

## 江水滔滔走东海 问道整合在温岭 ——第四届曙光论道肿瘤学大会圆满举行



第四届曙光论道肿瘤学大会在孙旦江院长致辞中拉开序幕 郑昕 摄

本报讯(记者 杨诗奕 郑昕)10月23-24日,来自省内外多地百余位卓有声誉的医学大咖齐聚温岭,共襄第四届曙光论道肿瘤学大会。七十余场次讲座聚焦肿瘤医学前沿,全国线上线下万余位医疗界人士纵论整合之道,探讨肿瘤防治大计。

大会由中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)、浙江省抗癌协会、浙江省预防医学会、台州市医学会联合主办,台州市肿瘤医院(国科大肿瘤医院台州院区)、温岭市肿瘤重点学科群、温岭市肿瘤放射肿瘤学品牌学科/重点学科承办。

会议由2021年度系列继续教育班组成,包括台州市结直肠癌恶性肿瘤早诊早治及临床进展继续教育班、台州市恶性肿瘤规范化多学科联合诊治(MDT)及全程管理在基层医院推广模式下静脉输液质量控制与管理培训班、2021台州市叙事医学在临床实践中的应用及推广模式下静脉输液质量控制与管理培训班、2021台州市叙事医学在临床实践中的应用及推广模式下静脉输液质量控制与管理培训班。

医院推广继续教育班、台州市肺癌一体化诊疗创新与发展继续教育班、台州市医共体模式下静脉输液质量控制与管理培训班及台州市叙事医学在基层医疗机构的实践继续教育班等项目。

“非常感谢本次线上线下参会的专家同仁,在大家的共同努力下,曙光论道为广大医务工作者奉献出一场学术盛宴,为台州乃至浙东南区域肿瘤诊疗带来新方法、新技术、新探索。希望通过大会,能够传播肿瘤规范化诊疗和多学科综合治疗(MDT)理念,促进科研成果向临床应用深度转化,促进区域间肿瘤学科交流合作,促进全省肿瘤学医疗水平协调发展。期待未来曙光论道大会能持续发挥它的引领作用,传播具有规范并前沿的肿瘤学诊疗理念,为肿瘤学科发展作出新贡献,为广大肿瘤患者带来更大获益。”

国科大附属肿瘤医院台州院区党委书记朱滔表示。

和以往不同的是,此次大会采取小班化分流、线上线下联合的模式。大会组委会根据疫情防控要求,将会场设置为5个分会场,每场控制在50人以内,减少人员聚集;中高风险地区学术专家采取线上授课和线上交流,谢绝中高风险地区人员现场参会。

24日的主会场在国科大肿瘤医院台州院区院长孙旦江的致辞中正式拉开序幕。“‘加强肿瘤整体治疗,提高患者生存质量’是时下热议的话题,也是未来肿瘤治疗的发展方向。今天是一次难得的学习和交流机会,通过这个平台,了解肿瘤防治研究最新进展和成果,探讨肿瘤防治热点和难点问题。”孙旦江说,曙光论道平台的搭建,不仅能够提高我院的肿瘤诊疗水平,实现与省级肿瘤医疗水平“同质

化”发展,而且进一步推动台州市肿瘤医学高地建设,让我们离浙东南区域肿瘤诊疗中心的目标更进一步。

“自2017年6月22日与国科大肿瘤医院全面合作托管台州市肿瘤医院以来,‘同质化’管理模式使院区的肿瘤事业有了迅速发展,肿瘤专科品牌深入人心,也给温岭市肿瘤防治事业带来了生机。温岭市卫生健康局非常重视肿瘤防治工作,投入大量人力、物力、财力,拓宽思路,创新方法,全力打造医防融合的肿瘤防治模式。曙光论道肿瘤学学术大会至今已举办了四届,非常感谢大家不辞辛劳在线上、线下汇聚,给温岭人民带来前沿、专业的肿瘤学知识。”温岭市卫生健康局局长袁为民在致辞中说。

浙江省抗癌协会秘书长吴扬线上致辞。

大会为23日MDT比赛获奖者颁奖。

接着,国科大肿瘤医院朱利明教授作《从疾病叙事到死亡叙事,我们做什么》讲座,从叙事医学角度透视死亡观念的转变对医学、医生、病患的重要影响;朱骥教授作《放疗联合免疫在直肠癌新辅助阶段的展望》讲座;朱筑青教授在《卵巢癌的全程管理》讲座中指出,卵巢癌从诊断、首次治疗、治疗后的化疗到维持治疗甚至是之后可能复发的治疗,患者都应及时找到妇科肿瘤专科医生来获得专业帮助,进行更好的全程管理,应对疾病治疗的副反应和复发的正确治疗。范云教授、王贵玉教授也分别授课。

吴婉英教授在《癌痛病人的规范化管理》讲座中表示,要改善癌痛的治疗现状,提高癌痛患者及家属对规范化治疗的依从性更是重要环节,临床护士需针对患者及家属开展改变其认知、行为的综合癌痛管理。

