

宁波恶性肿瘤5年生存率47.45%

高于全国平均水平

4月15日-21日是全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治 早早行动”。监测系统数据显示,2021年我市恶性肿瘤5年生存率达47.45%,高于全国平均的40.5%。

目前,我市居民的最主要死因为慢性病。而肿瘤、循环系统疾病(主要为心脑血管疾病)、慢性呼吸道疾病是慢性病死亡的前三位死因。

近年来,我市创新发展重点癌症筛查、适宜技术推广、科普宣传教育等工作,癌症早诊早治的“宁波模式”全

面形成,肺癌、肝癌、胃癌和食管癌等恶性肿瘤的死亡率呈现下降趋势。依托国内首个建成的基于人口健康信息平台的“省-市-县”三级慢性病直报系统,肿瘤发病报告和初随访信息录入时间分别从原来的10分钟、15分钟缩减到1分钟以内。

2021年,宁波开展重点人群结直肠癌筛查项目,共筛查20.5万人次,筛查率、规范随访率、结肠镜依从率比考核指标要求高出7-12个百分点。此外,上消化道癌机会性筛查项目在26个

县级医院启动,共筛查26750人次。

据介绍,世界卫生组织提出,1/3的癌症完全可以预防,1/3的癌症可以通过早期发现得到根治,1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

想要预防癌症,您可以遵循以下10个生活方式建议:

一是保持健康的体重;

二是积极参加运动;
三是多吃全谷类、果蔬和豆类;
四是限制快餐及高脂、高糖食品摄入;
五是少吃红肉、加工肉类;
六是限制摄入含糖饮料;
七是戒烟和限制甚至杜绝饮酒;
八是不要用营养补充剂预防癌症;
九是选择母乳喂养;
十是尽可能地消除职业暴露危害因素。

记者 王颖 通讯员 陈琼 林慧波

怕“发”,她只喝粥;要补,他列了补品清单……

营养师:八成肿瘤患者严重营养不良

海鲜是发物,鸡蛋是发物,牛奶是发物,都不能吃;冬虫夏草、铁皮石斛、人参能补身体,要多吃;胖了不好,癌症容易复发……肿瘤病人的营养状况直接关系到身体状况。关于肿瘤病人应该怎么吃,有很多传言,有的说要进补,有的说要忌口,有的甚至希望把肿瘤“饿死”。

宁波市第二医院今年起开设了专门的肿瘤营养门诊。营养科主任徐斌斌告诉记者,从门诊情况来看,八成肿瘤患者存在严重营养不良,绝大多数患者和家属都存在饮食上的误区。

误区

忌吃发物?
没有绝对忌口

“真的不用忌口吗?”和刘菊一样,几乎每个患者都会这样问。

对此,徐斌斌认为,如果没有其他基础疾病和特殊情况,那么肿瘤患者没有需要绝对忌口的食物,可以正常饮食。

一定要忌口的话,她列了三类食物:食材一定要新鲜,不要吃可能变质了的食物;尽量不要吃腌制品等深加工食品;尽量不吃生食,避免胃肠道感染风险。这三点,也是从肿瘤患者更需要食品安全这一点出发的。

病友说不能吃?
因人而异,不要盲目

很多患者会因为别人说“这个不能吃”“这个要发”,而使自己的饮食黑名单越来越长。

徐斌斌说,这是因人而异的,不要照抄,不要盲目忌口。比如,这个肿瘤患者被建议少吃水果的原因,可能只是糖尿病,而和肿瘤无关。又比如,这个胃癌患者被建议不要吃笋和韭菜,是为了减少粗纤维对胃部的摩擦,而不是因为笋和韭菜是发物,胃肠道健康的肿瘤患者,就没必要忌笋和韭菜。

喝粥易消化?
食物单一不可取

徐斌斌说,一个常见的误区是,很多肿瘤患者认为粥易消化,于是长期只喝粥,以致食物非常单一。

她表示,经常喝粥,很可能导致能量不足,也会影响食欲。食物单一,就做不到均衡膳食这一基础原则,也是不可取的。

记者 王颖 孙美星 通讯员 郑轲

故事

怕“发”每天喝稀饭 连吃饭的力气都没了

“徐医生,我有力气多了,邻居说我气色也好了。”52岁的肺癌患者刘菊(化名)走进徐斌斌的诊室爽朗地说。

两周前初诊时,刘菊是被家人搀扶进诊室的,非常虚弱。她确诊患肺癌半年多,正服用靶向药物进行治疗,半年来瘦了15公斤。

“她什么都不吃,也吃不下,真是连吃饭的力气都没有。”家人忧心忡忡,虽然药物对肺癌的控制作用不错,可因为很多东西不

敢吃、吃不下,刘菊的身体状况仍然每况愈下。

徐斌斌仔细询问了患者病史、饮食史,检测了她的腿围、握力,对她进行营养风险筛查和营养评估,刘菊的营养评估(PG-SGA)得分是14分,大于等于9分就是严重营养不良了。

