



# 專家澄清十大癌癥誤區

癌癥仍是人類健康的一大威脅，但近些年部分癌癥的治愈率顯著提高，不少患者與癌共舞，也能活得精彩。究其原因，除了醫療技術水平不斷提高，患者及家屬對疾病的正確認識、對治療的積極心態也很重要。日前，美國MSN網站收集了公眾對癌癥的誤解，並邀請專家進行澄清。在此基礎上，生命時報又結合國內情況，總結出我國公眾對癌癥的10個錯誤認識，並請多位權威專家逐一解釋。

### 錯誤認識1：得了癌癥，全是我的錯。

中國工程院院士、中國抗癌協會理事長樊代明表示，患者一旦被確診患了腫瘤，很容易出現自責心態。腫瘤的原因錯綜複雜，大多沒辦法歸於一個確定的因素，有自身生活習慣原因，有環境影響，也有先天基因的作用，任何人都可能得癌。實際上，追究過去已沒有太大意義，最重要的是積極向前看。患者要少想一點“如果”，多想一點“幸好”，去掉消極心態，以積極心態去面對疾病。任何一個抗癌成功的人，沒有一個不是積極樂觀的。

### 錯誤認識2：抗癌就像一場戰役，你不是贏就是輸。

中國抗癌協會理事、廣東省醫學會腫瘤學分會主任委員羅榮城表示，在很長一段時間裏，治療腫瘤的主導思想被打上了“瘤子不滅，性命不保”的烙印。但經過多年實踐，醫學界已普遍認識到，腫瘤的根本原因在於整個機體出了問題。很多時候，即使經過治療，腫瘤也不一定停止生長。特別是根據臨床經驗，患者發現腫瘤時往往已是中晚期，癌細胞已出現轉移和擴散，手術已沒辦法切淨，祇能通過選擇合理科學的治療方法和手段，讓腫瘤細胞在體內和正常細胞和平相處。祇要能維持平衡，就能實現帶瘤生存五年、十年甚至更長時間，這是我們追求的目標，也是目前臨床治愈的標準。如果有一天，腫瘤能像糖尿病、高血壓一樣，雖無法根治，但能夠通過治療來控制，相信大家會把帶瘤生存看成感冒一樣，不再如此恐慌。

### 錯誤認識3：我很年輕，所以我不會患上癌癥。

北京大學腫瘤醫院肝膽胰外科主任郝純毅認為，這是個很大的誤區。首先，有些腫瘤本身就是年輕人甚至兒童更容易患，比如白血病、淋巴瘤、腎和骨的一些惡性腫瘤。近年來，除了發病率普遍升高外，很多腫瘤的發生都出現了明顯的年輕化傾向，比如結直腸癌、胃癌、肺癌、肝癌和胰腺癌等。防癌不分老幼，年輕人同樣要警惕癌癥的侵襲。

### 錯誤認識4：切除腫瘤會導致其爆發性生長。

南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣表示，腫瘤是否進行手術切除要看腫瘤分期及患者的身體情況。絕大多數早期實體腫瘤，如肺癌、肝癌、食



管癌、胃腸癌、乳腺癌等，可通過手術實現根治性治療。手術切除早期腫瘤，不僅不會導致癌癥爆發性生長，反而有可能獲得根治的機會。但如果已是晚期，或者腫瘤已出現轉移，特別是遠處轉移的，進行手術就要十分慎重，畢竟手術是有創的，會對病人身體造成傷害。尤其是體質虛弱的病人，手術並不會給患者帶來太多好處。對於晚期實體腫瘤，應選擇綜合治療，包括放化療、免疫治療、靶向藥物，但必要時也可以進行手術。

### 錯誤認識5：男性不會得乳腺癌。

重慶大學附屬腫瘤醫院乳腺腫瘤中心主任曾曉華表示，可以肯定的是男性也會得乳腺癌。乳腺癌的發生與體內雌激素水平過高有關，男性也有乳腺組織，所以同樣可能患乳腺癌。但男性發病率很低，約占所有乳腺癌中的1%，我國西部地區僅為0.5%-1%，也就是說，100位乳腺癌患者中大約祇有1位是男性。男性乳腺癌容易早發現，預後也較好，治療方式也與女性患者相似。

### 錯誤認識6：輻射（手機、X光、CT等）會導致癌癥。

上海復旦大學附屬中山醫院肝腫瘤外科副主任醫師楊欣榮解釋，輻射一般可分為電離輻射和非電離輻射。電離輻射多存在於醫療環境中，如X光、CT（電子計算機斷層掃描）、放療等，這種輻射攜帶能量大，可直接造成人體細胞DNA損傷和基因突變，這也是放療可殺死癌細胞的原理。手機、微波爐等屬於非電離輻射，能量比電離輻射低，不足以直接造成DNA損傷和基因突變。

X光、CT等的電離輻射，需要達到一定的輻射劑量才會對人體造成傷害。按照標準，普通人一年內在天然環境裏的電離輻射是1~2個單位，一次X光造成的輻射是0.2個單位，CT是2~10個單位。因此，如可能的話，在做影像檢查時可優先考慮無輻射的MRI

