及时去专科就诊。

丁教授说,肛门指检也没有大家想象的那么痛苦。医生在指检前会先戴上手套,并涂一些润滑油,体检者只要按照墙上的示意图趴好,放松就可以了,整个过程一分钟左右。这一分钟,对大部分人来说都是可以忍受的。



获取最新癌症资讯