回顾23日的分会场,浙东南曙

光论道杯青年医师手术操作大赛

分会场上,国科大肿瘤医院台州院区副院长应荣彪教授致辞;国科大肿瘤医院孔慧教授作《正确使用腔镜器械》讲座。在介绍完GESEA操作规则及技能练习后,腹腔镜比赛正式开始。

叙事医学临床实践的多媒介融合分会场,郭莉萍教授、刘晓红教授、秦博教授及邵卫东教授分别授课。

医共体模式下静脉输液质量控制与管理培训分会场,国科大肿瘤医院台州院区副院长刘鸿芹教授致辞。恩泽医院陈娅雅教授、国科大肿瘤医院俞新燕教授、付欢英教授及台州院区张君丽教授、王敏丽教授、鲍仙琴教授分别授课。

MDT讨论比赛分会场分肺癌病例讨论和胃肠道肿瘤病例讨论两个环节。国科大肿瘤医院台州院区乐晓伟教授、台州市中心医院丁燕教授、台州医院谢静静教授及国科大肿瘤医院台州院区陈德连教授、台州市中心医院梁建华教授、玉环市第二人民医院王培云教授分别作病例分享。

妇科肿瘤MDT病例讨论分会场,国科大肿瘤医院台州院区黄小敏教授、温州市中心医院潘晨翔教授、宁波是妇女儿童医院严力锋教授分别作病例分享。

选手们通过对案例的思考,将相关领域的前沿知识进行分享。专家大咖们通过画龙点睛式发问和点评,引发参赛选手思考,促进选手间交流切磋,在分享中共同进步。

结直肠癌早诊早治继续教育班分会场,浙江大学附属第一医院陈文斌教授、浙江大学附属第二医院王达教授、浙江大学附属邵逸夫医院朱玲华教授分别授课。与会者聚焦新政策、新形势、新技术,直接对话学术大咖,共谋结直肠癌防治的美好明天。

## 台肿医共体举行领导干部送任会

本报讯(记者 郑昕)9月27日,台州市肿瘤医院医共体举行领导干部送任会,王戟锋同志履新。

台肿医共体主任孙旦江主持会议,温岭市计划生育协会副会长江卫平、温岭市健康促进与爱国卫生运动中心主任童旭霞出席,医共体及成员单位班子成员、中层干部参加。

会上,江卫平宣读温岭市卫生健康局党委干部职务任免决定,任命王戟锋同志为中共台州市肿瘤医院工作委员会委员、台州市肿瘤医院医共体副主任、台州市肿瘤医院副院长。

王戟锋在表态发言中说,有机会在一个更高的平台为医共体员工服务,深感肩上担子的份量和责任的重大。他表示,将以此为

新起点,尽快进入新的角色,勤勉尽职,扎实工作,做到勤学、务实、团结、廉洁,决不辜负组织、领导、同事的信任、希望和厚爱。

台肿医共体党委书记朱滔代表班子坚决支持局党委的决定,希望王戟锋同志以新的姿态、新的境界,尽快进入新的角色;同时希望加强学习提高工作能力、认真履职开创工作局面、增强意识维护群众利益、廉洁自律履行廉正责任,在新的岗位上再创佳绩再建新功。

江卫平强调,该任免决定是局党委根据台肿医共体工作实际情况和市卫健系统干部队伍建设需要,经过反复酝酿和慎重研究形成的,充分体现了局党委对台肿医共体领导班子建设的重视和对全市医疗人才队伍建设的统筹考

虑。他要求大家讲大局增强角色意识、讲学习增强创新意识、讲团结增强民主意识、讲廉洁增强奉献意识,希望新的领导班子能以饱满的热情投入工作,以高昂的信心和力量,敢于担当、务实求效、开拓奋进、扎实工作,努力开创科学跨越的新局面,不辜负局党委和医共体全体干部职工的期望。

孙旦江总结指出,江会长代表局党委对新任领导及新一届班子提出了希望和要求。我们一定要以实际行动贯彻落实好局党委的决定,以奋发有为的精神状态,开拓创新,锐意进取,全力以赴抓好各项工作,确保台肿医共体朝着温岭卫生健康事业又好又快发展目标作出新的更大贡献。

## 【癌症防治】

### 温岭2021年重点人群 结直肠癌筛查圆满完成

本报讯(通讯员 马淑琴)“多亏这次免费筛查,查出直肠肿瘤,及时做了手术。”温岭的金先生为自己能够早发现肿瘤而感到庆幸。

金先生不是唯一的幸运儿,今年又有数千名温岭人从中获益。据了解,省政府将重点人群结直肠癌筛查列为2021年民生实事内容,温岭对全市50-74周岁的本市户籍居民开展筛查。台州市肿瘤医院是温岭市

唯一一家承担该项目的筛查医院。今年3月12日,温岭市卫健局召集各镇政府及卫生院主要负责人参加项目部署培训会,3月30日筛查正式启动,并于4月16日在温岭市体育馆举行重点人群结直肠癌筛查启动仪式。经过半年多努力,台州市肿瘤医院提前完成筛查任务。截止目前,已完成结直肠癌筛查37462例,本年度任务数为37241例。



