4月15-21日是全国肿瘤防治宣传周。近年来，我国癌症发病率和死亡率呈上升趋势，每年新发癌症病例超过450万，死亡超过250万。癌症不仅给患者带来巨大的痛苦，也给家庭和社会造成了沉重的负担。

@广州女性！甲状腺癌已“逆袭”成恶性肿瘤发病率榜首

羊城晚报记者记者 薛仁政 通讯员 屈理慧 图/视觉中国

国家癌症中心2024发布的数据显示，肺癌仍居总体恶性肿瘤发病率首位。尽管如此，有报道显示近五年间甲状腺癌的发病率呈现快速上升趋势，特别是在广州地区女性群体中，甲状腺癌已超越乳腺癌成为发病率第一的恶性肿瘤。

A 雌激素和情绪！是女性甲状腺癌患病率较高的重要因素

“甲状腺癌的发病率确实比以前有所增加，这一点是明确的。”南方医科大学南方医院肿瘤内科副主任医师申鹏介绍，甲状腺癌发病率的上升并非单一因素所致，而是多种因素共同作用的结果。

首先，遗传因素在甲状腺癌的发病中扮演着重要角色。研究表明，有甲状腺癌家族史的人群，患病风险会显著增加。其次，电离辐射也是甲状腺癌的重要诱因。童年期接受头颈部放射治疗或长期暴露在高电离辐射环境中，都会增加甲状腺癌的发病风险。

其次，内分泌和情绪因素也不容忽视。“现代社会生活节奏快，女性在工作和家庭中承受的双重压力，容易导致焦虑和抑郁等情绪波动。且女性相对男性情绪更加细腻，情绪波动更大。”申鹏表示，这些情绪波动不仅会影响心理健康，还可能通过影响机体的免疫功能，进而增加甲状腺癌的发病风险。

最重要的是，雌激素能够直接影响甲状腺细胞的生长和分裂，长期的刺激可能诱发细胞异常增殖，增加癌变风险。女性特有的生理过程中，如月经、妊娠、哺乳、更年期等雌激素水平会大幅波动，这都会对甲状腺产生影响，从而增加患病风险。

值得注意的是，随着健康意识的提升和体检频率的增加，早期甲状腺癌的检出率也有所提高，这也可能使得发病率数据呈现上升趋势。此外，肥胖、碘摄入异常等因素也可能直接或间接地影响甲状腺癌的发病率。

B 定期体检！甲状腺癌多数情况下可有效控制

早诊早治是实现肿瘤治愈、预防肿瘤进展的重要环节。南方医院肿瘤内科主任石敏提到，早期筛查和诊断是提高癌症治愈率和生存率的关键。由于许多癌症在早期没有明显症状，等到出现症状时往往已是中晚期，错过了最佳治疗时机。因此，定期体检和针对性的癌症筛查对于癌症的早期发现至关重要。

据介绍，目前诊断甲状腺癌的金标准是病理活检，但简单的甲状腺超声却能在筛查甲状腺癌的过程中发挥重要作用。

“甲状腺超声是一种无辐射、方便的检查方法，可以对甲状腺进行影像学分级，根据结节的形态、边缘、回声等特征来综合评估甲状腺的健康状态和患病风险。”申鹏建议，所有人都应该重视每年的例行体检，早筛、早查、早诊、早治可以大大降低甲状腺癌的患病风险。

他提醒，有甲状腺癌家族史、童年时期头颈部放射线暴露史、生活和工作环境中电离辐射强度较高是甲状腺癌的高危人群，应常规进行甲状腺超声的检查。建议每年至少进行一次甲状腺超声检查，以便及时发现并遵循医嘱处理甲状腺结节。

C 切勿杞人忧天！甲状腺结节大多是良性

“即使确诊甲状腺癌也不必过度恐慌！”申鹏介绍，目前最主要的甲状腺癌类型是分化型甲状腺癌，早期发现、规范治疗的话，5年生存率很高。多数良性甲状腺结节只需定期随访，无须特殊治疗。过度的手术治疗，反而增加手术风险及带来甲状腺功能减退、术后长期服药。“只要做好体检、尽早发现，遵从医嘱、规范治疗，甲状腺癌大多情况下都可以有效控制。”

