

# 抗癌明星分享会,众人来取健康经

## 癌症患者和家属收获良多,分享会还将走进社区、医院、药厂



主办:齐鲁晚报 山东省抗癌协会  
协办:齐鲁制药

本报济南9月13日讯(记者 王小蒙) 13日下午,“安全用药齐鲁行暨首场抗癌明星分享会”在山东新闻大厦举行,现场三位抗癌明星分享了自己的心路历

程。来自省肿瘤医院的专家建议,适量的运动利于抗癌。接下来,抗癌分享会还将走进社区、医院和药厂,持续举办多场活动。

当天下午,山东省食品药品监督管理局、山东省抗癌协会和齐鲁制药厂等单位出席了抗癌分享会。同时,山东省南丁格尔志愿服务团省肿瘤防治研究院服务队也派出了医护人员,在现场为癌症患者的安全保驾护航。

活动中,山东省抗癌协会副秘书长、省肿瘤防办主任王家林介绍,近年来随着我国癌症发病率、死亡率的持续上升,恶性肿

瘤已成为城市居民的第一位和农村居民的第二位死因,而早诊早治是癌症最有效的防治策略之一。“这需要广大医务工作者积极传播正确的防癌知识,广大群众提高防癌抗癌意识,癌症患者选择正规可靠的医疗机构,切不可‘病急乱投医’。”他说。

山东省医学会姑息医学分会主任委员、山东省肿瘤医院专家刘波教授建议,适量的运动利于抗癌。

其实,我省多年来也为癌症的有效治疗而努力。据了解,齐鲁制药作为山东省最大的医

药企业,早在上世纪80年代就率先研发了抗癌药物,多年来专注于高精尖的医药发展领域,尤其是抗肿瘤原研药的研发上,为更多的癌症患者带来福音。

活动现场,不少癌症患者专门从各医院的病房中赶过来,还有不少是家属健康而来。“听听长长知识,也好提早预防。”济南市民季女士说,癌症离我们越来越近,有必要为了家人的健康取取经。

今年74岁的闫先生密密麻麻记录了四页纸,直到分享会结束,他还在向抗癌明星岳增善讨

教养生经验。“体检显示我不排除有肺癌,虽然没有确诊,与大家交流一下经验也好增强信心,这次收获满满的。”

“以后还有这样的活动吗?”今年已经82岁高龄的李国华问。她因结肠癌刚做了手术不到一年,迫切地希望能再多办几场抗癌分享会,好放松心情得到更多的鼓励。

李国华的希望也是不少癌症患者的心声。接下来,抗癌分享会还将走进社区、医院和药厂,持续举办多场活动。欢迎广大读者持续关注。



岳增善在抗癌分享会上展示二指禅的功夫。 本报记者 王鸿光 摄

## “老顽童”岳增善: 自创健身操,成功抗癌26年

岳增善今年78岁,抗癌26年。他带着锻炼的家伙上台,洪亮的声音让现场的人精神一振。当年岳增善刚开始胃不舒服,还以为上火,经过检查才发现贲门上有个像花生米那么大的肿瘤,一个星期之后就进行了手术,切除了几乎全部的胃。

手术后岳增善进行了三个疗程的化疗,每个疗程42天。虽然医院有床位,但是岳增善坚持不住院,为了锻炼身体,每次都是骑自行车去医院。

出院后,热爱锻炼的岳增善自创了一套健身操。

平时,岳增善外出都会随身携带自制的健身棍,在等公交车时也会锻炼,每次在公交车上被让座时,岳增善都会笑着拒绝:“等我下车后能比你走得还快。”

“一个人不要生气,一笑能解百愁。心态很关键,有病不要怕,越怕病越加重,只要心态好,癌症就算扩散了,也能多活几年。”岳增善说自己吃饭很简

单,化疗时吃些鸡蛋、牛奶、鲫鱼汤,平时喜欢吃土豆、山药、清汤面等家常便饭。

此外,15年前,岳增善开始练二指禅,去年又成功练出了一指禅,用一指禅一次能做七个俯卧撑。分享会现场,岳增善为大家表演了二指禅,赢得了现场阵阵掌声和喝彩。如今岳增善不仅顺利康复,精神也更抖擞,被周围人亲切地称为“老顽童”。

本报记者 陈晓丽

## 社区明星陈振刚: 带瘤生存15年,热心公益事业

大家都说三五年的生存期,67岁的他却安然度过了15年,并且打破了家族26岁的“遗传魔咒”……抗癌明星陈振刚在活动现场分享,他的治疗方法就是手术加化疗,而秘方茶饮则是白花蛇舌草+半枝莲代茶饮。

