



# 全国肿瘤防治宣传周启动 人人都怕癌症 癌症更怕你这样做

4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周的主题是“癌症防治 早早行动”。中国抗癌协会科普专业委员会发布了《中国肿瘤防治核心科普知识(2022)》，帮助我们了解肿瘤防治相关知识。

## ▶▶ 癌症,真的越来越年轻化?

近年,很多人感觉身边的年轻癌症患者越来越多了,除了80后、90后,甚至还有00后。

2021年,《柳叶刀·肿瘤学》发布了全球青少年和年轻成人的癌症负担综合评估。数据显示,在全球青少年和年轻成人中,癌症位列第四大死因,2019年,全球15—39岁的人群中有119万癌症病例和39.6万例癌症死亡病例。

## ▶▶ 癌症最怕的几件事

除了遗传因素、环境因素,癌症的发生和年轻人不良的生活方式不无关系。说到癌症,人人都怕,殊不知,癌症也怕你做这几件事:

### 怕你按时作息、不爱熬夜

经常熬夜、作息不规律,工作、生活中压力大,容易过度疲劳,精神长期处于焦虑状态,甚至失眠、抑郁,这些综合因素都可能导致身体免疫力下降,导致身体长期处于亚健康状态。

比如,压力大与乳腺癌是有一定关系的,压力大会引起内分泌紊乱,常见的月经不调就是紊乱的一种表现,长期处在焦虑等压力情绪中,雌激素紊乱不断对乳房产生不良刺激,进而会诱发癌变。

## 做好这几条 40%的癌症能预防

北京大学肿瘤医院专家向公众提出“防癌小建议”,并表示如果每个人在日常生活中都遵循这些降低癌症风险的建议,大约40%的癌症是可以避免的。

### 注意饮食——

按时吃饭,不暴饮暴食,减少盐和油摄入量,不吃发霉变质食物,多吃新鲜蔬果,增加高纤维食物摄入。滴酒不沾是最为健康的生活方式。

### 坚持运动——

年轻人患癌症的原因主要有哪些?为什么说很多癌症都是“自找”的?

癌症和年龄有很大的关系,老年人患癌概率肯定远高于年轻人,多数癌症患者都在60岁以上。

老年时发生的癌症多是由外界因素慢慢累积而来的,但防癌一定要从年轻时候做起,甚至从孩童时期开始。

### 怕你健康的饮食习惯

不少年轻人无肉不欢,喜欢吃各种口味重的食品,如熏制、烧烤、油炸的食物。还有很多人把饮料当水喝,如碳酸饮料、奶茶。

不健康的饮食方式也是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生除了幽门螺杆菌及遗传因素,与三餐不规律、高盐饮食、爱吃烟熏等食品有关;肝癌的发生除了乙肝病毒感染,还与吃霉变食物有关;食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物有关;结直肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

### 怕你戒烟、戒酒、不吃槟榔

1.烟草中含有至少69种致癌物,这些致癌物会引起体内关键基因发生永久性突

变并逐渐积累,进而影响人体正常的生长、调控。与不吸烟的人相比,吸烟者发生肺癌、喉癌、食管癌、膀胱癌的风险都大大增高。不少年轻人觉得电子烟是时尚,但与燃烧的烟草产品相比,危害并未减少,且使用者更容易上瘾。

2.世界卫生组织早已把酒精(饮料)列为1类致癌物。喝养生酒长寿的说法千万别信。研究发现,全世界5.5%的癌症发生和5.8%的癌症死亡是酒精引起的。就是说每18个癌症患者里,就有1个是喝酒喝出来的。饮酒和常见的乳腺癌、结直肠癌、肝癌、食管癌、胃癌和胰腺癌等都有直接关系。请尽量戒酒,特别是喝酒上脸的人、女性尤其要注意。

3.2003年,世界卫生组织

人们感觉年轻癌症患者增加,实际上,和感染及饮食习惯密切相关的肝癌,年轻一代的发病率反而降低了。《癌症》杂志发表的一项研究发现,全球肝癌发病率一直在持续增加,但年轻人肝癌的发病率较前下降,主要归因于乙型肝炎病毒(HBV)疫苗的接种,并且在大多数地区都是一致的。免疫接种乙型肝炎疫苗