甲状腺结节在人群中很常见，女性多于男性，一般人群借助高分辨率超声的检出率可高达20%~76%，但其中大多数为不具有临床意义的良性结节。根据年龄、性别、受辐射史、家族史和其他因素的不同，甲状腺结节患者仅7%～15%为甲状腺癌。

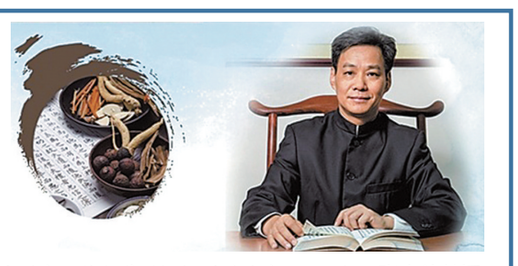
石敏提到，癌症的发生与生活方式、环境因素、遗传因素等密切相关。减少甲状腺癌需要“多管齐下”。

一方面要尽量避免不必要的辐射暴露，特别是在做CT、胸片等检查时，要注意保护甲状腺部位，如佩戴铅脖套等。

更重要的是，健康管理应从日常生活中做起。申鹏提醒，在生活中要学会情绪管理，注意调节情绪，缓解工作和生活压力，保持心理健康。可以通过运动、冥想、与亲友交流等方式来舒缓压力。

在饮食方面，要注意碘的摄入量，避免过量摄入富含碘的食物，如海带、紫菜等。同时，保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，适量摄入富含蛋白质的食物。

德叔 医古系列 457



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

熬夜工作眼模糊，清虚火要补肝肾

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小陈，28岁，视物模糊3年多

28岁的小陈经常熬夜工作。3年前他开始感觉右侧眼睛看东西变得模糊，特别是天黑时，有时下夜班后，不光看不清东西，还会觉得眼胀、头晕、头痛。每次很困很累躺下想补觉，却怎么也睡不着。买了蒸汽眼贴热敷，虽然能让眼睛不适稍微改善，但看东西依旧模糊。在医院被诊断为右眼脉络膜新生血管，经过抗血管新生药物治疗后，症状有所缓解，但一熬夜又回到原点。

小陈认为自己是“上火”，便经常泡清热茶饮来喝。一开始眼睛肿胀、头痛有所改善，但后面效果就不明显了，还开始觉得喉咙里有痰咯不出，稍微活动就会胸闷，稍微吃点东西就肚子胀。小陈妈妈的朋友是德叔的铁杆粉丝，听说后赶紧推介了德叔门诊。

德叔解谜 肝肾阴虚，肺脾失养

德叔认为，小陈的情况是因肝肾阴虚、肺脾失养所致。长期熬夜暗耗肝血，久病及肾，引起肝肾阴虚，“目为肝之窍”，便出现看不清东西；阴虚火旺，虚火扰动，则睡不好觉。当虚火上犯眼睛便会眼胀，上犯于头，便会头晕头痛；清热类茶饮虽暂时清掉了虚火，但肝肾阴液得不到补充，所以不仅效果短暂，还损伤了肺脾阳气，出现胸闷、有痰、肚胀。

治疗时，德叔提醒，清虚火时要呵护脾胃，同时滋养肝肾阴液，并交代小陈停止饮用清热类茶饮。服用中药2周多后，小陈眼胀、头晕、头痛、睡不好觉已经消失。定期复诊治疗以养肝肾、健脾肺为主，小陈的诸多不适基本消失。

预防保健 谷雨时节祛湿气，补养肝肾莫助湿

谷雨是春季的最后一个节气，此时降雨明显增多，春湿很容易侵袭人体，引起身体困重、头晕、视物模糊等不适。平时可用陈皮、木棉花、白扁豆等理气健脾化湿之品应对谷雨春湿。视物模糊人群在健脾祛湿之余，还可搭配桑椹、枸杞子、黄精等滋补肝肾的药食材煲水或煮汤饮用。民间有云“谷雨食菠菜，营养又开怀。”菠菜是谷雨时节应季蔬菜，可滋补肝阴肝血。平时还可以按揉血海穴、三阴交穴，以养肝明目，改善视物模糊的症状。

