

5月20日,年仅50岁的贝壳公司创始人左晖因肺癌去世的消息刷爆网络。据知情人士透露,左晖于2013年9月诊断出肺癌,此前曾长期在国外接受治疗。

这个全球发病率、死亡率数一数二的癌症——肺癌,再次引发公众关注。

知名企业家年仅50岁因肺癌去世 肺癌正在年轻化 做好7件事来预防



肺癌正在年轻化

据世卫组织国际癌症研究机构发出数据显示:2020年中国新发癌症人数全球最多,大约457万人,其中肺癌新发病例数排名第一。

仅2020年一年,全球肺癌新发病例就高达220万例,而中国2020年肺癌新发病人达到了82万例,死亡人群为71万人。

近年来,肺癌呈现年轻化趋势。一项发表在《中国肺癌杂志》的研究曾统计过南京市胸科医院1996年到2005年10年间的肺癌病例,发现肺癌的平均发病年龄在下降,后5年中小于50岁的病例数较前5年有明显增加。

2019年12月5日,首钢男篮前队长吉喆因患肺癌病逝,年仅33岁。

2018年12月1日,前女足国脚张欧影,因肺癌病逝,年仅43岁。

与其他癌症一样,肺癌之所以死亡率高,主要是因大多数患者查出时已是晚期。但若能早期发现肺癌,经过治疗后5年生存率就高达90%以上。这也就是说,时间就是一切。

关于肺癌 这些知识你必须知道

1.吸烟是最大的诱因之一

吸烟是国际公认的导致肺癌最重要因素之一。浙江大学医学院附属第二医院胸外科主任医师赵百亲2019年在其医院官方微信上表示,20多年前肺癌基本上以鳞癌为主,现在基本上是腺癌。现在门诊中肺癌患者越来越年轻化,而且女性患者越来越多,20多岁的患者每年能碰到好几个。

对于出现这种变化的原因?赵百亲表示,早些年肺癌以鳞癌为主,最大的诱因可能与吸烟有关,所以患肺癌的人群也是以男性为主。

2.不少肺癌患者都曾劳累

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任医师李峻岭在2018年接受采访时表示,以前,我看的肺癌病人都比我年纪大;后来,他们的年龄开始和我相似;最近,有一些患者比我还年轻。

这种变化让我开始关注肺癌患者的共性。我发现很多患者都特别劳累、工作压力很大,睡眠不好、熬夜,还有其他不良生活习惯,比如重度抽烟。

所以保持良好的生活方式很重要。其次,要每年筛查,一定要定期体检、定期看医生。

3.爱生闷气也会诱发肺癌

中国人民解放军总医院第一医学中心普通外科主任医师王建东介绍,精神创伤、不幸生活(家庭不幸、常受挫折等)、性格孤独、抑郁、爱生闷气等不良心理与精神因素均与癌症发病相关。

在2021年世界癌症日名家讲座活动上,中国抗癌协会科普部部长兼科普专委会主任委员、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授表示,远离肺癌要防“三霾五气”,其中“爱生闷气”也是一种“心理污染”。性格偏执、内向、不愿意交流、朋友少的人,一旦出现婚姻不顺、家庭不和等重大生活事件,心理污染指数更高,从而影响免疫机制,使肺癌有可乘之机。

4.肺癌45岁后开始快速攀升

上海交通大学医学院附属胸科医院呼吸内科主任医师韩宝惠于2019年3月接受采访时表示,我国无论男女,从45岁起肺癌的发病率就开始“爬坡”。

2014年全国肿瘤登记中

心肺癌统计数据显示,45岁后肺癌发病率直线上升,死亡率走势也大致相同。

不吸烟为什么也会得肺癌?

即使你是个有良好生活习惯的人——烟酒不沾、每天锻炼、健康饮食,也可能存在患上肺癌的风险。

被动吸烟

虽然自己不吸烟,但很多人长时间生活在二手烟或三手烟环境中,在被动吸烟。研究发现,被动吸烟的伤害可能比主动吸烟更大。

2016年,日本国立癌症研究中心称,在非吸烟人群中,被动吸烟者患肺癌风险是非被动吸烟者的1.3倍。

烹饪油烟

油烟污染在中国家庭中非常普遍,食用油加热到170℃时会出现少量烟雾,250℃时会出现大量油烟。

煎、炸、爆炒和烧烤时,油温都会在260℃以上,烹调过程中油烟产生的苯并芘、挥发性亚硝胺等给人体健康带来极大危害。烹调时油烟越大,暴露时间越长,患肺癌的风险越大。

建材释放的氡气

当铀元素在土壤、岩石和水中分解时,就会释放出氡这种放射性气体,它会向上钻出地面并进入空气。室外环境中的氡水平通常是安全的,但当氡被困在房屋或建筑物中时,就会累积达到危险浓度。