台州市肿瘤医院  
公众服务号



浙江省肿瘤医院  
台州院区订阅号

导读

于无声处见真情

详见第二版

责编:王恩雨 版式:杨诗奕

【匠人匠心】

## 施雪明:于无声处见真情

郑昕



于无声处  
“请测一下体温,谢谢配合。”和往常一样,保安施雪明一大早就站在医院大门口车辆入口处忙碌开来。只见他左手握着额温枪,右手拿着提示牌,不时地将左手伸进车窗,对司乘人员挨个测温。和以往不同的是,施雪明今天突然卸掉武装带,换上平常用的皮带,乍看起来似乎让人觉得有失规范。

一番交谈后,施雪明道出了事情的原委。

今年以来,疫情反复反复,防控时紧时松,但台州市肿瘤医院却一直没有丝毫懈怠。施雪明被调整到关卡的最前沿,负责车辆入口处测温。医院共有车位160余个,每当早高峰,进院车辆络绎不绝。大部分车内3、5人不等,伸手进去逐一测温,加上进院车辆是个动态的过程,光是正常的工作量就可想而知,而且偶尔遇到急躁的群众,还得耐心解释一番,有时候真的让人喘不过气来。

即便这样,施雪明也毫无怨言。难能可贵的是,这个心地善良的汉子,还有着的一颗超细的心。工作中他注意到一个细节,在伸手给B级车、C级车副驾位测温时,由于车身大,身体不得不贴近车辆,别在腰间的武装带一不小心就会刮花车门,于是“自作主张”卸下武装带,换

上了平常用的皮带。就是这么一个极不起眼的举动,避免了许多不必要的纠纷,体现出施雪明对每一位来院者的真情。

设身处地  
疫情防控无小事。住院部的防控措施历来比较严密,目前形势下只允许一个陪护出入。

在住院部值勤期间,施雪明就曾遇到这样的事。有一住院患者还在病房吊瓶,家属下楼办理出院手续。没承想手续一办完,陪护的身份证明也随之消失,自己想进都进不去了,患者的随身物品无法搬下来,急得直跺脚。

身在哪里就服务到哪里。施雪明想,这不刚刚办完出院手续,陪护的核酸检测结果仍然有效。患者住一次院也不容易,我们都应该设身处地为他们着想,特殊情况应该特殊处理,于是联系了主管护士后,主动带其进去签字,圆满解决问题。类似的实际问题会经常碰到,施雪明都会向上级领导及时反映,并提出合理化建议。而对于那些无视疫情防控政策、蓄意挑衅的人,施雪明总是坚持原则,决不让步。

军人本色  
有人说,军人的气质可能写在脸上,可能表现在举手投足间,可能隐现在言谈

中,也可能体现在别的什么地方。退伍军人也是如此。

56岁的施雪明中等身材,皮肤黝黑,眼神中透着军人特质,率直严谨、令行禁止、乐于助人、心地善良,而且充满正义感。年轻时施雪明应征入伍当了武警,退伍后长期从事安保工作。他将保安当作自己挚爱的事业,在市建设局一干就是30个年头,四局合并后他主动放弃,让位于人。他曾当过乡民兵连长,干过联防队员、经济民警,称得上一个实实在在的的职业保安。来到医院10个月了,目前这个岗位看似轻松,实则不易。除了需要具备高强度的体能,一站就是几个小时不离职;更主要的是还需要具备高度的责任心,一个一个地测过去,不漏过任何一个潜在隐患。对于其他保安来说也许会显得力不从心,然而施雪明都做到了。当兵的经历让他练就了一副好身板,在部队站岗时一动不动地一站就是2个半小时,登山时一口气能走八、九个小时;严谨的工作态度让他几乎不出纰漏,乐于助人的优良作风赢得一致好评,成为保安团队的楷模。

尽管如此,施雪明还积极参加医院组织的不定期安保培训。用他的话说,我要紧跟时代的步伐,做一个名副其实的保安。

## 医保报完还能报,全年医疗有保障

本报讯(通讯员 杨文伟 陈曦)10月11日上午,台州市肿瘤医院为进一步落实有关利民保障政策,特邀中国人民财产保险股份有限公司温岭支公司有关人员前来宣传推广“台州利民保”政策及业务办理手续。

台州市肿瘤医院以肿瘤患者居多,很多患者因罹患

肿瘤无法参加其他商业保险,造成家庭经济负担过重,因病致贫。“台州利民保”作为台州市民专属的普惠型商业补充医疗保险,不同于各类普通商业医疗保险,是面向台州市城镇职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险全体参保人员,以100元/年的价格为台州市基本医疗参保人提供最

高300万元的补充医疗保障。

该险种着力于保大病、病史无限制、报销一站式等特点,能进一步减轻我院患者重特大疾病的个人负担、目录外药品及项目、特定肿瘤及危重创新药品等实际问题,满足多元化医疗保障需求,是肿瘤及长期住院患者的“福音”。

【癌症防治】

## 为健康守护 向癌症说“不”

本报讯(记者 郑昕 通讯员 方陈)10月9日,温岭市肿瘤医防中心、台州市肿瘤医院举办肿瘤防治系列活动,健康学校讲师团成员为温岭市癌症康复协会会员进行巡回宣讲。

当天上午,温岭市肿瘤医防中心主任、台州市肿瘤医院党委书记朱滔主任医师以《妇科的前世今生》开场,拉开了本次巡回宣讲的序幕,呼吁人们为健康守护,向癌症说“不”!

