健康·有约

目前肿瘤病率居高不下，全国第三次人口死亡原因抽样调查结果提示:恶性肿瘤已经成为我国城市居民死亡原因的首位，占全部死亡总数的25%。肿瘤的死亡率还未得到有效控制，肿瘤发病的原因尚未完全清楚,肿瘤的防治工作还非常艰难，因此，人们“谈癌色变”还是情有可原的。

肿瘤预防 从身边做起

首先，肿瘤作为一种慢性疾病，在早期也会或多或少地影响机体正常的生理活动，部分肿瘤在早期会表现出某种症状或体征，如肿块、疼痛、无原因消瘦、内分泌的改变等。即使很轻微，也可成为早期诊断肿瘤的一个线索，而且大部分(约75%)肿瘤生于身体上易于检查和发现的部位，为肿瘤的检查提供了有利条件。

据统计，若能对早期肿瘤做出正确的诊断，约有50%以上的肿瘤可以治愈，五年生存率也能提高至80%～90%。为了使大家掌握肿瘤的早期表现，下面将常见的肿瘤早期症状简单介绍一下：

肺癌：呛咳，干咳，胸痛，咯血，血痰。少数病人有不明原因的关节痛和发热。

食管癌：进食酒、醋和某些辛辣食物时，有轻微烧灼感或刺激感，轻微的胸骨后疼痛，进食粗糙食物或大口过快吃饭或吞咽干食时，有堵塞噎感，食管内异物感，咽喉部干燥与紧缩感。

胃癌：上腹痛或胀感、呕吐、嗳气、恶心、厌食、黑便、呕血、贫血、梗噎、腹泻、消瘦、乏力。

结、直肠癌：便血，尤其是大便表面附着有少量血丝，大便习惯改变，包括排便次数的改变，大便性质的改变，便秘与腹泻的交替。有些病例有腹痛，便意频繁，进行性贫血，乏力，消瘦，低热，肿块等。

前列腺癌：早期症状和体征多不明显。等癌症发展到一定程度时，可出现排尿异常如尿急频繁，夜尿增多，尿流变细，尿程延长，排尿不畅，尿潴留等。

宫颈癌：阴道异常流血，分泌物异常，尤其是白带量增多，并呈黄水样，恶臭味，性交后出血，大便后阴道少量出血，劳动或用力活动后阴道出血，绝经后突然再度阴道流血，阴道不规则出血。

鼻咽癌：回缩性血涕；鼻塞，尤其是单侧性堵塞、并呈进行性加重；鼻出血，其特点是量少或点状带血，多呈单侧性，晨起多见；听力减退或耳鸣；偏头痛。

乳腺癌：乳房肿块，多为不规则的圆形肿块，边界不清楚，无包膜感，推之移动性小、压痛不明显，多数发生于乳房上半部，离乳头2～3厘米之处；乳头溢液，可呈乳汁样，常于换乳罩或内衣时发现；乳头改变包括乳头回缩、偏位、乳头、乳罩部位皮肤表现糜烂，但不痛不痒经久不愈。

皮肤癌：局部表现为浸润性硬块，不痛不痒，但逐渐扩大。可呈斑块，结节，然后中央溃破成溃疡，其边缘隆起，表面呈菜花状或乳头状，上覆灰色痂，剥离易出血或流出浆液性液体；基底细胞癌好发于颜面、颈部、手指、眶颊和耳朵周围。

以上是常见肿瘤的典型临床表现，当然其他体征症状还很多，接下来，就是怎么办的问题了。首先，发现可疑症状应及时到肿瘤专业科室或找肿瘤专科医生进一步检查、诊断。因为这些肿瘤专科医生长期与多种肿瘤患者打交道，对肿瘤的发病具有高度的警惕，可以最大限度地防止肿瘤“漏网”，从而较早地明确诊断，提高治愈率。最忌病急乱投医，盲目听从广告和秘方、偏方，而放弃正规的诊治耽误病人康复。

其次，肿瘤的首次治疗是非常重要的。有些非肿瘤专业科室或医院没有接诊的能力，却为了经济收入对肿瘤病人进行不规范的治疗，结果不尽人意导致病情恶化，再转到正规的肿瘤专科治疗，增加了病人的经济压力和治疗上的难度，减少了治愈的机会。而肿瘤专科医生和一些具有规模的综合医院的肿瘤专业科室一般都有相当的肿瘤治疗经验积累，在治疗上一般采取适度而不过度的原则，综合治疗、个体化治疗被广泛采用。

再次，要相信科学，要树立积极的信心，配合医生开展治疗，因为心理对疾病治疗的影响已越来越多地被学术界所认识，也被肿瘤界的人士重视。心理暗示可以使得病人早日康复，也可以使得病人一病不起。有些病人在治疗上积极配合，又非常有信心，认为自己的病会好起来，经常参加适度的社会活动和适当体育运动，结果病情虽然不轻，但预后却不错，这就说明心理因素在肿瘤治疗中有着非常重要的作用。

同时，在治疗期间要注意多休息、增加营养，多食清淡食物，不同的治疗方式还有不同的护理方法，要听从医护人员的指导，治疗间歇期可适当利用中医中药进行调养。随着医学科学的不断进步，我们经常能够听一些研究机构频频传来的喜讯，而癌症临床治疗的手段也日渐丰富，一些发达国家和我国科技工作者都在努力着，应该相信癌症很快就会成为能够治愈的疾病，相信不久的将来人们无须谈癌色变。

（济宁市第一人民医院　聂学诚）

山东省首期二级公共营养师保过班招生

◆公共营养师是2005年10月国家劳动部颁发的新职业。随着社会的进步，人们生活水平的提高，医院、学校、幼儿园、宾馆、饭店、运动队、食品企业、健身俱乐部、美容院、社区、养老院等都对营养师有强烈的需求。

◆现接收二、三级公共营养师保过班学员，考试合格颁发人力资源和社会保障部权威证书，全国通用。

◆每班限额90人，按报名先后为止，有营养及医学基础者优先报名。已考取三级证书的公共营养师参加升级考试有优惠。

◆0537—2209000 2209000

⊙资　讯

市二院顺利通过职业健康检查资质评审

近日，济宁市第二人民医院顺利通过了省卫生厅职业健康检查机构资质评审专家组的现场评审。

评审专家组听取了关于济宁市第二人民医院申报职业健康检查机构资质工作情况汇报后，严格按照资质认证审批工作程序的要求，对组织机构、人员构成、仪器设备配备、工作场所、管理制度等方面进行了资料查阅和现场考核。经现场考评，专家组一致认为济宁市第二人民医院高度重视资质认证工作，职业健康检查组织机构设置、人员构成、仪器设备配备、工作场所布局等方面符合《职业病防治法》及配套规章的要求；工作职责明确、管理规范；职业健康检查报告等符合有关标准和技术规范的要求；质量管理体系运行有效；职业健康检查人员具备相应的技术水平和实际操作能力；宣布通过省职业健康检查机构资质评审。

近几年来，济宁市第二人民医院高度重视职业病防治工作，自启动职业健康检查机构认证工作以来，全体职工团结协作，经过质量管理制度的建立、作业指导书的拟订、宣贯培训、硬件配置、试运行和申请评审等阶段，为此次评审交上了一份合格的答卷。此次顺利通过评审，标志着济宁市第二人民医院的职业健康检查工作走上了规范化、标准化、法制化的道路。

（朱国涛）