



关注身体出现的危险信号 防癌抗癌，科学锦囊来了！



癌症防治核心信息及知识要点



癌症是一类严重危害群众健康的**慢性病**



癌症是**可以预防**的



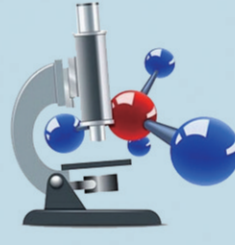
改变不健康**生活方式**可以预防癌症的发生



癌症**不会传染**但一些致病因素是会传染的



规范的**防癌体检**能够早期发现癌症



早诊早治是提高癌症生存率的关键



发现癌症要选择**正规医院**接受规范化治疗



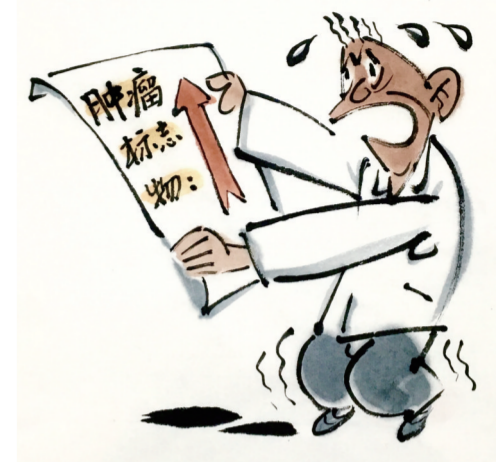
要去正规医院争取与癌症“和平共处”

癌细胞一旦产生就会迅速发展，无可救药？偏方治大病，肿瘤医生治不好的病没准偏方有用？“这一定是错误的。癌症治疗一定要去正规医院。千万不要轻信偏方或虚假广告，否则将延误病情，影响预后。”专家特别强调，目前的癌症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。

治疗康复期间，保持良好心态非常关键。“我们经常看到，有不少患者能保持积极乐观的态度，他们平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查，继续快乐地工作、生活多年，还成了鼓励其他病友康复的‘抗癌明星’。但也有些患者陷入悲观绝望，一蹶不振，身体很快就不行了。”专家表示，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”。

癌症患者莫忍痛 科学使用止痛药

中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任徐志坚说，癌症患者在疾病治疗过程中会出现疼痛现象，建议患者不要忍痛，科学使用阿片类止痛药不会成瘾。徐志坚说，痛痛是癌症患者最常见、最主要的症状，目前科学技术发展已经能够做到无痛治疗、无痛生存，患者应该积极配合医院做一些提高自身生活质量的工作，科学使用止痛药物，如阿片类药物



别吓唬自己



莫轻信偏方

关于病情

我国每年新发癌症病例超 350 万

国家癌症中心最新数据显示，2015 年，中国恶性肿瘤发病约 392.9 万人，死亡 233.8 万人。我国癌症患者人数逐年增长，每年相关医疗费用超过 2200 亿元。肺癌、乳腺癌、胃癌等是最常见的癌症。癌症防治难度大、疾病负担重，已成为严重危害人类健康的重大公共卫生问题之一。

研究显示，我国总体癌症 5 年生存率为 30% 左右，较发达国家仍有不小差距。中国工程院院士、肿瘤病因学专家程书钧

说，一些基层地区肿瘤的早期筛查、诊断水平有限，患者确诊时已处于中晚期。老龄化加速、环境污染增多、高脂饮食习惯等也为肿瘤防控带来新挑战。

国务院办公厅印发的《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》提出，到 2025 年，将高发地区重点癌种早诊率提高到 60%。实施慢性病早诊早治，降低高危人群发病风险。推广应用癌症个体化规范治疗方案，降低患者死亡率。

关于筛查

重点关注 11 个危险信号
防癌体检可发现大部分常见癌症

癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关。事实上，癌症早期是有迹可循的。

“如果身体出现这 11 类问题就应及时到医院进行诊治。”专家详细介绍了这 11 类“危险信号”：身体浅表部位出现的异常肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；身体出现的异常感觉，哽咽感、疼痛等；皮肤或黏膜经久不愈的溃疡；持续性消化不良和食欲减退；大便习惯及性状改变或带血；持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血；听力异常，鼻血，头痛；阴道异常出血，特别是接触性出血；无痛性血尿，排尿不畅；不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

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。

国家卫生健康委员会疾控局日前发布癌症防治核心信息指出，可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。

核心信息指出，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。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。

将癌症“扼杀在萌芽”：
我国筛查项目覆盖范围不断扩大

肿瘤早期体积小，未发生转移，较容易切除，因此，越早发现恶性肿瘤组织，越有利于增加患者存活机会。中国医学科学院肿瘤医院中医科主任冯利介绍，以肺癌为例，临床数据表明，早期肺癌的五年平均生存率明显要比晚期高。

世界卫生组织提出，三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治。通过规范化筛查早期发现并进行手术治疗，可以有效减轻癌症患者的痛苦和经济负担，因此，医学界格外看重癌症早期

筛查。记者了解到，农村癌症早诊早治项目已覆盖全国 31 个省份的 234 个项目地区，城市癌症早诊早治项目已在 20 个省份 45 个城市开展。国家还将逐步扩大高发癌症筛查和早诊早治覆盖范围，创造条件普遍开展癌症机会性筛查。

