

你了解癌症三级预防吗？

降低癌症导致的过早死亡，全程管理很重要

「癌症是一种生活方式疾病，然而公众对癌症早期症状认知不足。日前在锡城召开的第二届中国癌症康复支持大会上，来自中国健康教育中心、癌症治疗与康复领域专家、各地癌症康复会负责人等齐聚一堂，探讨从癌症科普教育、预防筛查、早诊早治、疾病管理、康复支持等环节的创新整合，聚焦患者康复过程中可能遭遇的痛点与难点，提出解决之道。」

不健康生活方式或引发癌症

“健康促进与教育是预防慢性病最有效的疫苗。”卫健委中国健康教育中心李长宁主任指出，癌症是一种生活方式疾病，癌症的发生发展除了与遗传因素、生物因素和环境因素有关外，主要与人们的行为生活方式密切相关，很多不健康的行为生活方式如吸烟、喝酒、缺少运动、不合理膳食习惯、压力过大等都可

引发癌症。

当下公众对癌症信号认知不足，如“身体出现异常肿块”的知晓率为15.3%，“不明原因便血”的知晓率为8.61%，回答“不知道”的有27.67%。而要降低癌症的发病率和死亡率，提高患者生存质量，离不开推进癌症的预防以及早筛查、早诊断、早治疗。其中倡导癌症三级预防至

关重要：一级预防是指促使公众养成健康的生活方式和行为，可预防癌症的发生；二级预防是了解各种癌症的早期症状，倡导公众定期体检，有利于癌症的早诊、早治；三级预防是使公众正确认识癌症，促使他们积极配合医护人员进行正规治疗，可以减少病人痛苦、改善生存质量及延长生存期。

建立癌症科普基地大有必要

现实生活中，不少患者发现癌症时已经很晚，病急乱投医的现象屡见不鲜。这种情况该如何避免？中国抗癌协会科普宣传部长支修益教授指出，目前我国肿瘤防治科普宣教已经进入了整合与创新的新阶段，迫切需要进一步完善现有的癌症防控机制体系，加快整合科普宣教、肿瘤防控、早诊早治、规范诊疗和科学康复等各个领域的优质资源以形成合

力，提高效率减少重复和浪费。

他建议建设一个多领域信息共享平台支持无缝链接——在做癌症科普时，要重视链接政府的癌症筛查项目；在实施政府主导的筛查项目时，要加强同权威机构的疾病教育平台相衔接等。比如，肺癌高危人群一旦接触到科普宣教信息，就可以便捷参与到肺癌筛查项目，通过胸部低剂量螺旋CT检查

发现肺部小结节，立即可以接受有关肺部小结节诊疗专家共识或指南规范等相关疾病教育，这样既可以改变癌症发现晚确诊晚治疗晚的问题，同时减少病急乱投医和过度诊断过度治疗的情况发生。

与此同时，支修益认为有必要在全国专业医疗机构建立癌症科普基地，建立癌症防治健康传播专家团队，发挥专业知识优势支持社会的癌症科普工作。

医院和康复组织“无缝整合”

对不少患者来说，在医院治疗后面临着“出院没人管、康复靠自己”的难题。“即使是临床治愈的患者，还面临着一系列的挑战，比如身心康复问题、远期并发症、合并疾病、复发转移、重返社会等。”同济医院癌症中心于世英教授表示，目前医疗机构对这些问题重视程度不足，

康复组织专业程度又有欠缺，无缝整合是一条可行的路径。

中国抗癌协会康复会主任委员史安利教授指出，全国各地都有癌症康复组织，但是毋庸讳言各地康复组织专业性参差不齐，有些隶属于肿瘤医院，专业性强一些，有些是纯民间机构，主要是公益关爱为主，在科学康复

指导方面专业性不足。目前医院对出院的患者会进行随访，但大部分医院没有足够的人力物力对所有患者进行长期追踪管理，所以最好的办法就是，医院和康复组织共建康复治疗机构，各自发挥所长，既让出院后的患者有温暖的港湾，又可以得到专业的指导。