接着,麻醉科主任瞿玉莲主任医师、内一科主任林伟仁主任医师分别就肿瘤与疼痛及肠癌高危人群等方面进行深入浅出的讲解,新河镇百余名癌症康复协会会员聆听了课程。

下午及次日,健康学校讲师团其他9名成员分赴松门卫生院、

老卫生局及城北中心卫生院,围绕“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”这一主题,分别为上述辖区内癌症康复协会会员授课,内容涵盖肿瘤预防、治疗、心理、饮食等方面,宣传科学抗癌防癌、合理膳食、力行健康生活方式等。2天四场的宣讲会无虚席,每个场次百余人次,深受康复协会会员的欢迎。

温岭市癌症康复协会会长、温岭市肿瘤医防中心副主任、台州市肿瘤医院副院长尤光贤主任医师是本次活动的组织者和参与者。据介绍,本次活动是继上半年春季养生科普宣传以来的第二场大型活动,旨在增强康复协会会员的防癌抗癌意识,营造全社会癌症防控的良好氛围。

## 节前行政大查房 筑牢防线保安全

本报讯(记者 张芮)国庆假期临近,为切实做好疫情防控工作,筑牢防控屏障,9月29日上午,台州市肿瘤医院党委书记朱滔召开领导小组会议,要求我院要切实抓好安全生产工作,保障医疗安全,守好疫情防控底线,保障患者节日期间就诊顺利。9月29日下午,台州市肿瘤医院班子成员带领多职能部门分五组对台州市肿瘤医院院区、医共体三家分院院区开展节前行政大查房和节前安全生产巡查。

台州市肿瘤医院院长、医共体主任孙旦江对这次行政查房和安

全巡查进行了布置,并带队对各分院的公共卫生、医疗质量、安全生产等工作进行检查。

台州市肿瘤医院领导班子对台州医院区的安全生产、医疗、护理(院感)质量、门急诊应急处理、应急药品储备状况、消防、后勤保障等进行了全方位的检查。

检查中,医院领导就疫情防控、消防安全、医疗安全、假期排班、应急物资储备等方面进行了全面、系统的排查和督导,并听取各区域的反馈意见,对发现的问题要求进行分类和限时整改。

## 体检套餐怎么选 医生进校园为退休教师做科普

本报讯(通讯员 林慧君)“医生我想体检,但不知道选择哪些项目?”这是很多人去体检时的困惑。对于退休教师来说,如何正确选择适合自己的体检项目是他们的共同难题。

中秋节前后,台州市肿瘤医院健康管理中心的医生们分别前往新河镇小学、塘下小学、高桥小学及长屿小学,对退休教师进行专门的健康讲座。

陈维军副主任医师以通俗易懂的方式对体检项目进行逐项讲解并指导选择,耐心解答退休教师们提出的疑惑并给予相应的健康指导。他介绍说,体检项目采用“1+x”的体系框架,“1”为基本体

检项目(必选项目),“x”为专项体检项目(备选项目)。除了必选项目外,我们还应根据年龄、性别、职业、生活习惯或家族史、既往史、用药史等情况选择备选项目,主要针对相关慢性病风险个体进行专业化筛查。退休教师们纷纷表示受益匪浅,以后选体检项目再也不用凭感觉了。

随着生活水平的提高,人们越来越重视自身的健康问题,科学的健康体检显得尤为重要。此外,检后筛查出的慢性疾病及潜在的慢性病也需要长期科学有效的管理。台州市肿瘤医院健康管理中心以个性化的服务,为您的健康保驾护航。

简讯四则

- 9月30日,合肿院前急救站组织开展院前急救演练活动。演练情景模拟车祸致群发伤后如何进行有效检伤分区,并结合胸痛及多发伤个案进行有效救治分组,同时对驾驶员进行心肺复苏考核,确保在突发事件应急处置实战中达到快速、有序、高效,过程紧凑、完整、真实,进一步提高院前急救急救服务水平。(项俊萍)
- 10月9日是“世界安宁疗护日”,合肿医共体及成员单位同期举办宣传活动,内容包括安宁疗护知识宣讲、问卷星调查、往期活动温馨时刻展播及专家义诊四个环节,全方位、多角度展示合肿医共体安宁疗护的实力和发展现状,让患者的生命变得更有质量。(郑昕 李灵)
- 10月11—13日,应宁波市职业健康检查质量控制中心邀请,台州市肿瘤医院林华主任医师作为省考核专家组成员,对慈溪明峰医院等六家职业健康检查机构进行为期三天的现场质量考核。今年8月底,林华入选浙江省职业卫生技术服务、职业病诊断鉴定专家库,成为浙江省物理、化学毒物控专家库成员。(郑昕)
- 10月14日重阳佳节,台州市肿瘤医院组织志愿者医疗队,与温岭市党群服务中心及火速志愿队等,前往温岭市城南镇山前村,联合开展“喜迎重阳节浓浓敬老情”送温暖活动,让每一位前来就诊的村民享受到“家门口”优质的医疗服务。此外,志愿者还为村民现场提供针灸推拿、义务理发等服务,受到一致好评。(程妮娜)