（磁共振成像），如果MRI不能解決問題，一般是先拍X光片，再做局部CT。祇要不是內經常做這些檢查，就沒必要對這類輻射過度焦慮。日常使用的電子產品的輻射屬非電離輻射，合格產品的輻射劑量都在安全範圍內，致癌可能性微乎其微。

### 錯誤認識7：膚色較深的人不會得皮膚癌。

重慶大學附屬腫瘤醫院綜合科主任王勝強表示，這個觀點並不正確。由於皮膚中的黑色素小體及黑色素顆粒的保護，膚色較深的人受到紫外線的損傷較小，皮膚癌發病率的確比膚色淺的人低。但皮膚在過度光照下同樣會受到紫外線的傷害，因此不能說膚色深就一定不會患皮膚癌。皮膚顏色深的人患皮膚癌的部位多為手掌、腳掌和指甲周圍等區域。他們同樣需要在太陽充足時塗好防曬霜，做好防曬工作。

### 錯誤認識8：兒童是縮小版的成人。

尤長宣解釋，兒童的癌癥與成人癌癥明顯不同，並且二者對治療的反應不同，治療結果也明顯不同，通常兒童癌癥治愈率更高。兒童和成人不僅存在形態大小的區別，更關鍵的是，兒童處在快速生長發育階段，其臟器與成人的臟器不僅是大小的區別，更在功能上存在巨大差異。因此治療方法上也有不同，有些成人能用的藥兒童就不能用。用藥還要考慮兒童的生長發育，充分考量藥物對兒童未來的影響，應更為慎重。

### 錯誤認識9：有癌癥基因就一定得癌。

郝純毅認為，這是一個普遍誤區，除了極少數有明確遺傳傾向的惡性腫瘤外，絕大多數腫瘤不具備明確遺傳性。常見的有明確遺傳傾向的腫瘤包括乳腺癌、結腸癌等。有這些腫瘤家族史的人群，其發病率往往比正常人群高出許多，但也並非一定會得病。另外，有些腫瘤表面上看有家族聚集性，但並不是由於遺傳因素，而是因生活方式和傳染性因素造成的，比如肝癌，常常是由於病毒互相傳染所造成的。

### 錯誤認識10：乳腺癌患者要遠離豆類。

曾曉華表示，乳腺癌患者不必刻意遠離豆類。豆類的雌激素作用微乎其微。另外，植物雌激素會根據體內雌激素的高低而表現出促進或拮抗作用。當體內雌激素水平高時，植物雌激素可競爭本屬於人類雌激素的受體，從而有效地減弱靶細胞對雌激素的應答，起到了抗雌激素的作用；而當體內雌激素水平低時，它就會替補上場，起到保護心血管系統、預防骨質疏鬆等作用。

根據《中國居民膳食指南（2016）》，每人每天攝入30~50克大豆或相當量的豆制品是安全的。食用豆類不僅不會增加乳腺癌的風險，反而會對乳腺有保護作用，對乳腺癌患者病情的恢復也有幫助。

## 少白頭原因有8個



有人說白髮是人生歷練的象徵。話雖這麼說，如果年紀輕輕就出現一頭白髮，無論是對個人形象還是心理狀態，都會有不良影響。所以，誰都希望擁有一頭烏黑秀髮。

為什麼頭上會時不時地冒出幾根白髮？怎麼才能讓頭髮重返烏黑亮麗？在這裏，我們就告訴你導致頭髮變白的壞習慣。

### 營養攝取不均

現代人因為忙碌，常常在外匆匆解決一頓飯，營養攝取嚴重不均衡。黑色素細胞在缺乏營養的情況下，無法製造黑色素供給頭髮。

【對策】多吃蛋白質成份高的魚類，以及富含促進新陳代謝的維他命E的食品。另外，海藻類也對活化黑色素細胞有良好效果。

### 運動不足

缺乏運動導致血液循環不佳，使得血液無法運送至頭皮的各個角落，黑色素細胞無法正常運作。

【對策】不妨在公司前一個車站下車散步過去吧！每天多走15分鐘、休息時間活動筋骨等，小小的習慣就可以輕鬆擁有一頭烏黑秀髮！

### 累積壓力

感到壓力時，肌肉會緊張、僵硬，血管也會收縮而使血液輸送緩慢。

【對策】睡覺前泡個溫水澡放鬆身心，或是看個有趣的電影，定期發散不愉快的心情，別讓壓力把自己壓得喘不過氣。

### 氣血不足

中醫認為，頭髮變白的原因主要原因之一就是氣血不足。頭髮是體內氣血情況的重要表現，頭髮烏黑、濃密、柔順、光亮代表氣血充足；而白髮、掉髮、頭髮幹枯等都是女人氣血不足表現。

