

# 癌症困扰少 关键在于“早”

筛查人群癌症死亡率降低46%

11月是国际肺癌关注月,肺癌已成为我国发病率最高的癌症。国家卫健委日前发布《健康中国行动——癌症防治行动实施方案(2023年—2030年)》明确,积极参加癌症筛查和规范的防癌体检能有效提高五年生存率、降低疾病负担。哪些人需要定期做癌症早筛?癌症三级预防应该怎么做?

## 早预防

### 健康生活方式

戒烟戒酒 避免阳光暴晒

烟酒、太阳辐射是明确会致癌的**一类致癌物**

目前被世卫组织确定的  
人类致癌物有**127种**

中式咸鱼 黄曲霉素 ……

### 避免感染因素

人乳头瘤病毒 可诱发宫颈癌、口腔癌

→ 接种HPV疫苗 →

目前已知的两种可显著  
降低癌症风险的疫苗

肝炎病毒 可诱发肝癌

→ 接种乙肝疫苗 →

幽门螺旋杆菌 可诱发胃癌

→ 使用公筷公勺、餐前洗手

### 做好职业防护

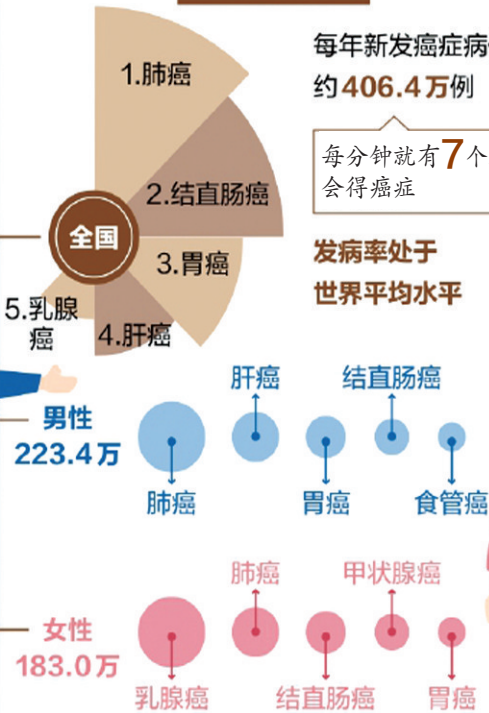
工人长期接触石棉等致癌物  
可能诱发肺癌等多种癌症

## 现状

每年新发癌症病例数  
约**406.4万例**

每分钟就有**7个人**  
会得癌症

发病率处于  
世界平均水平



## 早筛查

## 早治疗

### 规范管理

完善癌症临床诊疗指南、用药指南  
做好患者康复指导、疼痛管理

协和医院志愿者为乳腺癌患者开设心理课

### 提升质量

完善国家-省-地市-县  
四级肿瘤诊疗质控管理体系

北京市第二医院与中国医学科学院  
肿瘤医院签约建立“肿瘤专科医联体”

### 优化模式

推进多学科诊疗模式  
探索以癌症病种为单元的专病中心建设

北京大学第一医院开展多个  
肿瘤MDT(多学科)门诊

### 减轻负担

及时结算癌症患者医保待遇  
将符合条件的药物按程序纳入医保

北京将恶性肿瘤门诊纳入门诊特殊病

早筛查是提高五年生存率  
最主要的措施之一  
筛查人群癌症死亡率降低**46%**

### 谁要做筛查

#### 癌症风险较高人群

即使没有症状也需定期筛查  
有明显症状时可能已到中晚期

- ✓ 长期吸烟饮酒
- ✓ 有癌症家族史
- ✓ 癌前疾病患者 乙肝、胃溃疡等患者
- ✓ 具有职业暴露史 建筑工人等
- ✓ 处于适龄范围 适龄女性、中老年群体

### 怎么做筛查

#### 个人层面

##### 重视防癌体检

- 肺部低剂量CT 查肺癌
- 乳腺超声 查乳腺癌
- 胃肠镜 查胃肠癌

#### ≠ 普通体检

是一种专病体检 有**个性化特征**

要根据**年龄、家族病史、性别、生活习惯**等多种因素  
结合医生意见决定筛查项目与体检频率

#### 国家层面

- 组织性筛查 → 针对癌症高发地区
- 机会性筛查 → 扩大筛查范围