“坚持喝了七八年,能抗癌这么多年或许有所帮助,至少我还活着呢。”陈振刚在被确诊为食管癌开始,那股子精气神就没断过,当年他在手术后两个月就骑着摩托车上班去了。

“这是一种坚持,个人要走出来不能总在家窝着。还要不怕

别人说,有病就得治。”陈振刚说,与其说抗癌不如说带瘤生存15年,热心公益的他俨然成了社区的“明星”。

现在,他每天都会快走至少5公里锻炼身体。“从家出发走到千佛山,穿过泉城公园再到英雄山,溜一大圈再走回来。”有时他也会绕着护城河和大明湖“暴走”。

他同时还是个钓鱼爱好者,经常跑到仲官和柳埠去钓鱼,闲时也会练书法。他说,沉浸在爱好的事上,要不是别人问及,他常常忘记自己是一名癌症患者。

本报记者 王小蒙

## 抗癌大侠王玉海: 亲情是最好的良药

王玉海“抗癌大侠”的名号在患者群中叫开了。13日,王玉海驱车从长清赶到抗癌明星分享会活动现场,跟近百名癌友分享了自己战斗般的抗癌经历。虽然一直刚强着,但这个男人在分享会现场敞开心扉的时刻,还是一度哽咽。

2010年,王玉海确诊肺癌中晚期,肿瘤直径有6厘米多。王玉海说,去住院之前,他把家里的门窗全都修好了,因为不知道还能不能回来。治疗期间,王玉海还是坚持每天早上5点多先起床去市场给家里的饭店进货,然后独自一人去医院治疗。治疗副作用最严重的时候,他面对二十多级台阶都走不上去,但他坚持边“救自己”,边照顾家人。“家里还有老婆孩子呢,我就想,不管怎样不能让他

们觉得顶梁柱倒了。”说到这里,王玉海沉默、哽咽了。

半年的治疗过后,他顺利出院了。如今,曾经肺癌中晚期被判了“死刑”的王玉海康复了,在最近一次检查中,他所有指标全部正常,体重还增了30斤。

王玉海说,他觉得自己抗癌成功的原因,首先得益于正确的治疗;其次,这跟他良好的心态分不开,“从来没有吃不下饭,食欲一直不错”;康复得益于一直没有断过的运动——住院期间从家和医院来回奔波,康复期间钓鱼、跑步,四处旅游。

“亲情是最好的良药。”活动的最后,情绪激动的“抗癌大侠”站了起来给大家鼓劲:“让我们群体抗癌,一起康复!”

本报记者 孔雨童

## 山东省医学会姑息医学分会主任委员刘波: 姑息治疗不是临终关怀,应与其他治疗同时进行

本报记者 陈晓丽

“姑息治疗既是一种理念,同时也是针对患者高度结构化的医疗体系。”山东省肿瘤医院肿瘤内七科主任、山东省医学会姑息医学分会主任委员刘波表示。

姑息治疗是一种以患者及家庭为中心的特殊健康关怀,主要关注疼痛和其他症状的有效控制,并按照患者和家属的需要、价值观、信仰和文化提供

社会心理与精神帮助,从而让癌症患者心灵逐渐从痛苦变得安宁,同时减少癌症患者家属的焦虑和抑郁。

据介绍,姑息治疗应由最初的肿瘤医师团队发起,并扩大到包括姑息治疗专家在内的多学科团队。“姑息治疗的目标是预防及减轻痛苦,提供所能达到的最佳生存质量,而不受疾病分期或其他治疗的限制。”刘波表示,姑息治疗并不等同于临终关怀,姑息治疗同样适

用于早期肿瘤病人,姑息治疗与抗肿瘤治疗同等重要,是标准治疗的一个部分。

因此,姑息治疗应在疾病诊断时开始,与控制疾病及延长生命的治疗同时进行。当控制疾病及延长生命的治疗无效或不能达到预期目标时,姑息治疗将成为主要治疗手段。刘波介绍,对于姑息治疗,美国国家综合癌症网络指南将患者按病程分为几个阶段,处于不同阶段的患者姑息治疗主要内容有所差异。

对于早期癌症患者来说,姑息治疗主要是处理抗肿瘤的相关副作用,例如疼痛、心理辅导和干预等。

对于中晚期癌症患者来说,疼痛、呼吸困难、睡眠障碍等成为患者的常见症状。缓解症状,改善生活质量已成为此阶段的主要治疗手段。

在临终关怀阶段,患者舒适成为主要目标,姑息治疗已成为主要治疗;应避免一切有创治疗,主要通过药物缓解患者的症

状;积极给予止痛、止吐、抑制分泌甚至镇静药物;注重护理;适时进行死亡教育。

患者死亡后,姑息治疗团队应帮助居丧者办好葬礼或遗体告别仪式,此时患者的配偶、子女、父母等近亲属已转化为服务的主要对象,心理辅导是居丧期姑息医学服务的重要内容,姑息治疗团队中的心理专家、社会工作者、经过培训的志愿者是该阶段姑息医学服务的主要参与者。