## 国庆佳节话养生

随着国庆节即将到来,秋天的气息日益浓郁。在这个凉爽干燥的季节里,养生又有哪些需要注意的呢?以下为秋季养生基本的十大法则。

### 1、健康饮食



秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者,可采用晨起食粥法以益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护肝益肺大有好处。

2、注意养阴  
秋季天气干燥,养生要注意养阴。秋天养阴,第一要多喝水,以补充夏季丢失的水分。第二多接地气,秋季我们要多走进大自然的怀抱,漫步田野、公园,有助

于养阴。第三避免大汗淋漓,汗出过多会损人体之“阴”,因此秋季锻炼要适度。

### 3、早起早睡

早睡以顺应阴精的收藏,早起以舒达阳气。近代研究表明,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会。起

床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。

### 4、加强锻炼

秋天气候渐冷,衣服不可一下增加过多,有意让机体冻一冻,经受一些寒凉之气的锻炼,也是增强机体对冬季寒冷气候适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽,是运动锻炼的好时期,尤其应重视耐寒锻炼,如早操、慢跑、冷水浴等,以提高对疾病的抵抗力。

### 5、调理脾胃

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果,尤其是脾胃虚弱者更应谨慎。夏秋之交,调理脾胃应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃温、软、开胃、易于消化食物,少吃辛辣刺激油腻类食物。秋季调理热之邪从小便排出,待胃火退后再进补。

### 6、慎食瓜果

夏令大量瓜果已经造成脾胃功能失调,入秋后再大量实用瓜果,势必更助湿邪损伤脾胃,导致脾胃不振

不能运化水湿,腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病随之发生。因此,入秋后应少食瓜果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

### 7、适时进补

常言道:“秋季进补,冬令打虎”。但进补时注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反。还要注意进补适量,忌以药代食,提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主,如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍,则功效更佳。

### 8、预防秋燥

秋天雨水较少,天气凉爽,人体容易虚火上延出现“秋燥”。中医认为,燥易伤肺,秋气与人的肺脏相通,肺气太强易导致身体的津液不足,出现诸如津亏液少的“干燥症”,比如皮肤干燥、多有咳嗽。防秋燥,重在

饮食调理,适当选食一些能够润肺清燥、养阴生津的食物,比如梨、荸荠、百合、银耳等。

### 9、预防秋乏

俗语说得好,春困秋乏。秋乏,是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应,常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当进行体育锻炼,但要注意循序渐进。保持充足睡眠亦可防秋乏。

### 10、预防感冒

秋季感冒增多,预防感冒首先要根据气温变化适当增减衣服,尤其是老年人更要注意;其次室内的空调温度不要过低,一般在25—27摄氏度最好。秋季是疾病的高发期,遇到疾病一定要及时就医,以免耽误病情。



## 女子皮肤瘙痒一挠就破,原来做完放疗后需注意这些细节

郑芳芳

温岭的应女士前两天到台州市肿瘤医院问诊,说她的胸部皮肤瘙痒,用手一挠,就容易就掉皮脱落,烦恼得很。医生仔细一问才了解,原来应女士的皮肤瘙痒和她之前的治疗经历有关。

应女士去年在上海某医

院查出乳腺恶性肿瘤,并于同年做了乳房全切,后经熟人介绍,到台州市肿瘤医院做胸部放疗。应女士说,起初放疗没什么感觉,躺在那里10分钟左右就可以起来了。当照到十几光的时候,胸部就开始出现皮肤紧绷、瘙痒、发红,用手一挠

就掉皮。面对这种情况,她也不知道该如何处理。其实,面对这种情况,应女士不用太紧张。接下来,我们就来聊一聊关于放疗后的皮肤护理注意事项。

放疗区皮肤会发生什么变化呢?

皮肤反应是放疗患者常见的并发症之一。皮肤反应跟照射面积、部位、放射剂量等因素有关,有些人皮肤没有反应,有些人则会出现干性反应:表现为皮肤瘙痒、红斑、掉毛脱皮,随着时间推移,皮肤慢慢变黑,也就是色素沉着;湿性反应:在此前基础上稍重些,触痛性红斑、湿性脱皮、水泡并伴有水肿等,严重的会出现溃疡、出血、坏死,但是极为少见。

如何应对放疗引起的皮肤反应?

调整心态,多补充蛋白质、维生素,每日饮水大于2000毫升。

为了您娇嫩的皮肤,请不要让阳光直接与皮肤接触。尽量穿着舒适宽松、全棉的衣物。洗澡时,用软布+清水沾洗,不能使用沐浴露、肥皂、酒精等化学性、刺激性物品,温度随个人喜好调节,但应避免过冷或过热,注意不要用力搓揉记号线。

至于掉毛大可不必担忧。毛发有自己的生长周期,过段时间它自己又会会长出来。

像应女士这样乳腺放疗的患者,尤其注意保持乳房下缘、腋下窝等褶皱处皮肤的清洁与干燥,防止干性反应变成

湿性反应。脱皮、瘙痒切勿用手撕皮、抓挠,每天放疗前涂擦皮肤防护剂;晚上清洗后若是皮肤紧绷,用羊毛脂等涂擦;湿性脱皮用生理盐水清洗伤口,待伤口干燥后用“康复新”液缓慢涂擦。有人问“康复新”液不是喝的吗?没错,就是那个用美洲大蠊制成的既可内服又可外用的“康复新”。大量临床护理研究肯定了“康复新”的地位。

此外,提醒大家,放疗期间皮肤护理的目的不是恢复如初,而是防止进一步损害。放疗结束后一段时间,仍会有残留的射线作用于机体,时间是一剂良药,皮肤会慢慢恢复。在放疗结束后一月内,切记放疗区皮肤护理要做到放疗和不放疗一个样!



