

# 科学防癌 击退“瘤”言蜚语

2024年4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，今年宣传周主题为“综合施策 科学防癌”。为了倡导每个人做自己健康的第一责任人，普及抗癌健康知识，武进人民医院肿瘤科先后开展了一系列形式多样的科普宣传活动。科室医护团队在规范化、精准化、个体化肿瘤综合诊疗方面不断钻研，让新理念、新成果持续迭代服务患者。

多，饮食作息不规律。近期因饮酒频繁、饮食重口油腻，出现了胃部不适的症状。在武进人民医院行内镜检查后，确诊为早期胃癌，外科手术后，肿瘤科为韩先生实施了针对性治疗。

## 专家提醒

肿瘤是指身体内细胞异常增生形成的新生物，它们可以是良性的，也可以是恶性的。肿瘤不分年龄，年轻人也可能成为癌症患者。医生建议：一要定期体检，早期发现。无论年龄大小，定期进行全面的健康检查是预防癌症的关键。特别是高危人群，如家族有癌症史、特定年龄段或有不良生活习惯的人群，更应定期进行针对性的癌症筛查。二要科学筛查，及时干预。对于不同类型的癌症，了解并采用相应的筛查方法，如肺癌的低剂量CT、肝癌的甲胎蛋白检测和超声检查、结直肠癌的结肠镜检查等，这些方法能够帮助我们及时发现并干预癌症。三要积极配合，勇敢面对。如果不幸被诊断出癌症，不要恐慌，现代医学的发展已经使得许多癌症可以被有效治疗，甚至治愈。积极配合医生的治疗计划，保持乐观的心态，是战胜病魔的重要武器。

## 典型病例

### 重视肿瘤的普遍性与危害性

30岁不到的王女士在洗澡时，无意中摸到右乳有一个蚕豆大小的肿块，因为不痛不痒，也不影响正常生活，王女士以为是小叶增生，并未予以重视。没想到数月后，肿块明显增大，到武进人民医院检查，被诊断为“右乳浸润性癌”。乳腺外科手术治疗后，王女士还需要至肿瘤科进行评估以决定后续治疗方案。

45岁的韩先生平时应酬很

## 专家名片



**陆文斌** 武进人民医院肿瘤科主任、主任医师、副教授、硕导、南京医科大学肿瘤学硕士、常州市五一劳动奖章获得者、公众号“Louis聊健康”主理人。现为中国老年学和老年医学学会肿瘤康复分会委员、江苏省抗癌协会肿瘤防治科普专业委员会委员、常州市医学会科普分会副主任委员及肿瘤学分会委员、常州市老年健康科普促进行动宣讲团成员。从事本专业工作20余年，在实体肿瘤诊治方面有较为丰富的临床经验。热心肿瘤科普宣传。曾获省医学新技术引进奖、武进区科技进步奖多次。专家门诊时间：周四上午（本部）

通过了解癌症的诱发因素、早期筛查的重要性，我们认识到癌症可能由我们的不良生活习惯和内外环境中的多种因素诱发。因此，我们应该采取健康的生活方式，比如戒烟、避免过度饮酒、保持均衡饮食和定期锻炼。

## 科室介绍

常州市武进人民医院肿瘤科是江苏省临床重点专科、常州市医学重点学科培育点、江

苏大学分子诊断与肿瘤精准医学研究院成员科室、常州市重点实验室成员科室、常州市临床重点专科、江苏省肿瘤康复联盟单位、法国汉斯大学附属中心医院合作中心。科室建有肿瘤中心实验室、肿瘤日间病房、体外高频热疗室、热循环灌注化疗治疗室，常规开展肿瘤的化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、体外高频热疗室、热循环灌注化疗、肿瘤光动力学治疗、微创治疗（射频/微波消融、放射性粒子

注入治疗）、新药临床试验等。现有本部17病区、18病区和南院62病区共计100余张床位，年出院超5000人次。人才梯队合理，其中医师（含药师、营养师）中正高4名、副高9名、中级9名、初级3名。全科有博士2名、硕士19名、在读博士生3名；有硕士生导师4名、教授1名、副教授2名、讲师10名。多人在国家级、省市级学会任职。连续多年被评为医院医疗质量安全管理先进科室、先进集体。（武医宣）

