山东省肿瘤医院党委书记许培文：

打赢抗癌攻坚战需全民参与

本报记者 王小蒙

山东省肿瘤医院党委书记许培文16日在抗癌明星分享会暨抗癌俱乐部揭牌仪式上表示，抗癌必须携手同行，只有全民参与才能最终打赢这场攻坚战。

20多年来，我国癌症发病率、死亡率持续上升，已成为城市居民的第一位死因和农村居民的第二位死因，给经济社会发展带来沉重的负担。而癌症的早防早治，对于患者的康复有着重要意义。

省肿瘤医院党委书记许培文说，抗癌不仅需要医务工作者和患者的努力，更需要广大市民的参与。“市民要主动学习正确的防癌、抗癌知识，树立正确的抗癌理念，积极参与癌症防治；患者朋友更应坚定抗癌信念，选择正规可靠的医疗机构，积极配合治疗，切不可‘病急乱投医’。”她说，如今癌症防治的“社会性”愈加明显，癌症防治须全社会共同行动。

省肿瘤医院党委书记许培文。 本报记者 戴伟 摄

省肿瘤医院与齐鲁晚报共同主办的抗癌明星分享会，为患者搭建了一个全社会共同参与的平台。“不仅有专家的权威指导，还有抗癌明星现身说法，分享自己的亲身经历和抗癌经验，让更多人树立战胜癌症的信心，传播抗癌正能量。”许培文说，在抗癌路上须携手同行，只有全民参与才能最终打赢抗癌这场攻坚战。

抗癌怎么做，专家来支招：

变怨恨对抗为和谐共处

本报记者 王小蒙
实习生 王倩

在抗癌明星千人分享会上，来自山东省肿瘤医院的三位专家，分别从肿瘤康复、自我护理和营养疗法等方面，进行了主题讲座，教授了癌症患者一些基本的康复知识。

癌症已经被定义为一种慢性病

自2006年起，世界卫生组织就把癌症明确定义为一种慢性病。在抗癌明星分享会活动现场，山东省肿瘤医院淋巴瘤和乳腺肿瘤病区主任、山东省抗癌协会肿瘤心理学分会主任委员宋丽华说，“癌症确诊以后很快恶化和去世的病人，其实大部分是吓死的。”宋丽华说，有研究表明，患者的恐惧、悲哀、抑郁使免疫系统崩溃、内分泌进一步失调，让已经患病的身体出现进一步恶化。若有一个积极乐观的心态，即使是癌症晚期也并非不可治愈。

发热病人每天喝3000毫升水

发热、恶心呕吐、咳嗽咳痰、便秘和疼痛，这些是肿瘤患者经常会出现的症状。山东省肿瘤医院护理部主任闫荣介绍，“这些症状是机体自身提醒的一个信号。”发热时可以采取物理降温方法。“可以用温水(要低于体温)或是酒精擦拭身体；也可以采取头部冷敷或者是枕冰袋的方式来降温。”

同时，建议发热的病人每天喝3000毫升水，这样有利于毒素的排泄。另外，发热时会影响消化，所以饮食要选择清淡易消化的流食或半流食，以保证足够的水分供给。

放化疗期多吃高热量食物

很多患者及家属都会有这样一个疑问，肿瘤能不能靠禁食被饿死，如果补充营养会不会导致肿瘤扩散？

对此，山东省肿瘤医院内七科主任刘波说，目前并没有证据显示肠外营养会促进肿瘤生长，因此不必担心营养治疗会带来上述问题。

刘波提醒患者，在放化疗期，要多吃一些高热量的食物，这样可以满足其增高的代谢需要。同时，蛋白质是构成细胞的物质基础，组织再生、愈合及修复需要增加蛋白质摄入量。

京津沪三大肿瘤专家济南开讲

肿瘤康复，免疫力是关键

本报记者 孔雨童

在肿瘤疾病日益高发的今天，加强患者教育，更多的普及防癌抗癌知识也显得更具深远意义。在第23个全国肿瘤宣传周到来的14–16日，由山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心主办，中科健康产业集团济南公司承办的“全国肿瘤专家公益讲座”在济南举行。