德叔养生药膳房 胡萝卜炒猪肝

材料：猪肝300克，胡萝卜1条，陈皮3克，食用油、精盐适量。

功效：补益肝肾，健脾化湿。

适宜人群：视物模糊、眼胀、头晕等。

烹制方法：所有食材洗净，胡萝卜削皮切丝，猪肝切片，放入沸水中焯水。下油热锅后，放入上述食材一起翻炒至熟，最后加盐调味。此为2或3人量。

扫码入群可提问 有问题问德叔团队？

中医肿瘤专家喊话年轻人：

好好吃饭比“抗癌明星”更能防癌

羊城晚报记者 林清清 通讯员 冯伟怡 查冠琳

近年来不少肿瘤发病有年轻化趋势。“这与许多年轻人的不良生活方式有关。”中医肿瘤专家接受羊城晚报记者采访时提醒，好好吃饭很重要，不能为了减肥不吃碳水，也不要听信偏方，盲目用灵芝野山参抗癌。

减肥不吃碳水不提倡

“不仅在中国有肿瘤发病年轻化趋势，欧美等地同样存在。其中很重要原因是人们生活节奏发生变化，节奏快、压力大，年轻人熬夜多、运动少。”广东省中医院肿瘤科大科主任张海波接受采访时表示特意提醒年轻人，好好吃饭能抗癌！“无论是过食肥甘厚腻，还是饮食不平衡，都属于中医提醒的‘饮食不节’。现在很多人为了减肥不吃主食，甚至完全不吃碳水。这肯定是不健康的，与国家提倡的科学进行体重管理也不相符。平衡膳食，加强运动，例如防癌有一类推荐运动，每周至少进行 150分钟的中等强度有氧运动，可以增强免疫力，使身体产生正向的变化。”

广东省中医院肿瘤科大科总护长蔡姣芝也提醒，中医讲究“五谷为养，五蔬为助”，小米和大米各有妙处。“饮食不仅可维持生命力，还能生发免疫力。尤其肿瘤患者病程长，容易气血两虚，出现虚弱疲劳等多种症状。一旦免疫力下降，就容易诱发肿瘤或者转移的可能。”

“五谷为养”中的五谷，大多指的是小米、小麦、大米、大豆、高粱。蔡姣芝表示：“有的肿瘤患者的确吃不下，建议用小米熬粥，尤其是粥面的一层米油，早晚空腹各吃一碗，保护虚弱的脾胃。而大米是粮中珍品，在我们医院的饭堂都会提供大米粥的米油，它能够滋阴润肺，对咳嗽有所帮助。当然，每个人体质不同，饮食调理也可以先咨询专业中医师辨明体质。”

灵芝野山参不是抗癌灵药

饮食调理中也有不少误区。不少人听说各种灵芝、野山参等珍贵补药能抗癌，广东省中医院大德路总院肿瘤科主任柴小姝提醒：“别人说好不一定是真的好，适合自己的才是正确的。”

“灵芝、野山参、桑黄、灰树花……临床上常会有患者拿着各种这些传说中的‘抗癌明星’来问我。”柴小姝说，“我相信目前应该有不少现代药理和文献研究，证明他们有某些抗癌成分或抗癌作用。但是中医要辨证论治，要根据不同人的体质和病情，选择合适的用药，并不是千人一方。而且单纯地服用某一种食物或药物，也不见得会达到那么神奇的功效，不要客观夸大它的作用。”

张海波提醒，肿瘤治疗有“种子与土壤”之说。“无论是手术、化疗、放疗、靶向、免疫，更多是针对‘种子’的，当然免疫治疗与中医理念比较接近。而中医更加关注的是‘土壤’，如何改善土壤，不要让它再产出不好的东西。所以中医在肿瘤防治的不同阶段，无论是癌前预防、围手术期、化疗期、康复期，或是晚期的控制症状、延长生存期、改善生活质量，都能发挥很重要的作用。”

