



相关链接

肿瘤都是“癌”？

肿瘤是一大类疾病的总称,我国每年新发病例超过350万,防控形势严峻。

什么是肿瘤？

肿瘤是指机体局部组织的细胞在各种内在和外部的致瘤因素长期作用下,逐渐发生的过度而不协调生长所形成的异常新生物。

肿瘤由正常细胞获得了新的生物学遗传特性转化而来,并伴有分化和调控的异常,其诱发的刺激因素消除后,仍继续与机体不相协调地过度生长。

肿瘤都是“癌”？

肿瘤分为良性与恶性,一般人们会把良性肿瘤称之为瘤,恶性肿瘤称之为癌。

恶性肿瘤生长速度较快,容易侵蚀周边的组织与器官,治愈率一般都较低,而且被治愈后也容易出现复发的状况。

癌症可以预防吗？

1.世界卫生组织提出:
★ 1/3的癌症完全可以预防;

★ 1/3的癌症可以通过早期发现得到根治;

★ 1/3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。

2.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。

3.现有经验表明,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。

关注身体出现的危险信号

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.不明原因的发热、乏力、体重减轻。

5.皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。

6.无痛性血尿,排尿不畅或排便带血。

7.持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。

8.无原因的听力异常、鼻血、头痛。

据《中国医药报》

这10种癌症去年最高发

如何做能起到预防效果？看看专家的提醒吧

肺癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数82万,是我国死亡率最高的癌症,据世界卫生组织下属国际癌症研究机构(IARC)数据,2020年,我国平均每10万人有30.2人死于肺癌。

>>高危人群

- ◆有长期吸烟史的人群
- ◆有肺癌家族史的人群
- ◆患有慢性支气管炎和肺结核等肺部慢性疾病的人群

◆工作中接触致癌物质的人群

>>预防注意事项

- ◆戒烟
- ◆空气污染较重时尽量避免外出,出行戴口罩
- ◆生产者避免或减少直接接触已知致癌因素

结直肠癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数56万,40—50岁以后发病率显著提升。

>>高危人群

- ◆40岁以上有两周肛肠症状(大便习惯、形状等改变)的人群

◆有结直肠癌家族史的人群

◆大肠腺瘤治疗后的患者

◆长期患有溃疡性结肠炎的患者

◆50岁以上人群

>>预防注意事项

- ◆坚持锻炼,避免肥胖
- ◆健康膳食,避免高脂高蛋白饮食
- ◆适当增加膳食补充剂
- ◆在医生指导下,使用非甾体类消炎镇痛药

胃癌

根据国际癌症研究机构数据,2020年中国新增病例数48万,胃癌的发病有年轻化的趋势。

>>高危人群

- ◆长期熬夜、精神压力大的人群
- ◆慢性胃病患者
- ◆长期摄入高盐、腌制食品等饮食习惯不良人群
- ◆吸烟、重度饮酒的人群

◆感染幽门螺旋杆菌人群

◆有胃癌家族史人群

◆40岁以上人群

>>预防注意事项

- ◆有胃病及时治
- ◆预防幽门螺旋杆菌感染
- ◆吃得慢、吃得淡
- ◆三餐定时
- ◆戒烟酒

乳腺癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数42万,2020年,乳腺癌成为全球确诊率最高的癌症。

>>高危人群

◆月经初潮早、绝经晚的女性

◆有乳腺癌家族史人群

◆第一胎在30岁以后的女性

◆常接触电离辐射的人群

◆饮食习惯不健康的人群

>>预防注意事项

- ◆养成良好的生活习惯
- ◆控制体重,适当运动
- ◆定期做乳腺筛查
- ◆避免暴露于辐射

肝癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数41万。病死率较高,症状隐匿,发现时多已是中晚期。

>>高危人群

◆乙肝病毒、丙肝病毒感染

◆过度饮酒者

◆非酒精性脂肪性肝炎

◆长期食用被黄曲霉毒素污染的食物

◆各种原因引起的肝硬化患者

◆有肝癌家族史人群

以上人群中,年龄>40岁的男性风险更大

>>预防注意事项

- ◆不抽烟,不酗酒,不滥用药物
- ◆注意食品卫生,不吃霉变食物
- ◆规律作息,少熬夜多运动
- ◆接种乙肝疫苗,预防

肝病

◆积极治疗慢性肝病

食管癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数32万,全球食管癌患者有一半都在中国。

>>高危人群

- ◆来自我国食管癌高发区

(我国食管癌最密集区域位于河北、河南、山西三省交界的太行山南侧,在秦岭、大别山、川北、闽粤、苏北、新疆等地也有相对集中的高发区)

◆有上消化道症状者,如恶心、呕吐、反酸、进食不适等

◆有食管癌家族史者

◆患有食管癌前疾病或癌前病变者

◆吸烟、重度饮酒者

>>预防注意事项

- ◆戒烟酒
- ◆少吃过烫等刺激性食物
- ◆少吃腌制食品,多吃新鲜蔬果
- ◆吃饭时注意细嚼慢咽,吃全谷物食物

甲状腺癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数22万,男女发生比率约1:4,多发于20—40岁女性。

>>高危人群

- ◆生活方式不健康的人群(如饮酒、吸烟、熬夜、焦虑、情绪不稳定等)
- ◆有家族遗传史的人群
- ◆肥胖人群
- ◆过多接触辐射的人群

>>预防注意事项

- ◆均衡饮食,不长期过量食用含碘丰富的食物也不盲目限碘
- ◆尽量远离辐射环境
- ◆培养良好的运动锻炼习惯,避免超重、肥胖
- ◆定期体检筛查

胰腺癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数12万,致死率高,发病率呈现年轻化趋势。

>>高危人群

- ◆长期吸烟、喝酒者

◆有胰腺癌家族史人群

◆糖尿病患者

◆慢性胰腺炎患者

◆长期接触重金属的人群

>>预防注意事项

- ◆戒烟限酒
- ◆戒油腻,少吃高脂食物
- ◆不要暴饮暴食
- ◆少吃烧烤、腌制食品

前列腺癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数12万。在我国,前列腺癌呈增速迅猛、城市高发、发病更晚等现象。

>>高危人群

◆老年男性群体

◆有前列腺癌家族史

人群

◆高动物脂肪饮食摄入者

>>预防注意事项

- ◆定期体检筛查
- ◆调整饮食,减糖低脂进食,多吃蔬果
- ◆合理饮水,少憋尿
- ◆减少久坐,坚持运动

宫颈癌

据国际癌症研究机构数据,2020年中国新发病例数11万,宫颈癌发病率呈逐年升高和年轻化趋势。

>>高危人群

◆有宫颈癌家族史者

◆性生活过早、多孕早产

或有多个性伴侣的女性

◆有宫颈病变(长期慢性宫颈炎、宫颈癌前病变等)的女性

◆曾患有生殖道人乳头瘤病毒、单纯疱疹病毒或其他性病的女性

◆高危亚型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染者

>>预防注意事项

- ◆保持良好的卫生习惯
- ◆定期进行妇科检查
- ◆积极治疗慢性宫颈炎及宫颈癌前病变
- ◆条件允许下可接种宫颈癌疫苗
- ◆防止过度疲劳
- ◆保持良好心情,加强锻炼

据《华商报》