（晚报记者 蓝田）

孩子尿床，家长需正确认识

在无锡八院儿保科门诊，时常有家长反映自己家孩子都七八岁了，晚上还经常尿床。说教打骂孩子都没用，这让家长很是头疼。其实，很多家长不知道的是，孩子尿床5岁以上再没好转，就要去寻找医生的帮助。

儿童夜遗尿症俗称尿床，通常指5岁以上的孩子还不能控制自己的排尿，在熟睡时不自主地排尿，每周至少2次夜间不自主排尿，并持续3个月以上，儿童时期常见发育性

健康问题。尿床在孩子5-6岁发病率最高，随年龄增长发病率逐渐下降，每年15%自行缓解，但有1%-2%左右的患儿夜遗尿会持续至成年。遗尿会影响大脑及神经系统发育与功能完善，还会影响生长发育，影响免疫功能，影响心理健康等，少数遗尿迁延至成人期，对工作、学习、婚姻有负面影响。因此对于遗尿症，家长要给予高度的重视，对每一患儿遗尿处理不当会留下一生阴影。

长期以来很多家长未

足够重视，认为尿床不是病，是孩子玩累了、喝水多了或者干脆认为孩子懒，没有养成良好习惯造成的，并且由于长期照料患儿疲惫不堪而责备和打骂儿童。儿童夜遗尿需要正确面对，采取正确的基础治疗，包括遗尿的健康教育、调整饮食与作息习惯、激励机制、记录排尿日记。如果在家经过一段时间的纠正与练习还不好的话，就需要在医生的指导下进行药物或者其他方式治疗。

（蓝田）



近日，在惠河路旁的一处草坪上，一市民正在神情专注地抖空竹。（郑宙 摄）

“金陵神指”带来治筋绝活

“筋伤中心”三阶段治疗降低手术率

喜欢拉小提琴的华先生最近连小提琴都背不动，脖子痛一直“放射”到肩膀痛。华先生去医院检查，拍了片子看不出任何问题，但就是痛得厉害。在亲戚的推荐下，华先生慕名找到了易可中医医院顾问、原南京中大医院骨科沈锡山副主任医师。被患者誉为“金陵神指”的沈锡山是无锡人，退休后能在家乡发挥余热他很高兴。

手摸心会 “金陵神指”注重手诊

沈锡山手诊特别厉害，对于每一位患者他都会仔细手诊。为华先生手诊时，沈锡山摸到颈椎处一个硬块，华先生痛得哇哇叫，沈锡山说，这个就是筋伤压痛点往往是病位所在。如今很多医生忽视手诊，光靠机器未必能发现问题，经验丰富的手诊却逃不掉。

沈锡山说，寻找压痛点在诊断上有特殊意义。正常的筋

松软而伏于筋槽内，当筋得不到气血蕴养而有病理反应时，筋变得紧张僵硬，这样筋就离槽而出。很多时候“筋出槽”因为其不酸、不痛、不胀而被忽视，有时它可能正是你的病本所在，这就需要强调手摸心会——通过医生手诊，辅以影像学检查，融入中医辨证，为保守治疗的疗效提供保障。

多数颈肩腰腿痛 问题在“筋”不在骨

沈锡山说，一般颈肩腰腿痛患者都以为是自己骨头出了问题，其实颈椎病、腰椎间盘突出等颈肩腰腿疼痛，大多病因不是“骨”，而是“筋”，即肌肉、韧带、筋膜等出了问题，所以关键在治“筋”。易可中医医院结合多位沪宁骨科大咖的经验，发明了三阶段治筋体系，从祛痛到防复发，每一个阶段都有不同的保守治疗方法。

通过三阶段治筋体系，很多患者都告别了手术，甚至有腰椎间盘突出患者已经穿好手术服又后悔了再来治疗的。特别是“治筋高手”高频电火花技

术，可以直达病灶，消除无菌性炎症，营养神经根。这里也因此被很多患者称为是术前的“最后一站”。华先生说，去了几家医院还是在这里得到了确诊，这里的治疗与众不同，让他感受到了浓浓的传统特色医疗服务。

9月1日周日上午，沈锡山为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、椎管狭窄、膝关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛等患者提供咨询，请提前预约。

（江南）