

癌症只是慢性病,治疗有了新理念

近日,畅销17年、销售超百万册的著名肿瘤防治科普书籍——《癌症只是慢性病》迎来第四版修订再版。在癌症发病率攀升、恐癌情绪仍盛的当下,为更新公众认知、破除恐癌误区,重阳节前,本书作者何裕民教授携新书做客快乐老人报社,与读者分享他历时半年大幅修订、内容更新达1/3的全新科普成果,助力中老年朋友和家人以更科学和从容的态度,应对癌症挑战。这一全新修订版,在原有基础上进行系统优化,汇聚更丰富的临床经验和科学研究成果,为癌症患者提供更实用、更具前瞻性的抗癌策略。本版为大家精选何裕民教授新书中的部分癌症认识新观点和治疗新理念。(整理/本报记者刘惠)

CMS 中南传媒
好书推荐



作者:何裕民

上海中医药大学资深教授、博导,中华医学会常务理事,两届中华医学会心身医学分会会长,中国自然辩证法研究会医学哲学专业委员会副主任委员,获首届中国心身医学终身成就奖、世界杰出华人成就奖、上海市劳动模范称号。

何教授行医40余年,诊治50000余例癌症患者,力助数万人疗愈,走向康宁。担任中央电视台和全国20余家地方电视台健康栏目特邀嘉宾,培养博士后、博士、硕士70余人,已出版图书70余种。

推荐理由

本书畅销17年,曾获得上海市科学技术进步奖三等奖(2014年)、中华中医药学会科学技术奖二等奖(2015年)等诸多荣誉。阅读本书,您将深入了解——

什么是癌症?其发病之因、本质属性、类型特点及慢性病属性。

癌症为何可控?即使晚期或已转移,仍有机会转化为可管理的慢性病。

避免盲目创伤性治疗,以“将军思维”统筹布局,运用“三驾马车”“八字方针”“圆桌诊疗”等策略,内外兼调,提高自我抗癌力。

注重肿瘤叙事,加强人文关怀,从“心”治癌,能有效提升康复可能性。

权威医生40余年的临床经验,50000余例癌症患者实证,以此思路纠治癌症,疗效显著!

出版社:
湖南科学技术出版社

癌症只是一类慢性病

癌症其实是包括癌、肉瘤和血液癌(如白血病)等一大批疾病在内的一种统称。临床上,癌症可细分出300多种疾病(类型)或亚型。

20世纪80年代初,世界卫生组织明确提出了3个“1/3”观点,即:1/3的癌症可预防,1/3的癌症可治愈;1/3的癌症可以提高生存质量、延长寿命。这个观点的广泛传播,提示人们对付癌症有希望,不至于“十个癌症九个埋”。需强调的是,癌症3个“1/3”观点现已更新,结合近50年的研究及临床实践,已非常明确,通过有效合理的生活方式纠治,50%以上的癌症可有效预

防;可治愈的比例也超过1/3。

癌症就是一类慢性病,跟高血压、糖尿病、冠心病一样,合理控制,患者也有望活百岁。癌症是慢性病有多重含义。

1.研究明确,多数实体癌是从个别细胞癌变开始的,从最初少数细胞癌变,到能被常规检测手段发现(临床确诊),一般需15—25年甚至更长时间。故其起病缓慢,病变酝酿过程漫长,早期大都可逆转。

2.即使因临床出现症状(或虽没症状)被确诊了,癌症患者大都还可维持较长生存时间,不至于马上撒手人寰。

3.10多年前,中国癌症中西医专家已明确一点:即使晚期或多发性转移癌,合理且努力应对,仍可将其转化成可控制的慢性病。故世纪之交时,笔者就提出“癌症是慢性病”这一判断。最初颇有争议,但一段时间后,已发展成基本共识。

对付癌症,应像对待其他慢性病一样。近年来,包括美国在内的一些发达国家,对晚期癌症的治疗已从一场与绝症你死我活的战争,转变为像对付一类慢性病,虽晚期癌症死亡率依然很高,但越来越多的患者一边与病魔抗衡,一边享受着积极、充实而仍旧有意义的生活。

癌症的本质是生物体的内乱

结合几十年的临床观察分析,我们认定癌症的起因是多重因素叠加,凑齐了“最后一张牌”累积而成的。促进癌变的因素在所有个体中多少都存在着。如没人能说自己基因完全正常,代谢、伤损、衰老、慢性感染等也一样,只是量的多少及程度之异。

我们更愿把癌症看作是一类有众多因素参与、主要涉及自身内在细胞代谢的、常有着缓慢发展过程的“内乱”。而不是像某些细菌、病毒感染人体所引起的炎症,是细菌、病毒发动的相对单纯的“侵略战争”。

我们看来,“神经-内分泌-免疫”这一网络系统的协调稳定,构成了现代“内环境”概念的核心内

容。它们的协调稳定,也是决定包括癌症在内的大多数慢病发生发展的病理机制的关键。可以说,任何癌变的发生,均有这一网络系统的失调参与其中。只不过,这一网络也许起着主导或重要作用,也许起着从属或“噪声放大”效应。正是“内环境”的持久失调,为各种癌症的发生发展创造了条件。

多年来,我们一直认为,中药抗癌主要不是以毒攻毒、直接抑杀癌细胞,更关键的是改变癌细胞组织周遭环境,协调各脏器间相互关系而起效。我国肝胆外科权威汤钊猷教授是位西医学中的高手,除擅长手术切除肝癌外,他也经常开中药方以调理术后肝癌患者。他认

为,很多抗癌中药都有清热解毒功效,实际就是通过消解炎症的周遭外环境来起到很好的抗癌效果。

精神心理因素和自身生活方式等是影响“内乱”的重要因素。比如,不当的衣食住行都会引发生活方式癌,其中尤以饮食与癌症的关系最密切。研究提示:一定程度上,胃癌、肠癌、肝癌、食管癌、肺癌、胰腺癌、胆管(囊)癌、乳腺癌、前列腺癌等的发生发展,都与饮食不当密切相关。长期过量的膏粱厚味(超量富含营养的食物,包括高热量、高蛋白质、高脂肪食物)是触发这些癌症高发的罪魁祸首。远离癌症最有效途径是改变不良生活和饮食习惯,避免情绪内耗,避免过度内卷。

对癌症过度蛮干有害无益

的却相对较好。对较单纯的癌症,有时甚至不化疗的远期效果最佳。

适度治疗不仅涉及化疗,也涉及创伤性的手术与放疗等,如今在发达国家的癌症治疗中已成为一种趋势和潮流,即强调适度的“最小有效性治疗”。印度裔美国医生、科学家穆克吉在《众病之王:癌症

传》中总结:美国的癌症治疗,总体上已告别了过去的根治主义时代,化疗也不再追求大剂量、多药物联合(20世纪80年代,化疗最甚时曾在一位患者身上同时用8种化疗药);而趋向于小剂量、短疗程,少量药物的合理、适度配伍!反对一味过度蛮干,应成为当今治癌的主旋律。

人比病重要,不匆忙走进手术室

是呵护生命的手段和方法之一,远非目标!医者和家属都应铭记:人比病更重要;敬畏生命,呵护生命,应优先于征服疾病,控制指标!

长期以来,我们努力探索癌症治疗中的无毒疗法,并成功摸索出“零毒抑瘤”“零毒化疗”等新思路,

即使也受到过质疑,但至少已在数以万计的癌症(其中包括数千例胰腺癌)患者的治疗中取得了比常规疗法更令人满意、伤害几无的疗效。

建议患者调整心态,从容应对,不要匆匆忙忙走进手术室,才是理性选择。