

癌癥病人活得越來越長

長久以來，癌癥是最可怕的人類殺手之一。雖然目前人類還不能完全攻克癌癥，但隨着研究和治療水平的進步，癌癥現在已不等同于絕癥，而是一種可防可控的慢性病，有些甚至能被完全治愈。美國哈佛大學公共衛生學院一項覆蓋全球200多個國家和地區的最新研究稱，結直腸癌、肛門癌、乳腺癌、前列腺癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肺癌、宮頸癌等11種癌癥的5年生存率均超過40%。其中，前四種癌癥的5年生存率超過了50%，在包括中國在內的中高收入國家和地區，宮頸癌的5年生存率已超過60%。專家們表示，隨着技術手段等的更加深入，癌癥治愈率將越來越高，人類對抗癌癥的道路越來越充滿希望。

5年生存率10年提升近10%

“近年來，我國癌癥治療的進展速度很快，一些發達地區已達到國際先進水平，地區診療差異逐漸縮小。”復旦大學腫瘤醫院腫瘤預防部主任鄭瑩說，對絕大多數惡性腫瘤來說，如果患者確診并治療後能活過5年，未來復發或轉移的幾率就明顯降低，相當一部分患者可以認為被治愈了，因此常用5年生存率來評估癌癥診治效果。根據2019年國家癌癥中心公布的數據，5年生存率超過60%的癌癥有甲狀腺癌（84.3%）、乳腺癌（82%）、膀胱癌（72.9%）、子宮癌（72.8%）、腎癌（69.8%）和前列腺癌（66.4%）。此外，宮頸癌、喉癌、結直腸癌、睾丸癌的5年生存率均超過50%（如圖）。

“惡性腫瘤家族中有兩類癌癥本身就比較好治愈。”中國醫學科學院腫瘤醫院大內科主任馬飛說，一類是本身生物學特性比較好的，先天破壞力不強，長得很慢，也不容易轉移，最典型的是甲狀腺癌。還有一類是惡性度低的腫瘤亞型，做完手術吃藥鞏固就好，比如乳腺癌中的Luminal A型（管腔A亞型），治愈率可達95%；交界性卵巢癌的惡性度也較低。可以說，各類癌癥都有好一些和壞一些的亞型，也存在個體差異。

從2003~2005年到2012~2015年的10年間，我國惡性腫瘤整體的5年生存率從30.9%提高到了40.5%，涉及到20多種腫瘤，獲得長期生存的癌癥患者越來越多。常見的癌癥中，女性的子宮癌和宮頸癌，男性的前列腺癌等的5年生存率都增長很快，分別提升17.7%、14.4%、12.6%，甲狀腺癌提高了16.8%。陝西省腫瘤醫院腹部腫瘤外科主任醫師李強說，從消化道腫瘤來看，結直腸癌和胃癌等腹部腫瘤的5年生存率也有較大改善，分別提高約10%和8%。此外，一些很難治療的癌癥，如肺癌、肝癌等的生存率也都有所提升。

五大因素讓癌癥病人活得更長久

專家們認為，癌癥從“不治之癥”變成慢性病，主要歸功于以下五方面原因：

新藥開發應用更精準。馬飛說，以前的癌癥藥物治療就像飛機扔炸彈，大致擊中目標，還可能傷及無辜；現在，靶向藥、免疫藥、內分泌新藥的研發及應用進入快車道，治療就像按鍵發射導彈，精準定位，劑量也很準確，尤其是

