

肿瘤预防关键在于“早”

“很多人认为，肿瘤是‘不治之症’，但随着医疗技术的进步，肿瘤是可防可控的。”4月17日是“世界肿瘤日”，本周也是全国肿瘤防治宣传周，北大医院太原医院府城院区门诊大厅，一场肿瘤防治宣传活动正在举行。北大医院太原医院肿瘤科主任、副主任医师曹俊燕表示，每个人要做自己健康的第一责任人，要正确认识肿瘤，科学预防，做到早发现、早诊断、早治疗。

肺癌发病居首位

“肿瘤的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。从正常细胞演变为癌细胞，再形成危及人体健康的肿瘤，通常需要10年至20年，甚至更长时间。”曹俊燕说。

据有关资料显示，我国肿瘤新发病例数居前十的肿瘤分别是：肺癌、结肠直肠癌、胃癌、乳腺癌、肝癌、食管癌、

甲状腺癌、胰腺癌、前列腺癌、宫颈癌。

“我市肿瘤发病情况与全国基本一致，且发病呈年轻化趋势。”曹俊燕说，2023年医院收治的肿瘤患者中，肺癌患者约占30%，结肠癌、食管癌患者约占30%，乳腺癌及其他肿瘤患者约占30%。

“肿瘤是可防可控的，不要恐慌。”曹俊燕强调，世界卫生组织提出，三分之一的肿瘤是可以预防的；三分之一的肿瘤通过早发现早诊断，是可以治愈的；三分之一的肿瘤可运用医疗措施减轻痛苦、延长生命、改善生活质量。

每年体检不可少

“很多人害怕体检，担心检查出问题。这种想法是错误的。”曹俊燕再三提醒，“一定要重视体检，特别是有家族史的35岁以上人群，每年要进行一次体检。体检是早期发现肿

瘤的最重要途径，通过早发现、早诊断、早治疗，及时阻止或减缓疾病的发展，恢复健康。”

“健康体检时，要根据自身情况和个体需求，有针对性地检查。”曹俊燕提醒，如筛查肺癌，可做低剂量螺旋CT；筛查食管癌或胃癌，可做胃镜检查；筛查结肠癌，可做大便隐血试验、结肠镜；筛查乳腺癌，可做乳腺超声、乳腺钼靶检查；筛查宫颈癌，可做细胞学检查、高危型HPV-DNA检测等。

“不同的肿瘤，其检查手段是不一样的。一般来说，40岁以上人群就要重视体检，根据自身情况，选择性做防癌检查项目。”曹俊燕建议。

高危因素要远离

肿瘤的防控可以通过三级预防来进行，一级预防是病因预防，减少外界不良因素的损害；二级预

防是早发现、早诊断、早治疗；三级预防是改善生活质量，延长生存时间。

生活中，如何预防肿瘤发生？

曹俊燕提醒，要远离致病高危因素，养成健康的生活方式，如平衡膳食，多食新鲜水果和蔬菜，低盐饮食；不吃发霉的食品，发霉的食品中含有大量的黄曲霉素，常吃这些食品，极易患肝癌等疾病；少吃熏制、腌制、烤制、油炸和过热的食品，这些食品是导致胃癌、食管癌的主要原因；戒烟限酒；不熬夜，规律作息，因为熬夜会导致人体内褪黑色素（一种能够抑制肿瘤生长的激素）的含量减少，会降低人体免疫力，从而使人易患肿瘤；适量运动，控制体重，保持心情舒畅。

记者 刘涛



扫码看视频

谈癌莫色变

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的主要疾病，人们对癌症存在恐惧心理，但并没有系统了解。为此，记者梳理了一些关于防癌抗癌的知识点。

——哪些癌症发病率高

近日，世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据，我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示，2022年全球新增肺癌248万例，重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出，在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结肠直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

——癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示，2022年，我国癌症新发病例约为482.47万例（男性253.39万例，女性229.08万例）。在男性群体中，前五大高发癌症依次是肺癌、结肠直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌，约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中，最常见的癌症是肺癌，其次是乳腺癌、甲状腺癌、结肠直肠癌和宫颈癌，约占女性癌症新发病例总数的64%。

——癌症发病率“年轻化”

在过去，癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年，世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。分析数据显示，我国癌症的发病率在0至34岁年龄段相对较低，而从35至39岁年龄段开始显著增加（每10万人中约125.24人），直到在80岁至84岁年龄段达峰值（每10万人中约1461.63人）。男性在25至54岁年龄段总体发病率低于女性，而在60岁以后，发病率高于女性。

