抗癌分享会，千人礼堂座无虚席

山东省治癌名医就诊指南同时发布

本报4月17日讯(记者 王小蒙 实习生 王倩 吕蒙蒙)16日上午，由山东省抗癌协会、省肿瘤医院、省肿瘤防办和齐鲁晚报联合主办的抗癌明星千人分享会，在山东省肿瘤医院门诊四楼礼堂举行。省肿瘤医院的三位专家从肿瘤康复、自我护理和营养疗法等方面，教授了患者康复知识，两位“抗癌明星”分享了他们战胜癌症的经验。

自去年9月启动首场抗癌明星分享会活动以来，这已经是第五场分享会。活动中，省肿瘤医院的三位专家分别带来了主题讲座，吸引了不少患者认真聆听。有不少癌症患者专门从医院的病房中赶过来，有的则是为家属健康而来。记者注意到，有不少人认真地做起了笔记。

四十岁的孙女士患弥漫大B细胞淋巴瘤，来省肿瘤医院治疗前，臀部已经没有知觉，治疗后已经能推着小车慢慢走。听说有分享会，16日一早她在抽完血后就坐着轮椅赶来了讲座现场。

“辗转各地治病，心里有时候很烦闷。”小晴11岁时患上横纹肌肉瘤，辗转各地治疗已经三年了，听说有分享会，母亲专门带她来这散散心，与别人交流一下学习点康复的经验。

在抗癌明星田宝军分享完自己的抗癌心路历程后，郭女士赶紧跑上前去请教。“老伴是结直肠癌，总是便秘，该怎么办才好呢？”田宝军告诉她，自己当时是服用了中药进行调理。

从来没在这么多人面前分享自己抗癌故事的田宝军说，能跟广大病友交流一些康复的经验，他觉得十分有必要。“癌症需要全社会力量的共同参与，一起来克服。”

为了帮助广大病友更方便地就诊，更快捷地找到对症专家，本报在肿瘤防治宣传周期间，将在微信公众号“齐鲁健康大讲堂”上发布“治癌名医就诊指南”，集中发布省内各大医院治疗肿瘤的知名专家的专长、坐诊时间等信息，敬请关注。

齐鲁健康大讲堂

抗癌明星分享心路历程：

生活中不把自己当病人

本报记者 王小蒙 实习生 吕蒙蒙 王倩

“一天24小时，从来想不起自己是个肝癌患者。”胡保收罹患癌症之后，换了一种活法的他仿佛重新换了个人。与胡保收一样，来自滨州的田宝军在生活中也不把自己当成病人，他喜欢打篮球还剪得一手好剪纸。在16日抗癌明星分享会活动现场，他们分享了自己多年的心路历程，赢得了现场的一片喝彩。

手术后生活规律得像定了闹钟

肝癌患者胡保收：

来自齐河的肝癌患者胡保收，在分享自己的抗癌故事时，脸上总是挂着微笑。“一天24小时，从来想不起自己是个癌症患者。” 2013年罹患肝癌之后，胡保收的儿子感觉父亲像换了个人，而这种改变不仅是指他心态更加乐观，同时他的生活习惯也变得越发规律。

患病期间，胡保收前前后后共接受了12次介入手术治疗，体质开始有了明显好转。他在生活中并不考虑自己是病人，同时尽可能做一些力所能及的事情。“办了病退，生活习惯规律得像定了闹钟，掐着点吃饭睡觉。”

胡保收开始注意饮食和作息，他三餐粗细搭配，喜欢吃一些野菜。同时，他还是个闲不住的人，每天早上六点就起床，骑着自行车开始出去转悠，午饭休息过后再锻炼身体。“抗癌一定不能有太大压力。”胡保收说。

疾病像弹簧，你强它就弱

膀胱癌患者田宝军：

来自滨州的田宝军，患癌之前非常喜欢喝酒，他还有个外号叫“三斤”。田宝军在抗癌明星分享会上说，以前的生活非常没有规律，或许正是这样，癌症才找上门。

“刚开始是膀胱癌，后来发生结肠转移，还有腹腔骶骨癌。”2015年5月21日，在当地做了膀胱根治性切除后，6月他又感到腹部发热，大便又出现问题，转氨酶升高，后来甚至停止了大便。直到来省肿瘤医院治疗以后，大便的问题才有了明显改善。

“你能想象到我身上挂着两只尿袋吗？抗癌就是既要把自己当病人，又要不把自己当病人。”在两年的抗癌恢复历程中，田宝军总结出了这样一句话。在日常起居中，不要把自己当病人，在生活中做一些力所能及的事，不仅能使身体得到一定的锻炼，还可以提高自身免疫力。而在医疗保健方面，就要把自己当病人，积极配合治疗。

现在，田宝军对生活充满了信心，他每天会到广场锻炼身体，打一个小时的篮球，再练练健身鞭。

“疾病就像是弹簧，你强它就弱，养成良好的饮食习惯，改掉吸烟喝酒的坏习惯，好日子就能回来。”他这样说。

山东省抗癌协会抗癌俱乐部成立

各项活动全部对外免费开放

本报4月17日讯 (记者 孔雨童)16日，在本报和山东省抗癌协会、山东省肿瘤医院、山东省肿瘤防办联合举办的抗癌明星分享会活动中，山东省抗癌协会抗癌俱乐部正式成立。

山东省抗癌协会抗癌俱乐部是山东省抗癌协会批准成立的公益性、群体性社会组织，旨在为普通群众、癌症高危人群、癌症患者及其家属提供互助、交流的平台，并借助省抗癌协会强大的专家资源，为会员提供预防、治疗、康复全过程的肿瘤健康指导。

山东省抗癌协会副秘书长兼办公室主任王家林介绍说，俱乐部将坚持专业性、公益性、共享性、开放性。这四点将体现在：俱乐部工作人员均来自省抗癌协会、省肿瘤医院及其他正规公立医院，所聘请的专家均为工作在肿瘤预防和临床一线的医护人员；俱乐部所举办的各项活动免费对外开放；普通群众、高危人群、癌症患者等均可申请加入，俱乐部活动会员和其他人员均可申请参加；同时，强调资源的共享和可及性，倡导会员之间的互助和支持。

下一步，抗癌俱乐部将组织开展抗癌经验分享会和座谈会、文体活动等；邀请国家级、省级肿瘤预防、营养和临床专家开展讲座、义诊，并联合其他机构、媒体开展多种形式的肿瘤防治科普宣传活动等。

本版摄影：本报记者 戴伟

齐鲁晚报“抗癌力量”时间轴

2016年4月
联合省抗癌协会启动“寻找身边的抗癌明星”活动及专栏。

2016年9月13日
联合省抗癌协会首场“抗癌明星分享会”暨大型启动仪式。

2016年9月
齐鲁抗癌家园癌友群建立。

2016年10月、12月
先后举办三场“抗癌分享会”

2016年12月3日
邀请省内知名肿瘤专家，在齐鲁抗癌家园群进行1个小时的在线答疑活动。

2017年4月16日
在山东省肿瘤医院启动千人抗癌明星分享会活动。