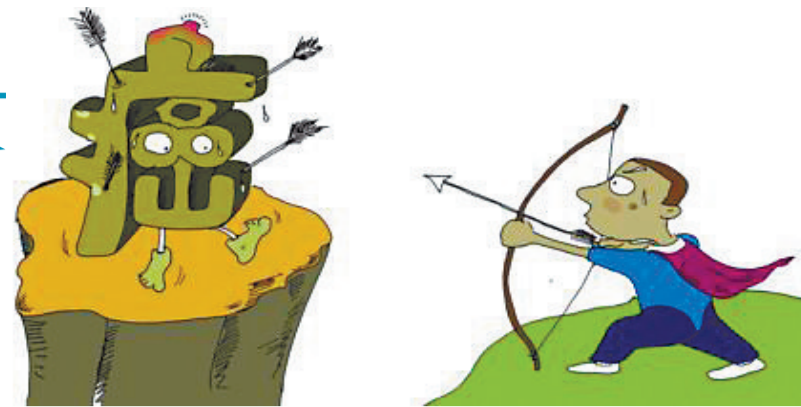
晚期患者帶來福音。比如，治療非小細胞肺癌的靶向藥吉非替尼和免疫藥物PD-1/PD-L1單抗對肺癌治療就起到很大推動作用，以前的治療有效率為10%~20%，如今對一些特殊患者的治療有效率可達60%~80%，晚期肺癌的中位生存時間也從10~12個月提高到2年以上。除此之外，我國自主研發的抗癌新藥也不斷涌現，如治療乳腺癌的靶向藥吡咯替尼，效果超過國外同類產品，可使治愈率大幅提高。

影像技術進步助早診。在包括中國在內的中高收入國家，核磁共振、PET-CT（反映病變基因、分子、代謝及功能狀態的顯像設備）技術的發展和普及，對癌癥診斷治療能力提升起到關鍵作用。陝西省腫瘤醫院放射科主任醫師梁秀芬說，腫瘤患者的生存率提高與早診息息相關，臨床及體檢中的影像檢查大大提高了早期腫瘤檢出率，比如乳腺癌的鉬靶X綫及超聲篩查，肺癌的低劑量CT篩查，肝癌的“AFP（血清甲胎蛋白）+超聲+肝特异性造影劑核磁”篩查，消化道腫瘤的內鏡篩查等。

新治療模式不斷拓展。李強說，醫學界對腫瘤發生發展規律的研究不斷更新，綜合治療手段越來越多，多學科相互配合，優化治療流程，治療效果自然也就越來越好。以腹部腫瘤外科為例，腹腔鏡手術、機器人手術、微波射頻等微創手術被廣泛應用，患者并發癥大大減少。以前，我們認為腫瘤轉移就不可治了，現在一部分晚期患者可以先做化療，再把原發竈和轉移竈處理掉，這樣的治療模式能明顯提高患者生存率和生存質量。

癌癥篩查全國推廣。近幾年，我國投入大量資金開展防癌篩查項目。例如，2008年，各地開始乳腺癌篩查，隨後，兩癌篩查（乳腺癌、宮頸癌）從城市拓展到鄉村；2019年，國家癌癥中心陸續在全國約20個省市進行“五癌”（肺癌、乳腺癌、大腸癌、上消化道癌、肝癌）篩查。如今，很多企業機構給職工體檢也增加了腫瘤初篩，公眾防癌意識不斷增強。篩查大大提高了癌癥早診率，進而延長了患者生存時間。

國家政策大力支持。惡性腫瘤治愈率大幅提升，與政府及主管部門高度重視密不可分。國家食品藥品監督管理總局將防治惡性腫瘤具有明顯臨床優勢的藥品註冊申請納入了優先審評審批範圍，加速癌癥新藥可及性。比如，吡咯替尼是我



國自主研發的抗癌藥，2018年被批准有條件上市，2019年進入國家醫保目錄，提早3年上市，挽救了成千上萬個患者的生命。此外，眾多抗癌藥納入醫保名單，各地醫保報銷比例增加到了60%~90%的範圍內，甚至有的藥品價格從一兩萬元，降至一兩千元，極大地減輕了患者醫療負擔，使他們獲得更好的救治。

早診早篩，抗癌有信心

雖然癌癥治愈率在提高，但數據顯示，每天仍有一萬多人被新確診為癌癥。世界衛生組織提出，癌癥有1/3可以預防；1/3可以早期診斷治愈；1/3可以通過積極有效的治療來提高生活質量、延長生命時間。所以，即使面臨癌癥威脅，我們也應充滿信心；得了癌癥，我們也有“武器”應對。專家給出幾點建議：

