

# “抗癌明星”做了这些 迈过5年坎儿

调整心态配合治疗,改善作息和饮食,获得家人支持与鼓励,一个都不能少

□本报记者 戴月 文/摄

台上载歌载舞,台下喜气洋洋,这是一次特殊的“病友”表彰大会。台上表演者、被表彰者和台下千余名观众都有一个同样的身份——癌症康复患者。昨天,哈市千余名肿瘤康复患者齐聚哈轴工人文化宫,参加省抗癌协会康复专业委员会暨哈市癌症康复协会第十六届抗癌明星命名表彰大会。一位面色红润的癌症康复患者作为抗癌明星代表登台发表了一篇《五岁感言》。下台后,他和记者分享了自己的抗癌心路历程。

## 1 以他的病情,100人只有5个能挺过5年

55岁的姚长文胸佩红花,身板挺直,笑容洋溢。台上,他作为125名“抗癌明星”的代表之一,发表了一篇《五岁感言》。

姚长文告诉记者,5年前,他在一次单位例行体检时查出肺腺癌,当时已经是3A期局部晚期。手术后,他一直在坚持康复治疗。姚长文说,肺腺癌转移复发率很高,他通过资料得知,以他的病情,100个人中只有5个能挺过5年。他非常荣幸能成为这百分之五。他从怀里掏出一张从抗癌协会领的会员证,“一年一张,这是第五张了。”



姚长文相信自己一定能够战胜癌症。

## 2 患病前常出去吃喝熬夜 现在亲自下地种菜吃

和很多肿瘤病友一样,患病后,姚长文也试图总结自己的病因。他自己“研究”的结果是不好的生活方式:经常出去吃喝,爱吃肉,不爱吃水果蔬菜,老熬夜。

听起来,这似乎也是很多都市人生活的常态。术后康复期,姚长文有意识地调整作息和饮食,还开了块地,自己下地种菜,现在他“瞅着水果蔬菜特亲”。

## 3 癌症患者应调整心态 需要家人理解与鼓励

姚长文觉得,癌症患者的康复离不开好的心态,“最重要的是内心的调整。”患病后,他一直积极配合治疗。

家人的理解与鼓励以及爱人无怨无悔的支持,也是他康复的动力。现在,姚长文的癌细胞已经转移到骨头,但是他明白,以他的病情,延缓发展已经是理想目标,他的近期目标是5年后还能站上领奖台。卧室的墙上贴着他的“座右铭”——“癌症只是慢性病,并不可怕,依靠坚强的意志、积极的心态、及时的治疗、强壮的体魄,我一定能够战胜它。阿文,加油!”

## 4 抗癌协会会员超8500人像个大家庭

据了解,目前省抗癌协会康复专业委员会、市癌症康复协会有注册会员8500余人。70多岁的会长陈文来是患癌23年的胃癌康复患者。他说,目前会员有六七成是乳腺癌患者,一成是肺癌患者。在协会中,大家互帮互助,形成乐观向上的文化氛围,组织丰富多彩的公益活动,让更多会员收获了喜乐和健康。他希望,大家能够在这里找到像家一样的温暖。

## 香坊筛查心血管高危人群,3个人中就有1人有问题 辖区居民去社区医院免费查心血管

本报讯(记者 王元丹)在为心血管高危人群进行早期筛查时,香坊区疾控部门发现高危率达到了32.91%。筛查对象中,一位35岁的男子,疑似心绞痛。原来,他每天要抽两包烟。医生提醒,中青年要有科学的生活规律,戒烟、限酒,饮食要低盐、低脂。

据了解,我国心血管病患病率正处上升阶段,在城市和农村居民疾病死亡构成比中居首位。目前,香坊5个社区卫生服务中心,正免费为辖区居民进行免费的心血管疾病筛查。在已进行初筛的559人中,184人被认定为高危人群,比例达到32.91%。这一部分高危人群将陆续接受进一步检查。

35岁的杨先生是一名出租车司机,在社区卫生服务中心初筛时被判断为高危人群,之后来到市第二医院接受进一步的免费体检。医生初步诊断他可能得了

心绞痛、冠心病,需做更详细的检查。

杨先生说,去年他开始觉得胸闷,做重体力劳动时情况更严重,每个月还会感觉心脏疼。他每天抽两包烟,经常喝酒,休息不好。医生建议,马上戒烟限酒。

市第二医院心内科副主任医师张国春说,医院针对心血管病的高危因素进行干预,控制加重动脉的高危因素。对高危人群,建议首先从改善生活习惯做起,低盐、低脂饮食,适当运动、控制体重,尤其要戒烟限酒,定期检测血压、血糖和血脂。