专家建议，做防癌体检，需要根据自身的年龄、生活工作环境和习惯、疾病家族史等情况，在专业的体检机构，选择个性化项目。 □ 据新华社

关于预防

防癌抗癌 这些误区要避免

近年来，公众对癌症的重视程度正在提高，但也有部分患者陷入一些诊疗误区。专家提醒，应提升公众的科学防癌抗癌理念，普及癌症防治知识，增强抗击癌症信心。

中国抗癌协会理事长、中国工程院院士樊代明提醒患者，虽然幽门螺杆菌感染是引发胃癌的一个危险因素，但并不是所有人都需要根除幽门螺杆菌，也不是所有的幽门螺杆菌都有致病性。一般来说，有消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤等症状的人群需要高度警惕，一旦确诊，应进行幽门螺杆菌的根治治疗。

首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益表示，随着肺癌筛查项目的开展和胸部 CT 在健康体检中的应用，肺部微小结节性病变的发现率明显提高。很多患者被查出肺部有小结节后，很怕自己得了肺癌，于是陷入恐慌。其实肺部有小结节并不一定是肺癌，很多良性的疾病也可以表现为小结节。对那些初次检查而被胸部 CT 发现的肺部小结节，千万不要过度恐慌、急于手术，可通过进一步检查来判断是否需要干预。

空军军医大学西京医院消化内科教授袁勇提醒患者，在体检中，许多人因为肿瘤标志物的数值升高而吓出一身冷汗。其实，肿瘤标志物数值升高，并不一定是癌。肿瘤标志物虽然跟肿瘤有一定关联，但却并非肿瘤特有的，在一些胚胎组织中、炎症患者的身上，也会出现标志物升高。因此，在体检中肿瘤标志物数值升高，还要结合 B 超、CT 等多种检查来进行分析诊断。 □ 据新华社

不要漏过这些生活小细节

专家指出，生活中有一些人们容易忽视的细节，比如指甲刀、掏耳勺的混用，可能会直接导致乙肝、丙肝病毒感染，进而在一定年限后就可能转化为肝癌。

解放军总医院第一附属医院介入科主任于友涛说，他曾接触到有患者因在路边修脚摊修脚后，就感染上丙肝病毒，最后引发肝癌的情况。他指出，因为剪指甲、修指甲的时候容易出血，如混用指甲刀，就会增加感染乙肝、丙肝病毒的风险。因此要注意指甲刀、掏耳勺等生活用品的独立使用。

于友涛认为，预防癌症要从我们日常的生活习惯和饮食习惯做起。比如有吸烟、饮酒习惯，或腌制熏烤食品、霉变食品摄入过多，就可能容易导致肿瘤患病风险增高。

于友涛指出，饮食控制是预防癌症的重要因素。饮食要做到少油腻，多清淡。例如，如果减少盐腌制品摄入，多吃新鲜蔬菜、水果，胃癌发病风险就会下降。如果油、动物蛋白的摄入量增加，大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的发病风险就会上升。

据了解，目前解放军总医院、北京协和医院等医院已经开展肿瘤的多学科诊疗。通过多学科合作，肝胆外科、介入科、放疗科、放射科等多个科室专家共同为病人诊断、制定个体化诊疗方案，从而弥补复杂病症的单科诊疗短板，避免过度治疗。

关于病因

致癌因素十分复杂
癌症不传染，但部分致病因素会传染

近年来，我国的肺癌、乳腺癌及结直肠癌等癌症发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等的发病率仍居高不下。

是不是癌症与环境、遗传等有很大关系，完全没办法预防？“这是非常典型的认识误区。事实上，致病因素十分复杂，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。其中，保持健康生活方式，戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可有效降低癌症的发生率。”中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科副主任赵东兵特别指出，癌症防控不只是中老年人的事情，

炎症如何转化为癌症
科研人员发现炎癌转化重要趋化因子

记者从武汉大学获悉，肿瘤学研究领域国际权威杂志《临床癌症研究》近日在线发表武大基础医学院朱帆教授课题组关于肿瘤的炎癌转化机制最新研究成果。

炎症被认为是机体对损伤或感染的一种局部保护反应，20% 以上的癌症是由炎症引发而来，其中 90% 原发性肝癌由慢性肝炎转化而来。而趋化因

因为癌症的发生是全生命周期相关危险因素累积的过程。要从小养成健康的生活方式，避免接触烟草、酒精等致癌因素。

那么癌症会不会传染？“癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的，是不传染的。家人没有必要与患者隔离。但一些与癌症发生密切相关的细菌、病毒是会传染的。如幽门螺杆菌和人乳头状病毒、肝炎病毒、EB 病毒等。”赵东兵介绍，需要明确的是，目前已经有两种癌症可以通过注射疫苗大幅降低发生率，这两种疫苗一个是乙型肝炎病毒疫苗，另一个是人乳头状病毒(HPV)疫苗。

子与肿瘤的关系是近年来炎癌转化机制研究的重点与热点，朱帆课题组的多年研究，发现了炎癌转化的重要趋化因子。

这项研究揭示了趋化因子在原发性肝细胞癌中所扮演的重要角色，从全新的角度诠释了原发性肝癌中炎癌转化的机制，为原发性肝癌的靶向治疗及耐药性研究提供了新的思路。 □ 据新华社、《健康报》等