堅持健康生活方式。天津醫科大學腫瘤醫院院長王平曾表示，很多人習以為常的久坐、高脂飲食、熬夜等不良生活方式，正在“偷走”我們的健康，這些都是患癌的風險因素。今年4月，上海市抗癌協會聯合復旦大學附屬腫瘤醫院發布2020版《居民常見惡性腫瘤篩查和預防推薦》，建議人們要保持作息規律，增加粗纖維、新鮮水果攝入，避免高脂、高糖飲食，減少食用生冷、辛辣、過熱、過硬及熏制、腌制等高鹽食物，堅持規律運動，保持健康體重，戒煙、少喝烈性酒等。

早診早篩是關鍵。大家都害怕得惡性腫瘤，但每年去做體檢和癌癥篩查的人却很少，即使是免費，也不願意做。鄭瑩說，全民都要提高防癌篩查意識，每年做體檢可以在無癥狀時發現早期腫瘤，獲得治愈機會，尤其是有癌癥家族史的人更要提早篩查。35歲以上女性要做乳腺癌篩查，40歲以上人群要做胃鏡檢查，50歲以上人群要做便隱血或腸鏡檢查，重度吸煙者要做胸部CT檢查，做到早發現、早診斷、早治療。

重視癌癥規範化治療。癌癥的規範化治療對於惡性腫瘤的預後至關重要。患者和家屬急切的心情可以理解，但不能“有病亂投醫”，更不要偏信民間秘方、偏方或者保健品的“奇效”，應到正規醫院，接受多學科團隊的綜合治療，這是保證治療效果、改善患者生存質量、提高治愈率的基本。

心態積極，樂觀面對。要正確認識癌癥，不要恐懼癌癥，尤其是癌癥患者。情緒低落會導致免疫力迅速下降，反而不利於對抗疾病。專家表示，隨着新藥的開發、治療越來越規範，我國癌癥治療可以達到國際先進水平，與歐美發達國家的差距越來越小，在早期預防和篩查方面的差距也在縮小，大部分癌癥患者都能活過5年，甚至被治愈。因此，患者一定要樹立信心，管理好身體的同時，也管理好情緒，配合治療，努力回歸美好生活。



少坐臥10分鐘能護心

若將30分鐘久坐改成中高强度運動，胰島素水平即可降低12.4%

在一天24小時中，成年人的時間主要消耗在4種行為上：睡覺、躺着（非睡眠）、坐着以及身體活動（低強度、中等強度或劇烈運動）。不少人將大量時間消耗在了坐臥，甚至睡覺上，身體活動很少。而這些行為對成年人心血管代謝健康的影響不同，如果調整一天中各種行為消耗的時間，心血管也會發生變化。

芬蘭奧盧大學醫院和奧盧大學醫學研究中心對3443名平均年齡為46歲的受試者展開研究，其中55.5%為女性。通過問卷，研究人員收集了受試者的年齡、性別、身高、體重、腰圍、吸煙狀況、飲酒量，以及用藥等信息，并採集了他們的空腹血液樣本，以測量心血管代謝指標，包括血脂水平、血糖和胰島素敏感性等。研究人員要求所有受試者除了睡眠時間外，所有醒着的時間裏連續14天佩戴測量儀，以測定久坐、低強度運動和中等強度劇烈運動的時間。結果發現，在保證睡足7.5小時的基礎上，相比于躺着、坐着等行為，將更多時間消耗在身體活動上，不論是低強度還是中高强度運動，都有利於心血管代謝健康；睡眠、躺着或久坐的時間越長，餐後兩小時胰島素、體重指數和甘油三酯等指標增長越顯著，對心血管代謝的危害越嚴重。以餐後兩小時胰島素水平為例，在保證睡眠充足的基礎上，將每天30分鐘的睡眠、久坐或低強度運動，改為30分鐘的中高强度運動，胰島素水平可降低13%、12.4%和9.4%；如果將睡眠、久坐改為低強度運動，即便只是少坐臥10分鐘也能取得相似效果。