## 何科学管理孩子身高

王晔华

凌女士和丈夫长年在外做生意,留下10岁女儿跟爷爷奶奶一起生活。“我上次回家过年,到现在已快8个月了,女儿看上去基本就没长高。这次回来一看,邻居小孩都比我女儿高出一截了。”由于夫妻俩本身都不是很高,所以凌女士对女儿的身高特别担心。“我想问一下,像我女儿这样的情况正常吗?还能不能长高?有没有办法知道能长多高?”

可能很多家长都会有和凌女士一样的顾虑,现在对小孩的身高越来越关注,不像以前觉得吃饱穿暖就可以了。孩子长不高不仅是家长的心病,对孩子来说更是挥之不去的阴影,生理和心理上的双重压力是常人难以想象的。身高偏矮在学校易被同学歧视,同时由

于自卑心理不愿与人交流,极易自闭抑郁,对将来求学、婚恋、找工作都会造成障碍。

小孩子长得高不高,并不完全取决于父母。从身高的评价来讲,七分天注定,三分靠打拼。像著名球星林书豪,父母都只有1米6左右,但他和两个兄弟都长到了1米8以上,本人更是窜到了1米91。所以说小孩的身高70%是遗传父母的,30%受其他因素影响,比如营养方面:孩子在正常的生长发育过程中,需要合理的膳食结构、全面的健康营养食物来满足生长需求;生活习惯上,睡眠及运动习惯,甚至走、卧、站、坐等姿势习惯都会影响身高发育;性早熟也是影响孩子身高较普遍的一个因素,还有心理因素等。

那小孩子每年长多高才算正常呢,有没有具体的参照标准?

身高的增长在儿童和青少年期是分阶段的,每个阶段有不同的生长速率,比如在出生时,正常的小宝宝要长到50公分;出生之后到1岁之内,就要长25公分到75公分;两岁之后,基本上两到三岁之间一年要长10公分;从3岁直到青春发育期,每年5到7公分;进入发育期,出现每年8到10公分的生长高速区;之后出现一个减慢时期,可能每年3—4公分,直到停止生长。这是整个发育期在每个阶段不同的生长速率。

小孩在每个阶段都有不同的身高标准,家长平时应更加科学地管理,及时发现问题。每周量体重,每月测身高,每年评

骨龄。准确测量孩子的身高,应该每月在生日日期测量,每次用同一测量工具,每次在早晨起床后测量,每次由同一个人测量。

值得注意的是,在整个发育期,就是0到18岁期间,任何一个阶段出现问题都会影响最终的身高。目前正常并不代表以后正常,所以一定要持续不断地给孩子进行身高检测。还有些家长即便早期发现孩子长得较慢,和同龄人比矮上不少也不放在心上,认为迟点总会长回来的,这种想法是不对的。现在很多矮小症孩子失去治疗机会,就是因为父母或爷爷奶奶有这样的想法,等骨骼闭合了,连治疗的机会都没有。

在医学上,诊断矮小症有一套严格的标准,如果一个孩

子的身高低于同性别、同年龄平均身高2个标准差或第三百分位以下,简单来说就是同性别同月出生的100个孩子,从小到大排列,前3个孩子就是矮小,每年生长速度低于4—5cm者。

矮小症的治疗要看具体情况,小孩的骨骼已经闭合,就完全没有办法干预,因为太迟了;如果骨骼还没闭合,先找矮小的原因,做相关的检查项目,例如生长激素激发实验,看看是不是生长激素缺乏引起,还有结合青春发育期发育情况找原因对症下药,如生长激素缺乏,可通过注射生长激素帮助长高,如不缺乏,可先从生活规律、运动习惯及饮食先做生活干预,同时观察生长速率和性发育情况,及时复查。

## 癌细胞脑转移



尤光贤

主任医师

国科大肿瘤医院台州院区  
(台州市肿瘤医院)副院长、放疗科

温岭的李阿公,两年前喉咙的地方大起来,最后确诊为甲状腺癌,医生为他做了手术。都说甲状腺癌不严重,是“不死的癌症”,阿公不怎么担心,以为手术做好了。过了一年,阿公感觉头经常隐隐作痛,随后在医院随访中,查出癌细胞转移到了脑部。这样是不是蛮危险的,还能不能再次手术治疗呢?