“怕‘发’,担心癌症会严重。”确诊以来,刘菊饮食黑名单上的发物越来越多,海鲜、鸡蛋、肉、牛奶等,都不吃。她平时每天喝粥,再吃些叶菜,基本不碰荤的。时

间长了,食欲更差,别说走动,连咀嚼的力气都没了。

“你这是典型的能量摄入不足,优质蛋白摄入不足,对肿瘤治疗很不利。”徐斌斌详细地向刘菊解释,她没有基础疾病和过敏史,海鲜、肉类、鸡蛋都是可以吃的,而且身体非常需要这些优质蛋白。

回去后,刘菊开始尝试吃水蒸蛋、肉末、蒸小黄鱼等,食物品种和量逐步增加,她的体力一点点回来了。

过去的错不能再犯 “咸骆驼”为清淡戒了盐

门诊中,有很多肿瘤患者会矫枉过正——饮食上坚决不再犯过去的错,从一个极端走到了另一个极端。这在胃肠道肿瘤患者中尤其普遍。

71岁的王老伯是个“咸骆驼”,三餐离不开咸鱼、咸菜、咸蟹等腌制品。年前查出胃癌,在宁波市第二医院胃肠外科接受了胃癌根治术。手术非常成功,不久就顺利出院。

出院时,医生交代他要清淡饮食,不能再像以前那样高盐饮食了。王老伯痛定思痛,干脆把盐

给戒了——三餐几乎不吃一粒盐。很快,他就感觉头晕、疲乏,胃口越来越差,体重也直线下降。

为什么改掉了高盐的坏毛病,身体却越养越虚呢?徐斌斌认为症结就是王老伯对饮食矫枉过正,导致血钠过低。随后的化验报告也证实了她的推断。

“想培养清淡的饮食习惯没有错,但戒盐就矫枉过正了。”她耐心地向王老伯一家解释,“人一旦缺盐或摄入盐分不足,就会发生食欲不振、四肢无力、头晕目眩等症状,出现低钠血症,同时也会

造成肌体摄入营养不足,使自身免疫力下降,还会增加感染的风险。”

最后,徐斌斌为王老伯细致设计了营养餐单,建议他按照成人每日的食盐摄入量标准即可——不超过6克。

再来复诊时,王老伯的状况明显改善。

补品单列了一整张 补品绝对不能代替正餐

“补”也是肿瘤营养门诊的一个高频词汇,几乎每个病人都关心“吃什么能补身体”。

一些肿瘤患者和家属,干脆写了满满一张纸甚至几张纸的补品清单,向医生逐一询问——冬虫夏草炖汤好不好?铁皮石斛与灵芝孢子粉哪种好?人参能不能吃?当天门诊中的冯师傅,就列了整整一张纸的补品清单。

徐斌斌对他说:“您每天又喝参茶、又喝冬虫夏草水,胃都装满了,吃不下别的了,这可不行。什么补品都不能代替基础的饮食。”

“那我还吃补品吗?”
“正常吃饭,均衡饮食,保证优质蛋白摄入是最重要的。补品最多锦上添花,可以咨询中医后,适当吃点,但是绝对不能代替正餐。”徐斌斌说。

关注第28届全国肿瘤防治宣传周 灵芝孢子粉免费领啦

中科健康产业集团成立于1984年,专业从事灵芝的研究数十年。为增强我市中老年朋友的保健意识,提高大家对灵芝的认知,特别邀请以下符合条件的市民参加灵芝孢子粉免费试用活动。

赠送对象:

1.发病两年内的肿瘤患者,凭有效证件每人可领取灵芝孢子粉3瓶(价值1440元)。
2.符合条件的市民可免费领取灵芝孢子粉2瓶(价值960元,详情可拨打电话咨询)。

友情提醒:

1.本活动仅限没有参加过中科以往免费赠送活动的市民参加。
2.每人限领一次,不重复参加。
3.为了您和他人的健康,每日领取限额参加,请务必提前电话预约。

活动时间:截止到4月29日

申领热线:0574-87262963(海曙店) 87010506(鄞州店)