研究人員表示，祇要動起來就對心臟有益，可將坐臥等行為改成以下運動：低強度運動，如做家務、購物、烹飪、園藝或站着；中等強度運動，如散步、跳舞、悠閒地騎自行車、滑旱冰、瑜伽、高爾夫球、排球、羽毛球；劇烈運動，如快速騎自行車、游泳、跳繩、有氧舞蹈、武術、足球、田徑、籃球、搬運等。

“精神控制”都體現在哪兒

前不久，北京大學女生包麗自殺事件在社會上引起強烈反響。包麗的男友牟某某以包麗不是處女為由，長期在精神上折磨包麗，給她灌輸其是“一塊垃圾、毫無人生價值”的觀念，最後致包麗自殺身亡。人們在為受害者嘆息之時，也在思考如何覺察身邊的“精神控制”。對此，美國《健康》雜誌總結多位專家觀點，梳理精神控制的信號，幫助大家及時察覺，盡早遠離。

糾正你的回憶。你和伴侶交流時，有沒有發現，你經常會以“哦，我以為你說的是……”來開頭，結果對方會告訴你“你錯了”。如果對方總是質疑你的記憶，或讓你懷疑自己記錯了，那就是一個危險信號。通過制造混亂，這樣的伴侶會掩蓋他自己的錯誤。

對很顯然的事撒謊。如果他對那些你們都知道的事撒謊，很明顯，他就是想精神控制你。心理治療師斯蒂芬妮·薩爾基斯說，這樣的人會明目張膽地告訴你，他從來沒有說過什麼或做過什麼，但這些都是你親耳聽到或親眼看到的事實。

說你很瘋狂。精神控制的人經常會暗示你，“你有問題！”他們可能會說你反應過度，或太情緒化。導致你會經常問自己，“我是不是太敏感、太情緒化了？”最終結果是，你對自己的判斷失去信心。

提出疑問拒絕交流。精神控制型的男朋友，會在你表現出質疑、提出疑問或擔憂時，停止與你交流。薩爾基斯博士表示，這種類型的伴侶不會以正常、健康的方式解決問題，他會把你拒之門外，即使你在他們面前，他們也會表現出好像你根本不在場一樣，拒絕和你說話，也不給你發短信。這會讓你覺得，你當初提出這個問題是錯誤的，你會後悔當初提出這個問題的方式。

把錯誤推到你身上。你很少聽到他說“對不起”，倒是你會經常道歉，即使你什麼也沒有做錯。他會讓你相信，你是那個一直搞砸事情的人，比如明明是他約會遲到，他却說是你不清楚時間。社會科學研究員杰裏米·謝爾曼博士說：精神控制的人認為，自己必須事事正確，如果有



錯，那也是對方的錯。

如果你真的遇到一位這樣的男友，該如何應對呢？

1.冷靜說出事實。爭吵祇會讓他評價你為“歇斯底裏，行為瘋狂”。你越想保護自己，他就越生氣。要記住，你的目標是讓自己保持冷靜，不要退縮，告訴他，他說的不是事實。

2.不要懷疑自己。對方控制你的一個方式就是讓你精疲力盡，懷疑自己。所以，當直覺告訴你，你是對的，可以找一個第三方，比如摯友或親人，讓他以第三方視角來堅定你的信心。

3.尋求幫助。薩爾基斯博士表示：“精神控制型的伴侶會傷害你的自尊，而心理治療有助於讓你重建自尊。”也可以考慮雙方一起進行情感諮詢，這有助於改善彼此關係，前提是，你們雙方都準備深入探討問題并做出改變。但這并不容易，因為精神控制型的伴侶經常認為自己很好，有問題的是其他人。

4.及時果斷離開。如果你努力改善關係，對方却不做任何努力，這時唯一的辦法是離開他。長期在一段精神虐待的關係中是非常不健康的。分手後，要完全屏蔽他的一切，不要再接他的電話，讀他的郵件，即使他利用其他人，讓你的朋友來挽回，也要清楚告訴他們：一切已經結束，你要尋找一段更快樂更健康的關係。