珠医专家创新技术破解“保肛”与“保命”两难抉择

“不管肿瘤距离肛门多近，只要有机会，我们一个都不想放弃。”珠江医院胃肠外科主任崔春晖教授的一席话，让40岁的张女士在绝望中看到了希望。

最近，来自湖南的40多岁的张女士确诊超低位直肠癌——肿瘤距离肛门仅有3厘米，很多医生建议要切除肛门，最终她在珠江医院胃肠外科实现了“极限保肛”。

据了解，珠江医院普通外科中心副主任、胃肠外科主任崔春晖教授团队创新新技术——完全腹腔镜下适形切除保肛手术，完整切除肿瘤的同时保住肛门，目前已帮助150多位超低位直肠癌患者免受终生“挂粪袋”之苦，极大地提高患者生活尊严和质量。

专家团队创新新技术为患者保肛

便血误当便秘，肿瘤距离肛门只有3厘米

三个月前，张女士出现排便困难、便血的症状，起初并未在意，以为只是普通的便秘问题。然而随着时间推移，症状愈发严重，排便也有些变化，大便不成形，甚至会出现便血的情况，体重也减轻不少。

此时，她才意识到身体出了问题，赶往当地医院就诊。

经过胃肠镜检查，张阿姨被确诊为“超低位直肠癌”，即肿瘤距离肛门仅有3厘米。当地医生建议实施腹会阴联合切除术（Miles手术），也就是切除直肠和肛门，并进行永久性腹部造瘘，即“挂粪袋”。这就是我们常说的“造口人”。

“身上挂住粪袋，以后怎么生活和工作？”全切的治疗方案瞬间让张女士陷入绝望，难以接受治疗方案。

据有关数据统计，目前我国大约有150万“造口人”，而且以每年超10万例的速度在增长。“造口人”除了生理上的诸多不便，同时还承受着巨大的心理障碍。

为了寻找更好的治疗方案，张女士四处打听，最终找到了珠江医院胃肠外科崔春晖主任。

量身定制新方案，切除肿瘤极限“保肛”

在珠江医院，崔春晖为张女士进行了详细的检查，直肠指检结果显示，在距肛门3厘米的直肠侧后壁可触及一菜花样肿物，病理显示为结直肠癌。

“要治肿瘤，也要保住肛门。”面对患者及家属强烈的保肛诉求，崔春晖与团队结合精准查体、影像分期、内镜检查等信息，深入研讨和评估患者病情，量身定制了一套治疗方案——完全腹腔镜下适形切除保肛手术。

崔春晖介绍，超低位直肠癌之完全腹腔镜下适形切除保肛手术是一项创新手术方式，其最大优势在保证肿瘤根治切除的前提下，最大程度保住肛门括约肌功能。患者术后能够保持正常的排便功能，避免了“挂粪袋”的生活，极大地提升了生活质量和尊严。

完善术前准备后，崔春晖团队实施手术，在患者腹部做了5个不到1厘米小切口，借助先进的腹腔镜和内镜技术观察肿瘤位置、大小和形态，精准定位肿瘤，完整切除了肿瘤，最大限度保留无瘤侧肠壁的肠管。术中病理检查提示：标本切缘阴性，未见癌细胞残留。

历时3小时，张女士这场“极限保肛手术”取得了成功，保留内外括约肌功能。复诊时肛门功能恢复良好，肿瘤未见复发。

“没有保不住的肛门，不管多低”

相关监测数据显示，2022年中国新发结直肠癌病例51.71万例，占全部恶性肿瘤发病的10.7%。其中直肠癌尤为常见，约占所有结直肠癌病例的60%。

直肠肿瘤距离肛门越近，手术难度越大，能保留肛门的机会也越小。当肿瘤紧贴肛门，切除肛门是否是唯一选择？“没有保不住的肛门，不管多低，只要有机会，我们一个都不想放弃。”珠江医院胃肠外科副主任医师谢朗说，像张女士这样的超低位患者，过去保肛率不足30%。随着医疗技术进步，珠江医院胃肠外科团队不断优化探索新的技术，通过完全腹腔镜下适形切除保肛手术等技术，可实现极限保肛。

