



宁波市二院专家谈如何科学抗癌 当心精神抑郁等“癌症性格”

□记者 王元卓 通讯员 罗央清 郑轲

每年的4月15日—21日为全国肿瘤防治宣传周。今天是第二十二届全国肿瘤防治周的最后一天。昨天,宁波市第二医院血液肿瘤内科主任钱素英特别提到了“癌症性格”,指的是多愁善感、精神抑郁;易躁易怒、忍耐力差;性格孤僻,脾气古怪;长期处于孤独、矛盾、失望、压抑状态。这是促进恶性肿瘤生长的众多因素之一,故有人将此性格称之为“癌症性格”。

抑郁的个性 会成为恶性肿瘤的诱因之一

昨日,提到了“癌症性格”这个词,钱素英神色难过和无奈。钱医生提到前不久的一位病人,60多岁的一位大伯,服用抗抑郁药有两三个年头了,半年前被确诊为淋巴瘤。钱素英回忆,当初接诊王大伯就发现他就是非常典型的癌症性格。性格内向、不喜欢与人沟通。甚至查房的时候了解病情,很多时候都要反复询问。

“肿瘤的发病是多因素的,我们当然不能非常绝对地把性格问题与恶性肿瘤画等号。但是多愁善感、精神抑郁或性格孤僻,脾气古怪等所谓癌症性格,可能影响神经、内分泌和免疫机制,成为恶性肿瘤的诱因之一。”钱素英说,另一方面,确诊恶性肿瘤之后,不少患者恐癌,背负着巨大的精神压力。这些情况则更容易促成上述的精神问题。

“这样的例子在临床中非常多,之前遇到一位患者半年前被确诊恶性肿瘤。每天晚上睡觉都会因为病情胡思乱想,入睡非常困难。”钱素英语说,长期的抑郁、失眠、精神萎靡,会导致内分泌失调、抑制免疫系统,对治疗、康复极其不利。

癌症并非就是绝症

钱素英对诱发癌症的六类原因中提到,自己可控的还是关于社会心理因素中的有些问题,比如克服一些消极、抑郁的心理,增加阳光、信心的态度。因为据世界卫生组织认为:三分之一的癌症可以预防,三分之一的癌症可以早期发现并治愈,三分之一的癌症病人可以通过有效的综合治疗而减轻痛苦,延长生命,提高生活质量,部分有望治愈。自身具有正面向上的心态,努力配合治疗,这对癌症患者来说是可以通过自身的努力来达到的,千万不要放弃这个重磅的打败病魔的武器。

钱医生还提出要重视无症状人群的监测,做到防患于未然。乳腺癌的监测:要求对30岁以上妇女应推行乳房自我检查,40岁以上妇女应每年做1次临床检查,50岁以上妇女每年应进行临床及必要时的X线摄影筛查。乳腺癌的高危人群包括:高龄产妇、月经较早、绝经晚、肥胖症、高脂膳食者,有卵巢病史及子宫内膜炎病史者。筛查时,要注意宫颈监测,一切有性生活的妇女均有发生宫颈癌的危险,应从有性生活开始每2—3年进行1次宫颈脱落细胞涂片检查。至于结肠、直肠癌的监测,40岁以上人群每年进行1次直肠指检;50岁以上人群,特别是家族肿瘤史、家庭息肉史、息肉溃疡史及结肠直肠癌史者,应每年进行1次大便隐血试验;每隔3—5年做1次结肠镜检查。

积极阳光的态度是抗癌有力武器

记者从鄞州区人民医院肿瘤放疗中心33病区了解到,在这个病区当了11年护士长的董明芬告诉记者,从她的从医经历中,最担心的就是病人个性上的负面情绪,低落、抑郁、绝望,比真正的癌症病魔更为可怕。有的病人豁达开朗,积极面对,其临床治愈并超过5年生存期的情况也是不少见的;但相反一些病情并不是很悲观、甚至是一些早期肿瘤患者,谈癌色变,得知自己患病后没有超过半年存活期的情况,是非常让人遗憾的。