——结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌，也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性，但部分良性病变，长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病，我国约五分之一成人有甲状腺结节，多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗，定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病，而是一种症状或生理状态，临床上良性的乳腺结节比较多，恶性的情况比较少，高危人群应适量增加体检频率。

——吸烟仍是患癌主要风险

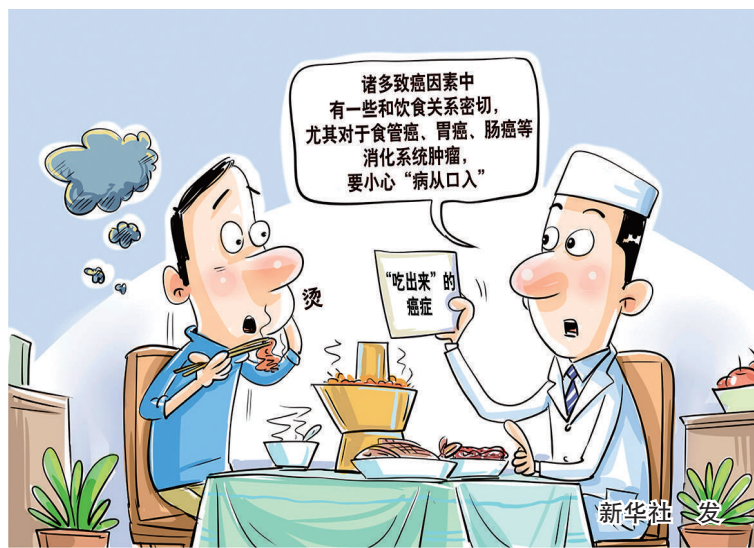
《柳叶刀》刊文表示，全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的，占全球所有癌症死亡人数的44.4%，吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中，吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出，2007至2017年，全球15岁及以上人群吸烟率有所下降，约为19.2%，但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外，我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟，危害不容忽视。

——男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属，男性也具备乳腺组织，同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少，男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例，中国女性乳腺癌发病35.72万例，男性仅为0.41万例。男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。当一开始发现乳腺肿物，尤其乳头附近的肿块，就应尽早检查。

——高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等同于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查，防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等，应定期进行防癌体检。新华社北京4月17日电



[专家提示]

小心“吃出来”的癌症

新华社北京4月17日电（记者林苗苗、顾天成）俗话说“病从口入”，癌症是否也会“吃出来”？今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，专家提示，诸多致癌因素中有一些和饮食关系密切，尤其对于食管癌、胃癌、肠癌等消化系统肿瘤，要小心“病从口入”。

在我国，食管癌高发与一些饮食习惯有关。“长期爱吃过硬的食物，会增加患食管癌的风险。”北京大学肿瘤医院胸外科主任陈克能表示，有些地区爱喝刚泡出来的“功夫茶”，火锅、麻辣烫、粥等食物“趁热吃”，长期食用温度过高的食物能引起食管黏膜慢性炎症，增加癌变风险，建议入口的食物在50摄氏度以下比较安全。

陈克能提示，食管癌起病隐匿，早期症状不明显，很多患者出现症状时已是局部晚期。食管良性病变的发病率较低，如果感觉吞咽不畅甚至困难，尤其要引起重视，及时就医排查食管癌的可能。有食管癌家族史、居住在食管癌高发地区、吸烟饮酒、

饮食习惯不健康的人群尤其要提高警惕。

我国也是胃癌高发的国家。北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心一病区副主任陕飞介绍，幽门螺杆菌感染是慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的主要致病因素。幽门螺杆菌的传播途径主要包括口口传播、粪口传播，共用餐具会显著增加感染风险。建议在体检中重视对幽门螺杆菌感染的筛查，感染者应遵医嘱规范服药治疗，在生活中尽量分餐或使用公筷公勺。此外，高盐、腌制食物也会显著增加罹患胃癌的风险。

“近年来，结肠直肠癌在我国的发病率有所上升，与饮食习惯改变有一定关系。”陕飞提示，长期饮食结构不合理，例如大鱼大肉，过量食用高脂肪和高蛋白食物，不爱吃新鲜蔬菜，食物中缺乏膳食纤维，都是结肠直肠癌的高危因素。如果生活中发现便血，千万不要想当然以为是痔疮，应及时就医通过肠镜等手段排查结肠直肠癌的可能。