据美国国家癌症研究所:氡会释放放射性粒子,破坏肺内的细胞。英国埃克塞特大学的研究者发现,长时间吸入这些颗粒可能导致与肺癌相关的细胞变异。

石棉

在某些环境(如造船厂、矿井、纺织厂和磨坊)中工作,会造成工人暴露于石棉,使他们患上肺癌的风险增加2—3倍。旧的建筑物中也可能含有石棉。

持续吸入的石棉纤维会与喉咙、气管或支气管中的黏液结合在一起。这种纤维进入到小的气道或肺和胸部的血管内膜,就会对细胞造成破坏。

暴露于其他致癌物

有些工作场所还存在其他有害物质,与患肺癌的风险较高有关,包括砷、柴油机废气、某些形式的二氧化硅、铬、镍、铍、镉、焦油和烟灰等。

美国癌症学会建议有可能

接触这些有毒有害气体或物质的员工,尽可能地减少接触。

空气污染

居住在空气污染水平较高的地方,如总是交通拥堵的道路附近,可能会增加患肺癌的风险。

国际癌症研究机构估计,2010年全世界有22.3万人死于空气污染引起的肺癌。

家族病史

与没有肺癌家族病史的人相比,如果父母或兄弟姐妹患有肺癌,那么你患上肺癌的可能性会增加2倍。如果你的亲属在年轻时就被诊断患有肺癌,这一风险会更高。

怎样做到有效早筛?

80%的肺癌患者发现时已是晚期,因此每年的例行体检中,不少人加入了筛查肺癌的项目,以期早发现它发出的攻击信号。

1.胸部CT:更易发现早期肺癌

2011年美国国家肺部筛查试验(NLST)表明,与胸片相比,使用低剂量螺旋CT筛查可以将高危人群的肺癌死亡率降低20%。

荷兰一项研究表明,接受低剂量螺旋CT筛查的男性肺癌死亡率降低26%,女性肺癌死亡率降低61%。

因此,相比于胸片,低剂量螺旋CT更能发现几毫米的微小结核,也能发现位置刁钻的肿瘤。

2.高危人群:每年做一次低剂量螺旋CT

国际现有指南推荐,肺癌高危人群每年应做一次低剂量螺旋CT筛查。

高危人群有两类:

年龄在55—74岁,吸烟史≥30包年(每天吸烟1包,持续30年),且戒烟时间小于15年。

年龄≥50岁,吸烟≥20包年,并且有罹患恶性肿瘤病史、一级亲属肺癌家族史、慢性阻塞性肺疾病和肺纤维化病史,以及有氡、镉、石棉、煤烟、柴油废气等有毒有害物质接触史。

其他人群,第一次低剂量螺旋CT检查后,如果结果为阴性,再次筛查的间隔时间根据年龄和其他危险因素有所不同。

◎50岁以下的人群

间隔时间可以延长到5—10年。

◎50—60岁的人群

若没有其他危险因素,间隔时间为5年;若存在至少一种其他危险因素,间隔时间缩短至3年。

◎60和70岁的人群

建议分别间隔3年和2年。

◎70岁以上的人群

无论其他危险因素如何,建议间隔时间为2年。

做好7件事预防肺癌

除了肺癌早筛,遏制肺癌的关键还在于预防。

No.1 对烟草说不

烟民们应尽快戒烟,即使抽烟也不要再在室内和车内;戒烟时很难熬,烟民要抵制各种诱惑,避免复吸,还可以求助戒烟医生。

不吸烟的人要尽量避开二手烟,离开吸烟的环境。

No.2 让油烟机多开一会

厨房建议选择具有足够马力的抽油烟机,并做好定期清洗,做饭时多使用蒸煮等烹饪方式。

开火之前就打开抽油烟机,能最大限度地减少有害气体;如果采用了煎炸、爆炒等方式,还应在熄火3—5分钟后再次关停抽油烟机。

No.3 尽量远离空气污染

雾霾天气室外活动时戴上口罩,雾霾非常严重时避免出门,平时多吃一些润肺的水果和蔬菜,室内可以安装空气净化器。

No.4 别老生闷气

尽量保持心情愉快,心胸开阔,不要为一些小事生闷气。

No.5 主动“清洁”肺部

每天清晨、中午或睡前到室外空气清新处深呼吸,同时缓缓抬起双臂,然后咳嗽,使气流从口、鼻喷出,咳出痰液。

每做完一遍后进行数次正常呼吸,每天坚持,有助保持肺部清洁。

No.6 预防职业病

一些肺癌跟职业病有关,例如矽肺,所以改善工作环境、改造工艺流程对预防职业病有很大帮助。从事一些带有粉尘的工作时,要戴口罩保护自己。

No.7 提高免疫力

任何疾病都是因为抵抗力和免疫力下降失衡导致的,肺癌也不例外。

在平时饮食中适当摄入富含维生素的蔬果、坚持运动、规律作息等,对平衡抵抗力和免疫力都非常有帮助。

据《生命时报》《武汉晚报》