【對策】平時多吃紅棗、桂圓、當歸等有助補氣血的食物。

## 8大對策幫你應對

### 沒做頭部防曬

頭部長期曝曬在紫外線下，黑色素細胞易受到損傷，不僅髮質變得毛躁，髮色也會退色。

【對策】平時一定要做好頭髮的防護工作，可以藉由戴帽子或撐洋傘，隨時做好防護工作，避免紫外線的摧殘。

### 腎虛

中醫認為髮為血之餘，又發表於腎，所以說腎其華在髮，當心腎不交（失眠，神經衰弱）時，或先天稟賦不足，或思慮過度耗傷精血，或擔驚受怕傷腎精時，頭髮都會變白。

【對策】要想黑髮飄飄一定要注意保養腎臟。

### 情緒不穩定

情緒變化很容易使機體神經功能失調，因此分泌黑色素的功能也會發生障礙，影響色素顆粒的合成和運送，就會長出很多白髮。

由於極度緊張、憂愁等消極情緒，往往會引起體內發生一系列急劇變化，造成內分泌嚴重失調，使人在短時間內出現白髮。

【對策】給自己放放假，到郊外去走走，或是聽聽歌，與朋友聊聊天，充分釋放壓力。

### 吸煙

香煙中的尼古丁正是導致白髮蒼蒼的凶手！尼古丁被吸入身體後，血管收縮導致血管流動變差。此外，還會促使禿頭、皺紋、黑眼圈等形成。

【對策】戒煙，刻不容緩。

### 溫馨提醒

## 如何避免頭髮變白？

1、保持睡眠充足。每天必須保證至少六個小時的睡眠。若果經常加班加點，身體得不到很好的休息，頭髮也會出現一系列情況。如頭髮發黃、乾燥不柔順，沒有亮澤感。

所以，想要擁有一頭黑亮的頭髮，充足的睡眠是重要前提。

2、保持良好心情。心情取決於自身，不要大事小事太過於挑剔在意。每天處於心情煩躁，環境惡劣的地方必定會影響心情，心情不好傷及五臟，五臟不能很好地供血運作的話，最先出毛病的就是頭髮。所以保持良好的心情對身體很有幫助的。

3、生命在於運動。運動時，身體的各個器官都在活動，血液流動在身體的每個細胞都激活了，頭髮就能烏黑亮澤了。

4、護好腎。頭髮是腎的根源，腎氣不足會直接引發白髮的發生。平時可以多吃一些補腎的食物，如黃豆加黑豆、芝麻、枸杞等。

## 春季踏青需注意 這些植物要遠離

最美人間四月天，花紅柳綠，陽光燦爛，人們紛紛走到戶外，感受春天的氣息。

花草繁茂固然讓人心曠神怡，但去野外踏青也要注意安全問題，有些植物還是不碰為好。下面就給大家介紹幾種我們在野外需要小心提防的有毒食物，提醒這些植物勿要誤采誤食。

**刺葉紫堇**。這是一種較為常見的野花，又叫紫花魚燈草，植株高度大約20厘米，經常成片生長。成串的紫白色小花看着人畜無害的樣子，實際上屬於罌粟科的有毒植物，全株有毒，但可以入藥，也可以做殺蟲劑使用。

**黃花杜鵑**。學名羊躑躅，含毒性成分樞木毒素和石楠素等，在醫學上，常作為麻醉、鎮靜劑使用。人誤食後，表現為惡心嘔吐、心跳緩慢、血壓下降，嚴重者還會因呼吸中樞麻痺而死亡。

**烏頭**。毛茛科植物，又叫草烏。該植物全株有毒，而且中毒速度非常快，可在幾分鐘內發作，通常表現為口舌和全身麻木、神志不清等癥狀。

**異葉天南星**。它是“天南星科”的一種，多年生宿根草本，它的莖含多種生物鹼和環二肽類化合物成分。如果生食天南星科植物的根莖，會導致口腔黏膜膠膜糜爛，甚至部分壞死脫落，此外還會產生咽喉乾燥和灼燒感，舌頭出現腫大，口唇水腫，口舌麻木，味覺喪失，聲音嘶啞，張口困難，嚴重時甚至會導致喉部水腫窒息。

**曼陀羅**。這是一種經常在武俠小說中出現的植物，在小說家的筆下，它有着讓人聞風喪膽的威力。古人就在《嶺外代答》中提到：“廣西曼陀羅花，遍生原野，大葉白花，結實如茄子，而遍生小刺，乃藥草也。”現實中，曼陀羅全草有毒，特別是種子毒性最大，嫩葉次之，幹葉的毒性比鮮葉小。

**蒼耳子**。蒼耳子屬一年生草本菊科植物蒼耳的帶總苞的果實，蒼耳中毒主要是誤食蒼耳果實或幼苗（誤為豆芽）而引起的中毒，輕度中毒一般會有頭暈、頭痛、乏力、食欲減退、口幹、惡心、嘔吐等。

**毒芹**。毒芹又名野芹菜、白頭翁，為傘形科毒芹屬的多年生草本植物。毒芹乃劇毒植物之一，中毒後有頭暈、嘔吐、痙攣、皮膚發紅、面色發青，最後出現麻痺現象，死於呼吸衰竭。

大自然中的植物千姿百態，但大家千萬不要隨意嘗試野外不明的植物。若不慎接觸或食用了有毒植物，一定要及時就醫。有條件的最好用手機拍下原植物或帶上原植物，方便醫生救治。