

癌症虽然可怕 并非不可防治

我市权威医学专家教您如何防癌抗癌

4月15日~21日是第22届全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“科学抗癌，关爱生命”，副主题是“癌症防治，我们在行动”，通过倡议均衡膳食、戒烟限酒、适时筛查、规范诊疗、快乐生活等，提高科学防癌抗癌意识，增强自我健康的保护能力。

“之所以在宣传周上强调癌症的科学防治，就是希望能消除老百姓对癌症的恐惧感，不要谈癌色变。国内外数十年的大型临床研究已经证明，倡导健康的生活方式、远离癌症可能的致病因素、早诊早治，大多数癌症是可以预防或被早期发现而治愈的。癌症其实已经是一种可防可治的慢性病，科学防癌很重要。”宁波市肿瘤防治临床指导中心办公室主任、宁波市第二医院内分泌科主任孙校华说。

记者 鲍云洁 通讯员 郑 轼 罗央清



宣传周期间，市民参加防癌健步走活动。

“穷癌”和“富癌”在我国齐头并进

癌症来势汹汹，数据的确让人触目惊心。

随着人均寿命的增长，生活方式、生活习惯等环境因素的改变，恶性肿瘤已成为严重危害人类健康的重要疾病。无论是发达国家还是发展中国家，恶性肿瘤均位居死因顺位的前列。

《中国癌症防治三年行动计划（2015—2017年）》里指出：我国癌症防治形势也十分严峻，每年新发癌症病例约310万，死亡约200万。近20年来，我国癌症发病率呈逐年上升趋势。

一个显著的特征是，目前我国癌谱兼具

发展中国家与发达国家癌谱特征，一段时期内以肝癌、胃癌、食管癌、宫颈癌为主的发展中国家癌谱（俗称“穷癌”）和以肺癌、乳腺癌、结直肠癌为主的发达国家癌谱（俗称“富癌”）在我国并存。

“数字看起来挺可怕，因此即使多年来我们一直强调它是一种可防可治的慢性病，但仍然有许多人谈癌色变，总把癌症和绝症画上了等号。”孙校华说。

实际上，在中国，肿瘤发病率在全世界范围内还是处于比较低的水平，之所以死亡人数较多，是因为我国目前癌症病人的5年生存率比较低、治愈率也不理想，“生存率低的重要原因是大

多数癌症发现得太晚了，有些患者对癌症的知识不了解，没有及时发现，有些患者发现了一些症状或者一些早期表现，没有在意；有些人早期没有什么症状则忽视癌症筛查或早诊早治，失去癌症早期治疗的最佳机会。”

世界卫生组织公布的《癌症报告》中指出：1/3的肿瘤是可以预防的；1/3的肿瘤是可以通过早期发现、早期诊断、早期治疗而治愈的；1/3的肿瘤可以通过治疗减轻痛苦、延长生命，提高患者的生活质量。

也就是说，通过改善生活方式和早诊早治，大部分癌症是可以有效预防或化解于初期的。

9种生活方式与癌症发生密切相关

1/3的肿瘤是如何预防的？

孙校华认为主要在于改善生活方式、建立良好的生活习惯，“在慢性感染、不健康的生活方式、环境污染和职业暴露等致癌因素中，因不健康生活方式而致癌的人群占到6成以上，所以一直以来癌症也被称为‘生活方式病’！”

2010年世界卫生组织调查结果显示，目前有9种生活方式与癌症发生密切相关，包括饮食习惯不合理、过量饮酒、吸烟、肥胖、缺乏体育锻炼、不安全性行为、空气污染、家庭使用固体燃料产生的室内烟雾及应用被污染的注射器。其中高脂肪、高蛋白和低纤维素的饮食习惯是大肠癌、胃癌等肿瘤的高发因素；过量饮酒可能引发的相关肿瘤有肝癌、口腔癌、食道癌等；与吸烟密切相关的肿瘤有肺癌、口

腔癌、食道癌等，至少有70%的肺癌、42%的食道癌与吸烟有关；肥胖相关的肿瘤有子宫内膜癌、绝经后乳腺癌、结直肠癌等，其中40%的子宫内膜癌与肥胖有关；缺乏体育锻炼与乳腺癌、结直肠癌及前列腺癌的发病相关；不安全行为是导致宫颈癌的确定危险因素。

“但让人遗憾的是，虽然许多人谈癌色变，但在行动上却并未引起重视，任凭‘不健康’占据自己的生活，最终导致癌细胞占领自己的身体！”她说。

2013年我国启动国家重大医改专项、国家重大公共卫生服务项目——城市癌症早诊早治项目，我市是最早的试点城市之一。作为连续3年城市癌症筛查的负责人，孙校华发现，大多数被查出癌症或癌前病变的患者都存在生活方式不健康的问题——

一名50多岁的女性被查出早期胃癌，调查发现她父亲是胃癌患者，属于胃癌高危人群，但她并没有引起重视，依旧爱吃重油重盐的食物，特别是腌制食品和过夜蔬菜，这些生活方式都加速了癌症的到来；