预防HBV感染,可显著降低高风险国家年轻人中HBV感染率,以及由此引起的肝癌发病率,这是现代医疗卫生水平进步的结果。

而对于口腔癌、乳腺癌、结直肠癌、甲状腺癌这类和现代生活方式密切相关的癌症,不仅数量在增加,发病年龄也越来越早,建议年轻人定期体检,养成健康的生活方式。

## 做好这几条 40%的癌症能预防

WHO推荐每个成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧锻炼,或者至少75分钟的剧烈有氧运动。

久坐不动,不只会对身体的各个系统造成危害,还会增加癌症风险。至于多久算久坐,可以参考美国糖尿病学会2016年的指南建议,所有人都应避免持续坐90分钟以上。

### 维持健康体重——

建议体重维持在正常范围,通常亚洲人群正常标准BMI值介于18.5至23.9,BMI

值等于24或超过28为超重或肥胖。在整个成年期避免体重增长和腰围增加。

不依赖营养补充剂——报告建议不要依赖营养补充剂,因为很多补充剂(包括维生素类)并未被充足的研究证据证实有降低癌症患病风险的作用,可能只对特定人群有益处。不能过于依赖保健品,更不应该盲目相信某些保健品宣传的抗癌效果,而应更多地从天然的健康食物中摄取人体必需的营养。

就将槟榔果认定为1类致癌物。《国际口腔医学杂志》等期刊发表的众多医学文献提出,槟榔对健康有巨大损害,尤其与口腔癌高发有不可推脱的联系。长期咀嚼槟榔还可能导致食管癌、肝癌等。

### 怕你坚持运动、远离肥胖

缺乏运动及肥胖也会增加癌症发生风险,肥胖能改变体内激素水平。

有11种肿瘤和肥胖高度相关,会增加食管癌、胆囊癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

### 怕你及时进行早癌筛查

许多年轻人体检意识不强,身体出现小毛病能扛则扛,往往错过最佳的治疗时期,等到发现时,为时已晚。

### 接种疫苗——

及时接种HPV疫苗、乙肝疫苗,预防和控制EB病毒、乙肝病毒、HPV病毒、幽门螺旋杆菌等的感染。

### 定期体检——

癌症高危人群,更要定期体检,早发现、早治疗。患癌年轻人不少有先天原因,要遵从专科医生建议。

### 出现问题咨询专业人士——

如果患者出现体重丢失,进食量减少等营养相关问题,建议咨询专业临床营养师。

## 这些肿瘤防治知识你get到了吗

### 一些致癌微生物有传染性

传染性致病原在肿瘤的形成中占据重要作用,全球有16.1%的肿瘤与致病性病原体有关。国际癌症研究机构指出了11种/类对人类可以致癌的传染性病原体,包括幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒、乙型肝炎病毒等7种病毒,以及埃及血吸虫等3种寄生虫。每一个传染源至少引起一种癌症甚至几种癌症。

### 单一食物不具有防癌作用

大蒜、辣椒、红薯等虽然含有抗癌的成分,但在正常进食量的范围内,远没有达到防癌的作用,我们不能指望只吃某一种食物起到防癌的作用。

每天摄入足够的全谷物、纤维、蔬菜和水果有助于预防癌症。全谷物、含有膳食纤维的食物对预防结直肠癌有一定作用,食用非淀粉类蔬菜和水果有助于预防消化系统癌症。

### 心理因素与癌症关系密切

研究显示34%—44%的癌症患者有明显的心理应激反应或心理障碍,约18%的癌症患者同时可诊断重度抑郁。专家建议,学会控制不良情绪,提高对负面事件的能力,积极乐观地生活和工作,降低因心理因素导致的癌症发生率。

### 手术治疗仍是治疗肿瘤最有效最普遍的方法之一

理论上讲,除血液系统的恶性肿瘤外,大多数实体瘤可以采用手术治疗,而且手术治疗仍是目前治疗肿瘤的最有效和最普遍的方法之一。

化疗临床上通过化学药物来杀灭肿瘤细胞,控制肿瘤病人的病情。

肿瘤放射治疗是利用射线治疗肿瘤的一种局部治疗方法。大约70%的癌症患者在治疗癌症的过程中需要用放射治疗,约有40%的癌症可以用放疗根治。放射治疗在肿瘤治疗中的作用和地位日益突出,已成为治疗恶性肿瘤的主要手段之一。

据新华社、科普中国、《北京晚报》