

## 恶性肿瘤成头号杀手

# 第26个全国肿瘤防治宣传周:癌症防治共同行动

记者 潘旭婷 通讯员 胡银丹

4月15日至21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治共同行动”,旨在倡导政府、社会、个人积极行动起来,人人参与、人人尽力、人人享有,打造健康支持性环境,广泛开展防癌科普宣传,提高全社会癌症防治意识和能力,有效遏制癌症带来的社会危害,切实降低癌症疾病负担。

记者从县疾病预防控制中心了解到,从2009年开始,我县使用浙江省慢性病监测信息管理系统网络,开展本县居民死因和四种慢性非传染性疾病(恶性肿瘤、糖尿病、冠心病、脑卒中)的监测。从监测数据来看,2019年宁海县共新(报告)发现恶性肿瘤(包括中枢神经系统良性肿瘤)发病2564例,恶性肿瘤报告发病顺位前5位为肺癌、甲状腺癌、结直肠癌、乳腺癌和肝癌,发病数之和占所有部位恶性肿瘤的66.58%。2019年宁海县肿瘤死亡共1268例,死亡率为208.18/10万,居慢性病死亡的第一位。恶性肿瘤死亡居前五位的依次为肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌和胰腺癌。



### 肺癌发病率最高 戒烟和体检有益处

生活中,很多人都会以某某抽烟多少年也没有得肺癌,某某不抽烟却得了肺癌来给自己的吸烟找借口。宁海县肿瘤防治临床指导中心、县第一医院王宇昆主任介绍说,临床上,是有不抽烟但却患了肺癌的病例;生活中,也有抽烟很

多年但没有患肺癌的例子,但科学研究发现,约85%的肺癌病人有吸烟史,吸烟是引起肺癌最常见的原因。与从不吸烟者相比,吸烟者发生肺癌的危险性平均高10倍。

县疾病预防控制中心慢性病防治与健康教育科科长楼望伟介绍

说,肺癌作为我县报告发病率人数和死亡人数的癌症,通过胸部低剂量螺旋CT等规范的防癌体检是能够早期发现的;国家卫生健康委在今年的肿瘤防治宣传周就专门提出针对常见癌症进行身体检查,知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌

前病变,进行早期干预。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

### 消化系统恶性肿瘤高发 科学生活方式可预防

根据县疾控中心相关数据显示,近年来,肝癌、胃癌、肠癌等消化系统恶性肿瘤在人群中发病率有所上升,共占所报告肿瘤的27.50%。

消化系统的功能是对食物进行消化和吸收,为机体新陈代谢提供物质和能量。饮食的不良嗜好和不

良生活方式及营养摄入等不均衡是消化系统癌症发生的重要原因。

县第一医院一专家分析说,消化系统恶性肿瘤的高发与人们脂肪摄入过多、膳食纤维摄入不足以及不健康的饮食方式直接相关。专家提醒市民,以手术为主的综合治疗是消化系统肿瘤首选的治疗手段。

而早发现、早诊断,才能实现早治疗。如出现不明原因的突然消瘦、食欲下降、大便规律改变、便血、潜血或长期腹痛等症状,应及时到正规医院检查。其实,消化系统肿瘤可通过科学的生活方式预防,关键是要在日常生活中养成良好的饮食习惯,做到饮食规律,注意不吃

不干净、发霉变质、过于粗糙、过热过烫的食物,少吃腌制、煎烤、含高脂肪的食品,禁止吸烟,适量饮酒,多摄入膳食纤维,适当开展体育锻炼,定期参加健康体检,方可降低癌症的发病率。

### 妇科癌症并非“无声无息” 女性应及早预防

记者从县疾控中心2019年宁海县恶性肿瘤报告发病率统计表中看到,乳腺癌、宫颈癌占到女性发病数的20.17%,严重威胁女性的健康。因此,对于男性恶性肿瘤防治重在戒烟限酒、减少职业危害暴露,对于女性的防治应重在开展妇女保健及妇科检查工作。

县妇幼保健院乳腺科医生告诉记者,乳腺癌已经成为威胁女性健康的头号杀手。针对近年来乳腺癌高发,医生分析其背后的原

因:当今女性出现新的生理现象,如月经初潮提前、绝经期推迟、单身、离婚率提高及初产年龄普遍大于30岁等,影响了雌激素的正常代谢,增加了乳腺癌的发病率;女性的生活方式有了新变化,如高脂肪、高热量饮食,由于缺乏运动脂肪消耗不掉。另外,来自工作、家庭的较大精神压力致女性内分泌环境改变,抑制正常免疫功能等;外源性激素的摄入,包括某些雌激素含量高

的美容美化化妆品、保健品以及环境污染,如电离辐射、低磁场工作环境及尾气污染等都会带来乳腺疾病。加强预防和自检,是预防乳腺癌的重要措施。医生建议,乳房自检最好在月经结束后一个星期内,初检应详细记录自己乳房各部位的情况,以后以此做参照对比。双侧乳房外上部是检查重点。应仔细观察乳房皮肤有无红肿、凹陷或橘皮样变;乳头有无糜烂脱屑、是否有上抬

或回缩;挤压乳头有无溢液等。

而性生活过早、多个性伴侣、性混乱以及流产等因素使女性患宫颈癌危险性增高。县妇幼保健院妇产科医生说道,大部分的宫颈癌可以有效预防,30岁以上的女性,每年做一次宫颈细胞学检查和高危型HPV检测。医生建议,女性应提倡合理的性生活,对于有宫颈癌家族史的妇女,定期检查尤为重要。“早发现、早诊断、早治疗,才能有效预防疾病。”该专家说。

## 癌症防治核心信息及知识要点

### 一、癌症是一类严重危害群众健康的慢性病

(一)癌症是一大类疾病的总称,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。

(二)我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

(三)大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

(四)致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

### 二、癌症是可以预防的

(一)世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

(二)我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

(三)国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

(四)我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

### 三、改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

(一)世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

(二)吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

(三)戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

(四)癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

### 四、癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的

(一)癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。

(二)一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。

(三)通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症

的发生。

### 五、规范的防癌体检能够早期发现癌症

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

(二)目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

(三)要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

(四)防癌体检专业性强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

### 六、早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一)癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(二)关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。

- 1、身体浅表部位出现的异常肿块。
- 2、体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
- 3、身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。
- 4、皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
- 5、持续性消化不良和食欲减退。
- 6、大便习惯及性状改变或带血。
- 7、持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。
- 8、听力异常,鼻血,头痛。
- 9、阴道异常出血,特别是接触性出血。
- 10、无痛性血尿,排尿不畅。
- 11、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

### 七、发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗

(一)癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类,非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。

(二)规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。

(三)癌症患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

### 八、癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量

(一)癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分,是临床治疗必要的延续和完善。

(二)癌症患者的康复要做到:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

(三)疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛,不要忍受痛苦。

(四)要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。