一名60多岁的老人被查出早期大肠癌，他并没有相关的遗传史，但有肥胖、糖尿病、便秘等问题，平时的饮食习惯非常不好，酷爱吃红肉，而过度摄入红肉，也是大肠癌的重要诱因。

“发达国家肥胖现象严重，大肠癌患者多，发展中国家饮食不健康，胃癌患者多，但这些不健康的生活方式我们都有，在宁波的癌症筛查中也时不时有所体现，这就是我国‘穷癌’和‘富癌’齐头并进的根本原因。”孙校华告诉记者。

“癌前病变不治疗就不会变癌”是掩耳盗铃

癌症早期发现和晚期发现，其治疗效果大相径庭。那么1/3的肿瘤是怎样通过早期发现、早期诊断、早期治疗而治愈的？

孙校华告诉记者，宁波的城市早诊早治项目首先是根据居民的生活习惯、生活环境、年龄和肿瘤家族史等，筛选出主要癌症的高危人群，再用肿瘤标志物和特定的检测手段对高危人群进行检测，结果查出来的早癌和癌前病变患者不少。癌症筛查的好处是有针对性地对高危人群量身定制，有的放矢地对没有症状的人群进行临床检查。一方面可以减少不必要的医

疗资源的浪费，另一方面可以把医疗检查对人体可能造成的伤害降低到最低程度。

因为及时发现和治疗，这些早癌患者目前都恢复得很好，癌前病变患者也得到了治疗并定期随访。

对于癌前病变，记者常常听到市民当中一些不同的声音，认为“癌前病变根本不需要治疗，不发现，没准就没事，长个结节就要切除，是过度医疗”。孙校华认为这是对早诊早治的误读，也是患者掩耳盗铃的表现，“首先，对癌前病变的治疗并不一定是切除，也有

些是定期随访观察，要根据具体的医学判断而定；其次，癌前病变虽然最终不一定会发展成癌症，但一旦发生了，小病就变成大病，我们为什么不提早治疗，防患于未然呢？”

在国外，癌症的早诊早治早已成为全民共识，但在我国，显然还有很长的路要走。

孙校华提醒，市民一定要重视日常的体检，可以根据自己的身体特点，请体检专家设计一些有针对性的体检项目，如果有某些肿瘤的家族遗传史或某方面的身体不适，一定要到专科就诊，进行必要的筛查。

■相关链接

来看看专家绘制的“人体癌症地图”

除了指甲和头发，癌细胞可以在人体的任何部位生根发芽、四处蔓延。但研究也发现，人体中有些部位的确格外受其青睐。本次宣传周期间，国家肿瘤临床医学研究中心主任、中国工程院院士郝希山绘制了一张“人体癌症地图”，点出了在我国癌细胞最频繁“光顾”的人体组织：

最容易在男性身上发生的十种癌症：肺、胃、肝、食管、大肠癌、膀胱、胰腺、脑、淋巴、肾。

最容易在女性身上发生的十种癌症：肺、乳腺、大肠、胃、肝、食管、卵巢、宫颈、胰腺、脑。

这些癌症的症状和主要诱因是什么呢？记者采访了我市的一些肿瘤专家。

市第二医院胃肠疝病科主任陈平主任医师：盐腌食物、加工肉类、烟熏食物、烧烤动物食物等，幽门螺旋杆菌，胃黏膜的改变以及萎缩性胃炎等，都有可能诱发胃癌。

市第二医院心胸外科主任赵国芳主任医师：肺癌的诱因包括长期大量吸烟，环境污染、油烟、遗传等。导致食道癌发生的主要原因是喜欢吃烫的食物，比如常饮热茶等。此外，吸烟、肥胖、食用加工肉类等因素是直接诱因。胃酸反流也是增加食道癌的危险因素。

市第二医院肛肠外科主任戴晓宇主任医师：过量红肉、大量饮酒（仅指男性）、高温油炸食物、常忍便意、肥胖、炎症性肠病都会增加结肠癌的危险。

市第二医院肝科应豪主任医师：长期饮酒、食用霉变食物，乙肝、酒精性肝硬化、肝肿瘤等各种肝病都是肝癌的诱因。

市第二医院妇科主任于慧敏主任医师：宫颈癌和卵巢癌引发的原因是多方面的，如女性生活不规律导致内分泌紊乱、过早开始性生活、特别是不洁性生活等。宫颈癌是唯一可以预防的癌症，可以通过注射疫苗来预防，也可以通过定期检查来早期发现宫颈癌前病变，以达到早期治疗的目的。

市第二医院血液肿瘤科钱素英主任医师：淋巴和造血系统的癌症主要是因为环境污染、病毒感染以及肥胖等。

市第二医院乳腺外科史生鸿副主任医师：乳腺癌诱因包括遗传基因，一侧乳腺癌，月经初潮早于12岁或停经年龄在55岁之后，晚婚晚育，肥胖等。