首都医科大学附属北京胸科医院主任彭延生，上海华山医院中西医结合科主任陈响中，以及天津医大第三医院内科主任王淑芳分别从肿瘤患者饮食，中药治疗以及如何预防复发转移三个方面做了深入浅出的解读。

14日，首都医科大学附属北京胸科医院主任彭延生外地会诊后凌晨赶到济南，休息了不到三个小时就赶到会场开始讲座，老专家的热情和敬业感染了在座的百余位病友。彭延生主任讲座的主题是肿瘤患者饮食，并列出致癌防癌饮食名单。“患者应当加强学习，自己合理搭配饮食，加强锻炼提升免疫。”

“肿瘤的发生不外乎六大原因，免疫力下降，饮食不科学，病毒感染，内分泌失调，有家族史和心情抑郁。”15日，由来自上海华山医院中西医结合科的陈响中教授开讲。陈主任尤其强调了不良的饮食会影响内分泌失调，进而导致一些男性、女性肿瘤的发生。“比如很多男性喜欢吃深海鱼油，但是由于这里面含有的欧米噶3，会导致前列腺癌发生率增高。”针对肿瘤治疗的方式，陈响中表示，不应当把中西医对立起来，因为任何一种治疗都有一个科学的极限。“诺贝尔奖的屠呦呦研究的青蒿素，就是现代技术与传统中医师们留下的遗产相结合，中药在提升肿瘤患者免疫力方面非常有用。”陈响中说。

16日，来自天津医大第三医院内科主任王淑芳主任做了《如何预防肿瘤复发转移》的讲座。针对这一肿瘤患者都十分关注的问题，王淑芳强调，由于传统的放化疗对患者免疫造成一定的伤害，有的伤害巨大，因此，在治疗后的恢复阶段，一定要注意免疫力的提升。“院内治疗结束后也不要大意，免疫力在阻断复发转移上至关重要。”

14–16日的讲座后，三位专家还分别对报名的肿瘤患者进行了一对一的咨询指导，等待的患者从上午排到下午。“我之前就听说过陈响中教授，这次是专门来想要当面咨询一下的。”肺腺癌患者、62岁的李女士告诉记者。

4月肿瘤科普咨询会预告：

山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心介绍，为加强患者教育，提供公益服务，中心每月都会邀请国内知名肿瘤专家来济，举办公益讲座和患者咨询活动。

下一场肿瘤专家科普咨询会时间：4月27–28日，专家：李继芬，北京清华大学第二医院原肿瘤科主任，从事临床内科工作40余年，能熟练地运用中西医结合等综合疗法，诊疗各种疑难杂症及肿瘤并发症。

讲座报名：0531—86116698。

全城征集100位肿瘤患者试服中科破壁灵芝孢子粉

为响应第23届全国肿瘤防治宣传周的号召，近日，山东省卫生保健协会肿瘤康复宣教中心联合中科健康产业集团，共同启动“大爱在身边——中科灵芝孢子粉免费试服”公益活动，向肿瘤患者捐赠价值200万元的中科破壁灵芝孢子粉。凡新发肿瘤患者，均可免费试服中科破壁灵芝孢子粉。

作为国内科技创新能力最强的保健食品生产企业，中科健康产业集团全程参与本次公益活动，所援助的中科破壁灵芝孢子粉是中国中药协会中药新技术专业委员会推荐产品，经国家卫生部门批准，具有辅助抑制肿瘤、免疫调节的作用，上市18年来，广受市场及患者欢迎。

现在肿瘤患者可拨打0531—86162141了解并免费申领，每位肿瘤患者凭本人身份证及病历资料仅限参加一次，灵芝孢子粉数量有限，领完即止。