癌细胞转移的情况

记者:在网上,甲状腺癌被称为“喜癌”、“懒癌”、“魔鬼中的天使”。据报道,我国甲状腺癌患者5年生存率超过84.3%,绝大多数人做个手术,花几万块钱就能恢复正常生活。那李阿公是什么情况?

尤光贤:李阿公的甲状腺癌可是有点特殊的,他生的是甲状腺未分化癌,是甲状腺癌中恶性程度最高的一种,发病率约占全部甲状腺癌的10-15%,发病很快,早

期可发生全身转移,和传统意义上的甲状腺癌完全不一样。我们常说的甲状腺癌不太转移,效果很好,往往是指甲状腺乳头状癌和滤泡状癌。

记者:同是甲状腺癌,不同的类型转移的概率都不一样,那不同的肿瘤是不是就更不一样了?

尤光贤:是的。肿瘤为什么不容易治疗,最大的原因就是它会转移。如果肿瘤像阑尾炎一样,刀一开就能治愈,那就太好了。其实肿瘤很狡猾,它有十大本领,包括无限增生、免疫逃逸、持续血管生成、浸润/转移性能等。肿瘤的转移很早就开始了,肿瘤非常早期时,没有突破基底膜,那里没有血管淋巴管,不会转移,这个时候治疗效果会很好,基本上开刀后就治好了。当肿瘤突破基底膜后,就有可能发生转移。不同肿瘤转移的能力和部位都不一样,如肺癌就很容易转移,50%左右的肺癌会转

移到脑部;相反皮肤癌就不太会转移,不到10%的皮肤癌会转移。不同的肿瘤、不同的分期有不同的生物学行为,所以医生必须针对病人的情况采取不同的治疗方式。

脑部可以放疗吗?

记者:像李阿公这种情况,癌细胞已经转移到脑子里,是不是治疗起来也比较困难些?

尤光贤:脑部是人体的司令部,脑转移会出现头痛、恶心呕吐、偏瘫等严重的症状,随着肿瘤进展,脑压会进一步增高,甚至会出现脑疝,危及生命,因此脑转移性肿瘤除了对原发肿瘤的治疗外,局部治疗非常重要。放疗是脑转移的主要治疗手段,通过放射线攻击肿瘤,达到控制肿瘤的目的。

记者:说到放疗,很多老百姓都很惧怕放疗,认为放疗会把癌细胞和自身好的细胞一起杀死,给人体带来很大副作用,是这样的吗?

尤光贤:这是临床上常见的问题,我们的病人对放疗确实非常担忧和恐惧。其实放疗的副作用是不太大的:1、相比正常细胞,肿瘤细胞发育不完善,很容易被放射性杀灭,而正常细胞受到放疗6小时后,大部分细胞能重新修复,恢复正常功能;2、现在放疗设备越来越先进了,能做到精准放疗,就像导弹一样,精准地把射线集中在肿瘤上,在杀死癌细胞的同时,使

人体自身组织的损伤减少到最低。

记者:阿公的放疗毕竟在大脑的部位,这个治疗的副作用大不大?射线会不会使他变傻?

尤光贤:现在的放疗技术及治疗理念和以前相比有很大提高。以前只要脑部有肿瘤,就对整个脑部进行放疗,对病人的记忆力等带来了一些影响,现在对一些脑部肿瘤少于3-5个的,我们可以只针对肿瘤进行照射,明显减少了放疗的反应,并且治疗效果更好;对肿瘤很多只能进行全脑放疗的,我们可以进行脑部一个叫海马的重要结构进行保护,这个结构因为长得像海里的海马因此得名。我们发现这个结构和放疗后的脑部功能有关,保护了海马后,患者的脑功能会有明显改善,因此我们也不用太担心副作用的问题。

晚期治疗依旧有效果

记者:特别是年纪大的老人到了癌症晚期,很多人都说没得好治,治疗还会加重患者的痛苦,回家吃好喝好就行了。那么患者该如何选择呢?这些治疗手段还有用吗?

尤光贤:肿瘤的治疗有2个目标:1、能治愈的尽可能去治愈;2、有些不能治愈的,可减轻痛苦,提高生活质量,延长生存时间。现在的医疗技术较以前有很大提升,比

如说肺癌的免疫治疗,有部分人群即便是晚期,5年生存率还能达到30%左右;有些肺癌的靶向治疗,平均生存时间差不多有六年。所以晚期肿瘤某种程度上和高血压、糖尿病一样,都是慢性病,也可以很好地带瘤生存。像刚才陈阿公,刚住院时头部非常疼痛,意识都不清楚了,如果不进行治疗可能1个月都熬不过去,现在快2年了,生活质量也非常好。类似这样的病人,在临床上还有很多。

肿瘤术后注意随访

记者:对于肿瘤治疗,很多患者都认为手术能彻底切除肿瘤,开完刀就放心了,把这个瘤从身体里取出来就好了,对吧?