提起心脏术后康复，很多人第一个念头就是“静养”，恨不得足不出户卧床休息，避免心脏再有什么闪失。然而，长期静养反而容易出现心肺功能下降、反复呼吸道感染以及血栓等健康问题。减少被动静养，主动心脏康复才能降低术后复发、卒中及再住院风险。日前，常州二院全面升级的心脏康复中心启用，为心脏患者术后康复带来“心”活力。

# 常州二院心脏康复中心全面升级



## 全面优化升级 呵护“心”健康

常州二院心脏康复中心成立于2020年，是全国心血管疾病管理能力评估与提升工程的“国家标准化心脏康复中心”，在心脏康复领域，处于全市领先水平。此次在原有的基础上进行了升级改造，面积扩大为600平方米，并引进了日本东北大学脏器康复专业博士、国家公派日本群马心脏血管中心高级访问学者、获得推动中国心脏康复事业突出贡献奖的曹鹏宇教授，担任心脏康复中心负责人。

目前，中心拥有国际先进的心肺运动负荷试验评估设备、呼吸肌功能评估设备、心率变异性评估设备、6分钟步行试验测试系统、体适能评估测试系统、急性期心脏康复标准化流程管理与操作系统等检查评估仪器。此外，中心还有国内领先的主被动康复治疗仪器。

曹鹏宇介绍，中心将实现从急性心肌梗死、心力衰竭、房颤、瓣膜置换术等心脏疾病，到肺动脉高压、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾病透析、代谢性疾病综合征、肿瘤心脏病等多病种的全面覆盖，实现心—肺—肾—代谢“一体

化”的脏器康复。中心将通过药物、运动、心理、营养以及戒烟和睡眠指导五大处方，开创标准化脏器康复的新时代，实现从心脏康复走向脏器康复、从常州走向世界的目标。

未来康复中心将以打造国内顶级、国际先进水平的心脏康复诊疗体系为核心，构建“急性期住院康复—恢复期门诊康复—维持期居家康复”的闭环式疾病动态管理系统，减少突然死亡率、再发率和再入院率，帮助患者提高病后生活质量和身体状况。

（孙镇江 记者 郁振宇）

## 心脏术后康复 单纯静养不可取

湖塘的赵女士今年刚满40岁，4月12日下午，在心脏康复中心，记者见到她时，她正在康复中心主任曹鹏宇的指导下进行康复训练。

2个月前，她遭遇了一场生命危机。“去年年底，我开始咳嗽，咳了一段时间不见好转，今年2月底，突然感觉喘不上气，浑身无力，家人立马把我送往医院，等我醒来时，已经躺在抢救大厅里了。”回忆起当时的遭遇，赵女士仍然胆战心惊。经过全面检查，赵女士原是心力衰竭，在专家的建议下，赵女士进行了心脏手术。从鬼门关前走一遭，赵女士术后在家只敢静养，谁知一个月后危险再一次来临，心脏又

感到不舒服，家人又赶紧把她送到医院。经过曹鹏宇的问诊后，她才知道心脏术后康复，单纯静养不可取。如今，赵女士每天都坚持在医生指导下，进行1小时的规范化治疗，效果非常明显。“才做完手术的时候，我根本不敢想自己可以做运动，现在身体越来越好，我有信心能够恢复到正常生活中。”

心脏康复中心主任曹鹏宇介绍，一些心脏疾病患者由于缺少康复训练的观念，一味地坚持“以静养病”的理念，导致自己的心肺功能下降，生活质量也随之明显下降。随着人口老龄化时代到来，心血管病占居民疾病死亡构成的40%以上，为我

国居民的首位死因。目前，通过手术治疗或单纯的药物治疗并不能持久有效地改善心血管疾病的预后，而通过早期诊断、规范化治疗，以及心脏康复和二级预防策略可以显著降低心血管患者再次发生心脏病的风险，减少心脏负担。

心脏康复是指在医学诊断评价的指导下，五大处方包括药物处方、运动处方、营养处方、心理处方（含睡眠管理）、患者教育（危险因素管理和戒烟）的联合作用，为心血管疾病患者在急性期、恢复期、维持期，直至整个生涯提供的从心理、生物和社会等多方面、长期、综合的服务和关爱的医疗过程。

## 专家介绍 >>

**曹鹏宇** 常州市第二人民医院心脏康复中心主任、医学博士、教授、硕士研究生导师。擅长心力衰竭、冠心病、房颤及代谢性疾病等心血管疾病预防与康复。

门诊时间：周三下午（阳湖心脏康复门诊）

门诊地点：阳湖院区门诊楼二楼B区2422室