钱素英主任指出,现代医学认为,癌症是一种生活方式疾病,也是一种心身疾病。除了化学、物理和生物等外部环境致病因素以外,人的情绪和心理也与癌症的发生和发展有着密切联系。

引起癌症的原因主要有六大类

钱素英介绍,引起癌症的原因主要有六类。

一、行为及生活方式:

吸烟与多种癌症的发病有关,其中与肺癌的关系最为密切。吸烟除导致肺癌外,还可引起口腔、咽、喉、食管、胰腺、膀胱等多种癌症。饮酒与口腔癌、咽癌、喉癌、直肠癌有关。长期饮酒可导致肝硬化继而可能与肝癌有联系。饮酒又吸烟者可增加某些恶性肿瘤的危险性。腌制食品、咸菜等是胃癌的危险

因素。黄曲霉菌污染米、麦、玉米、花生、大豆等产生黄曲霉毒素,有致癌作用;烟熏、炙烤食品如熏肠、火腿等可含有致癌物质苯并芘。食品粗糙、长期缺铁、营养不足时发生食管癌和胃癌的危险性增加。饮食中硒浓度低,血硒水平低易发生恶性肿瘤。

二、环境理化因素:

人类恶性肿瘤与环境因素有关,其中最主要的是环境化学因素,目前已证实可使动

物致癌的有100多种,对人类有致癌作用的达30多种。

三、社会心理因素:

独特的感情生活史可导致癌症的发生。家庭的不幸事件,工作学习过度紧张,不协调的人际关系,儿时的父母早亡、离异,成年后的再遭挫折、丧偶、事业失败,悲哀和持续紧张压力引致绝望等,都是导致癌症的重要社会心理因素。个体的性格特征与恶性肿瘤

也有一定关系:①多愁善感、精神抑郁;②易躁易怒、忍耐力差,沉默寡言、对事物态度冷淡;③性格孤僻,脾气古怪;长期处于孤独、矛盾、失望、压抑状态,是促进恶性肿瘤生长的重要因素。有人将此种性格称之为“癌症性格”。

四、药物因素:

目前已证实可诱发恶性肿瘤的药物有多种。如雌激素的长期使用可致阴道、子宫颈癌;砷剂可致皮肤癌;放射性核素、药物碘、磷过多地接触或接受可引起急性髓细胞

性白血病;长期服用非那西汀会诱发肾盂癌;氯霉素会导致再生障碍性贫血,亦是白血病的前期病变;环磷酰胺虽可治疗癌症,但亦可诱发白血病、乳腺癌、膀胱癌。

五、职业因素:

与职业有关的危险因素有物理因素如电离辐射、紫外线,以及多种化学致癌物。

六、病毒因素:

目前认为与人类肿瘤可能有密切关系的是乙型肝炎病毒(原发性肝癌)、EB病毒(淋巴瘤、鼻咽癌)和单纯性疱疹病毒Ⅱ型(宫颈癌)。

重视癌症十大危险信号

- 1、体表或表浅可触及的肿块逐渐增大。
- 2、持续性消化不良,或食后上腹部饱胀感。
- 3、吞咽食物时胸骨不适感乃至哽噎感。
- 4、持续性咳嗽,痰中带血。
- 5、耳鸣、听力减退、鼻衄、鼻咽分泌物带血。
- 6、月经期外或绝经期后的不规则阴道出血,特别是接触性出血。
- 7、大便潜血、便血、血尿。
- 8、久治不愈的溃疡。
- 9、黑痣、疣短期内增大、色泽加深、脱毛、痒、破溃等观象。
- 10、原因不明的体重减轻。

预防肿瘤建议

- 1、改善饮食习惯:少食动物脂肪,增加粗纤维,减少肉食,增加新鲜水果和蔬菜,少吃熏制及腌制的食物,不吃发霉变质食物,避免肥胖。
- 2、尽量少接触有害物质:如石棉、苯胺染料、苯等致癌物质、离子射线和大量的紫外线等。尽量不要染发或少染发,装修房子要选择环保材料,蔬菜水果在食用前要清洗残留的农药。
- 3、心态要平和,学会给自己减压。生活规律,工作有张有弛,加强身体锻炼。