尤光贤:刚才讲到肿瘤有浸润/转移能力,也就是说肿瘤像树根一样生长,并且有一些已经跑到血管里了,因此外科开刀只能解决肉眼看得见的肿块,肉眼看不到的就没有办法了,就要靠局部的放疗和术后的化疗了。术后的辅助治疗能提高一部分患者的治愈率,但还是会有一些患者会复发转移,那么肿瘤治疗后就要进行定期随访,我们会发现一些刚刚出现复发的患者,也就是所谓的寡转移,这是介于广泛转移和没有转移之间的中间状态,相对比较温和,治疗效果也不错。比如肠癌术后的肝转移,早期发现的话,手术后还有治愈的可能。

## “隐藏”的疤痕



黄霄鹏

主治医师

国科大肿瘤医院台州院区  
(台州市肿瘤医院)泌尿科

有一位阿公,腿肿了但没在意,还以为是脚上出了问题,觉得过几天就好了。没想到肿不但没退下去,而且还越来越严重。感觉事态不对的他去医院检查,结果一查发现得了前列腺癌。阿公的腿肿其实就是前列腺癌引起的。

前列腺癌症状

记者:阿公的前列腺癌都已经影响到腿了,也没觉得是前列腺的问题,这是为什么呢?

黄霄鹏:前列腺癌是指发生在前列腺的上皮性恶性肿瘤,早期通常无症状。阿公是前列腺癌转移到淋巴结引起双下肢淋巴回流障碍,导致的腿肿。

记者:前列腺癌如果发展到一定

地步,除了像阿公这样双腿水肿,还会有别的什么表现?

黄霄鹏:前列腺癌早期常无症状,随着肿瘤的发展,前列腺癌引起的症状可概括为两大类:

1、压迫症状:逐渐增大的前列腺腺体压迫尿道可引起进行性排尿困难,表现类似于前列腺增生。

2、转移症状:前列腺癌可侵犯膀胱、精囊、血管神经束,引起血尿、血精、阳痿,盆腔淋巴结转移可引起双下肢水肿。前列腺癌常易发生骨转移,引起骨痛或病理性骨折、截瘫等。

这里举个案例讲讲。其实很多在我们这查出前列腺癌的老年人,都是因为这些转移症状来看

病才发现原来自己得了前列腺癌。之前有个老爷子,就因为弯腰打了桶水,结果就腰疼得厉害,站都站不起来,被送到医院一查发现是腰椎骨折。正奇怪为什么打桶水就骨折了,后来仔细一查才知道,老爷子是得了前列腺癌,而且都转移到了腰椎,腰椎的骨质都被破坏了,所以才那么容易骨折。

前列腺癌筛查

记者:前列腺癌还可能会引起骨折截瘫,那能不能早期发现?

黄霄鹏:可通过筛查来早发现、早治疗。

记者:这个筛查是什么样的呢?要做哪些检查?

黄霄鹏:诊断一般通过直肠指检、血清PSA检测、MR、超声等,确诊靠穿刺。而前列腺癌的筛查主要示通过验血,也就是血清PSA检测。

记者:这个检查需要定期做吗?

黄霄鹏:我们建议55周岁以上的男性一年进行一次血清PSA的检测。目前我们准备开展周边地区前列腺癌免费筛查,正在向政府申报。

记者:现在得前列腺癌的人多

吗?

黄霄鹏:前列腺癌位列男性恶性肿瘤发病率的第6位。近年来,随着我国经济水平的提高,人民生活水平的改善和人均寿命的延长,前列腺癌发病率成显著上升趋势,正逐步成为影响我国中老年男性健康的首要问题。而我国多中心研究资料显示,仅1/3的初诊前列腺癌患者属于临床局限性前列腺癌,初诊时多数患者已处于中晚期,导致我国前列腺癌患者的总体预后要远远差于西方国家。血清前列腺特异性抗原(PSA)在临床上的广泛应用,使早期前列腺癌的检出率大大提高,筛查可减低转移性前列腺癌发生和疾病特异性死亡率。

记者:什么样的人更容易得前列腺癌,有没有高发年龄段?

黄霄鹏:前列腺癌发病年龄在55岁前处于较低水平,55岁后逐渐升高,发病率随着年龄的增长而增长,高峰年龄是70~80岁。

记者:前列腺癌发病率除了年龄,还有无其他容易导致的危险因素?

黄霄鹏:前列腺癌的发生与遗传因素有关,同时与性活动、饮食习

惯有关。举个例子,其实前列腺癌以前都是在欧美发达国家的发病率比较高,我国的发病率以前是不高的,近些年随着我国经济水平提高、人民生活水平改善和人均寿命延长,我国前列腺癌发病率成显著上升趋势,正逐步成为影响我国中老年男性健康的首要问题。

记者:什么样的饮食习惯会让人得前列腺癌的几率增大?

黄霄鹏:高脂肪的饮食习惯会增加患前列腺癌风险。

记者:有这些危险因素存在的人,是不是需要更加注意定期检查?

黄霄鹏:是的。一般男性55岁开始就需要定期检查,有家族史的人从45岁就可开始做筛查了。

前列腺癌治疗及预防

记者:前列腺癌怎样治疗?

黄霄鹏:一般选择手术治疗,如果肿瘤已经有转移或者身体状况比较差,年纪很大,可以选择内分泌治疗及放疗等。

记者:前列腺癌怎样预防?

黄霄鹏:多吃新鲜蔬菜,多喝水,忌憋尿,多锻炼,避免熬夜,定期体检,有什么不舒服及时就医。