“从接受筛查的人群看,许多人不规范用药。”张国春说,有些人感觉难受了才吃药,症状缓解就立刻停药,还有人吃药的剂量和次数都不正确,这些对于心血管病的治疗都没好处。此类高危人群要按时服用相应药物,保持心情愉快和高质量的睡眠。

### 5家社区卫生服务中心地址

社区卫生服务中心	地址	电话
黎明社区卫生服务中心	通郊路19号	13946170687/13796099640
通乡社区卫生服务中心	通乡街173号(计划免疫门诊2楼)	82960964
哈平社区卫生服务中心	哈动街2号	86050868/86050882
大庆社区卫生服务中心	锅炉四道街4号(电塔家园院内)	82198036/82198147
进乡社区卫生服务中心	进乡街20号(三角一道街3号)	82965165/87951892

## 一走路胯骨轴子咔咔响 这是病快去看

医生称这病叫弹响髌,预防要做到正确的走姿、坐姿,积极补钙

本报讯(江丽波 苏航 那竺卿 记者 石晶)一走路胯骨就发出“咔咔”的响声,好像随时要骨折,这是髌关节撞击综合征,也叫弹响髌。

佳木斯年过五旬的周女士,几年前发现自己走路或运动时,胯骨就会跟着发出“咔咔”的响声。起初,周女士不以为意,觉得是走路太多,可后来胯骨越来越疼。日前,周女士闻知哈尔滨市第一医院骨二科在运动损伤治疗方面和北大三院合作多年,科室擅长关节镜的微创治疗,便慕名找到赵建罡主任。

通过检查,周女士最后被确诊为髌关节撞击综合征、股骨大粗隆滑囊炎。周女士手术治疗后顺利去除了髌关节撞击综合征等病灶,现已康复出院。赵主任介绍,弹响髌是指髌关节在主动伸屈活动和行走时,出现听得见的响声。弹响髌不伴疼痛时,一般不需治疗,但如果伴有疼痛就需要明确诊断。

### ■如何治疗弹响髌

这种病可通过两种方式治疗:一是改变髌关节的运动方式即避免过度屈曲髌关节和减少运动量来减轻撞击,可应用非甾体类抗炎药物缓解症状。但只能暂时缓解疼痛症状,并不能消除撞击因素,因此不能阻止关节退变的进展。二是采取关节镜手术对症治疗。赵主任提示,不当的走路姿势和经常走对髌关节的磨损导致了髌关节“异常”,预防要做到正确的走姿、坐姿,积极补钙。

## 女婴得了罕见病 心脏变成“球”

儿童医院此前仅接诊过两例

本报讯(魏然 记者 朱虹)近日,市儿童医院确诊了一例罕见病,一女婴的左冠状动脉起源于肺动脉,右冠状动脉仍起源于主动脉,这种病的发病率为三十万分之一。

小萌出生6个月了。2个月前,妈妈喂奶时小萌剧烈哭闹,大汗淋漓,脸色惨白。家人赶紧把孩子抱到一家综合医院。治疗2个月后,小萌仍未见好转。“几天前,小萌转到市儿童医院时,心脏已经变成了球状,情况十分危急。”哈尔滨市儿童医院吕秋晨医生说,初诊发现小萌不是原发心内膜弹力纤维增生症。超声科吴明君主任会诊后经CTA证实,孩子的左冠状动脉和正常人不一样,不是起源于主动脉,而起源于肺动脉,这就导致孩子像得了心梗一样,这也让孩子的的心脏增大。因为延误了治疗,小萌生命垂危,有猝死的风险。目前,家人已带小萌去北京治疗。

吴明君主任介绍,左冠状动脉起源于肺动脉,而右冠状动脉仍起源于主动脉的先天性畸形,发病率占活产婴儿的三十万分之一,占所有先心病的0.24%—0.5%,男女发病率之比为2.3:1。如果不治疗,死亡率较高,大约90%的患儿在出生后12个月内死亡。医生称,这种病十分罕见,儿童医院此前也仅接诊过两例。

## 心脏不得劲的 这有个义诊你得去

26日医大二院顶级专家给你瞧病

本报讯(记者 石晶)4月26日是哈医大二院第13届“爱心日”。当天9时至11时30分,哈医大二院心内科、心外科等顶尖专家,将在医院门诊楼一楼大厅举行“爱心日”大型义诊系列活动。

在“爱心日”里,哈医大二院“换心人”于文峰也会来到现场,他已经健康生活23年。义诊当天,专家们会向广大百姓普及心脏病防治理念和心梗突发时的相关急救知识。来义诊的都是哈医大二院的顶级专家,免费给咱瞧病、诊断。有心脏不适的市民,到时赶紧让专家帮你看看。