谢朗表示，“距离肛门5厘米、3厘米、1厘米，甚至0.5厘米，我们在‘根治’病灶的同时，不断挑战‘保肛’极限，尽最大努力保护患者的生命尊严与质量。”

羊城晚报记者 张华 通讯员 卢钰仪

羊晚 健康辟谣

抗生素洗头防脱、拖地消毒？

药学家：无用且百害，易残留过敏！

羊城晚报记者 林清清 薛仁政 李可欣

“阿莫西林洗头可以防脱发”“阿莫西林拖地太干净”？近日，一些看似科学的生活小妙招在社交媒体上爆火。羊城晚报记者采访药学专家提醒，这些做法“无用且百害”！这些做法属于超适应症用药，没有科学根据，会破坏人体菌群平衡，易残留致过敏！专家呼吁大家不要“有杀错没放过”，滥用抗生素。而对警惕抗生素滥用，国医大师邓铁涛26年前就曾撰文呼吁过。

抗菌药对日常污垢无作用

近日，社交媒体上频繁有人晒出在生活中使用阿莫西林的“小妙招”，号称加入阿莫西林后，洗头能止痒防脱发，拖地、清洗洗衣机能彻底杀菌除臭，并纷纷冠以“女大学生亲测”“老师教的”“妈妈喊我快用”等推介语。

“导致脱发的原因有很多，其中被认为会导致脱发的马拉色菌，是一种真菌，不在阿莫西林的‘清扫势力范围’内。而拖地和清洗洗衣机时针对的霉菌，也是一种真菌，与阿莫西林无关。不要以为都是杀菌，就‘有杀错没放过’！”广州市红十字会医院药学部主任、广州市临床用药质量控制中心主任张述耀提醒，阿莫西林是一种抗菌谱广、青霉素类的抗菌药物，日常用于各种细菌感染的治疗，如肺炎、扁桃体炎、尿道炎和皮肤软组织感染等。然而它对于真菌、病毒或日常生活污垢并无作用。

不能随意使用抗菌药

像阿莫西林这样原本内服的药物，通过外用能同样发挥作用吗？“不能！”张述耀强调，“阿莫西林是在人体内通过与细菌青霉素结合蛋白（PBPs）结合，抑制细菌细胞壁合成而发挥杀菌作用。没有证据显示外用阿莫西林能达到相同的杀菌效果。”

需要注意的是，像洗头、拖地、清洗洗衣机这样的日常清洁，很容易清洗不彻底造成残留，累积浓度过高，皮肤接触就容易诱发过敏。不仅儿童、过敏体质者是风险人群，对青霉素过敏人群有可能因阿莫西林经皮肤吸收进入体内，从而发生过敏反应，严重者可致休克。在医院，使用阿莫西林前都必须做青霉素钠皮肤试验，预防过敏性休克等危险情况等发生。自己在家更不能随意使用。

滥用或致“超级细菌”诞生

张述耀强调，外用阿莫西林洗头、拖地等，属于超适应症用药，不仅没有科学根据，而且会破坏人体菌群平衡，反而对人体的健康屏障带来危害。

“人体的皮肤表面有正常菌群，菌群失调，更容易发生细菌感染。而且长期使用可筛选出耐阿莫西林细菌，等真正需要进行抗菌治疗时，阿莫西林将失去治疗效果。”张述耀表示，滥用抗生素的后果很严重。含高浓度阿莫西林等污水流入下水道，可能造成河流和土壤的污染。滥用抗生素可能导致“超级细菌”诞生，超级细菌对多种抗菌药物耐药，对公共卫生安全构成重大挑战。

记者梳理发现，警惕抗生素滥用的呼声在中外医学界一直没有停止过。国医大师邓铁涛曾在1999年发表文章《我对抗生素的思考》，其中提道：1999年8月22日《羊城晚报》第3版报道：美国中西部发现了多种葡萄球菌，能够对抗常用的抗生素，并已导致4名儿童死亡。美国医生及联邦卫生部门官员忧虑，人类滥用抗生素或会造成“超级病菌”涌现。

（本栏目专家支持单位：广东省基层医药学会、广东省健康科普促进会）