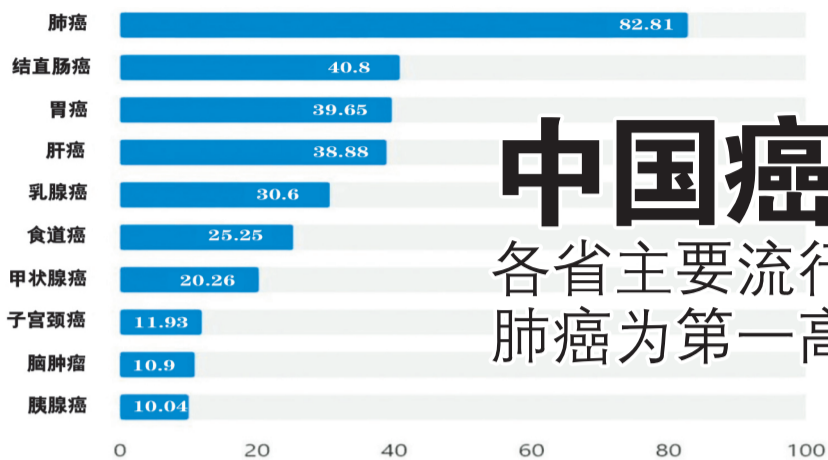


中国前10位恶性肿瘤发病情况统计(2016年)



中国癌症分布地图出炉

各省主要流行和高死亡率癌症有差异
肺癌为第一高发癌症

发病数(万例)

近日,国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院在《中华肿瘤杂志》发表2016年中国恶性肿瘤流行数据,在一定程度上代表中国癌症发病和死亡的最新数据分析。

这篇名为《2016年中国恶性肿瘤流行情况分析》报告,数据采集截至时间为2019年8月31日,包含中国31个省(自治区、直辖市)的数据,覆盖3.8亿人。

与以往不同,该报告首次公布各省主要癌谱流行情况。从数据统计来看,各省主要流行和高死亡率癌症有一定差异。以中国第一高发癌症——肺癌为例,在西藏、甘肃和青海,肺癌并未居首位。鼻咽癌虽在中国癌症发病率中排名第20,但在广东、广西和海南鼻咽癌是易患癌种,发病率位居第五。

首都医科大学肺癌诊疗中心主任、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家支修益分析,癌症发病的地域差异和各省市的产业结构、文化、生活方式等都有一定关系。伴随卫生建设及数据统计不断成熟,各个地区会有更清晰的易患癌种排列,从而进行更有针对性地预防。

肺癌仍是头号杀手

从发病例数看,肺癌仍位居中国恶性肿瘤发病首位。2016年,中国肺癌新发病例约82.81万,65.70万人因肺癌死亡。

研究人员收集了来自中国683个肿瘤登记处的数据,剔除不符合质控标准,最终纳入487个登记处数据,共覆盖1.92亿城市人口,1.88亿农村人口。

肺癌发病率在28个省份中居首位,不过在西藏、甘肃和青海居第二位。肺癌死亡率在26个省份位居首位,但在甘肃、青海、广西、海南和西藏居第二位。

在一线城市肺癌一样不容忽视。以上海为例,无论男性和女性,肺癌均居发病和死亡的第一位。肺癌是2016年上海市发病和死亡数量均居第一位的恶性肿瘤,发病病例超过1.4万例,占所有恶性肿瘤病例的19.34%,粗发

病率为99.41/10万。9170例因肺癌而死亡,占有恶性肿瘤死亡人数的24.78%。

支修益分析,部分省份的肺癌患病数据较低与老龄化进程加快、肺癌未完全检出有关。而北京、上海等地的人均寿命已经超过80岁,加上医疗水平更高,更易查出相关疾病。

肺癌每年发病例数约83万,这可能和中国居高不下的吸烟率有关。

其他可改变的危险因素还有二手烟、饮酒、缺乏运动、不健康饮食、超重或肥胖、糖尿病、紫外线照射和PM2.5等。

值得注意的是,肺癌也有年轻化趋势。支修益分析,一些年轻人从十几岁就开始抽烟,到30多岁已经有将近20年烟龄;此外,年轻人还可能吸二手烟、三手烟,长期暴露在烟霾环境下,易引发肺癌。

北上广不易患食管癌

这次的癌症流行报告首次公开不同省份人口的患癌情况,可发现,不同类型癌症的发病及死亡率呈现地区差异。

北京、天津、上海和广东地区的人不易患食管癌,尽管这种癌症发病率在中国居第六位,但在以上地区都位居第15位左右。而且在上海市和天津市,食管癌死亡率已下降至第10位。

但肾癌在北京和上海的发病率,却显著高于中国平均水平,均进入地区癌症发病率前十,而该类癌症的发病率在中国整体排名第15。

广东省高发癌症图谱的典型特点是鼻咽癌,位列第六位,但在中国整体癌症发病率却排在第20位。与此情况相似的还有广西和海南。

天津、浙江和新疆地区的人更易患甲状腺癌,这种发病率中国居第七位的癌症,在以上地区都居第二位。而黑龙江、吉林和辽宁的人,更易因膀胱癌死亡,死亡率都位居前10位。

根据地区发展程度的高低,不同类型的恶性肿瘤有着明显的地域分布特征。在相对发达的地区,以肺癌、结直肠癌、乳腺癌、甲状腺癌和前列腺癌高发为主;在社会经济相对落后的地区,仍然呈现消化道肿瘤,如胃癌、食管癌和肝癌等恶性肿瘤高发,同时伴有结直肠癌、乳腺癌等位居前列的情况。

厦门大学附属中山医院肿瘤科副主任医师潘战发表的一篇分析文章中指出,目前中国癌症的特点是“穷癌”下降、“富癌”上升。

以前中国低发而发达国家高发的所谓“富癌”,比如结直肠癌、乳腺癌等,呈现持续上升趋势。这些癌症的发病跟现代“富贵”生活方式有相当的关系,特别是肥胖、久坐缺乏运动、精神压力大等。

而中国传统高发而且预后较差的所谓“穷癌”,如食管癌、胃癌、肝癌等,死亡率则逐年降低。但下降并不明显,仍旧居相对较高位。

相关链接

如何防癌,记住4个防癌处方

防癌处方一:饭吃七分饱

中国人有在饭桌上谈事的习惯,导致了很多人长期饮食不规律,想要维护身体,最好做到不吸烟、少饮酒,尽量不参加宴会,每顿只吃七分饱,感觉吃得差不多了,就马上离开饭桌,绝不久待。

防癌处方二:去控烟

不少肿瘤都是被不良的生活习惯“诱发”出来的,吸烟者则会导致很多无辜的“二手烟”肺癌患者,但是像吸烟这种习惯,完全可以控制。

防癌处方三:体检

我们的脏器辛辛苦苦为我们“工作”了一年,每年都应好好检查,因为癌前病变本身不是癌,可是在这个基础上容易癌变,体检能看出你的健康状况,还能查出早期癌症和癌前病变。

防癌处方四:尽量不熬夜

研究表明:睡眠不足或该睡的时候不睡,最伤害的是正常的免疫功能,其次是消化和精神活动,再就是心血管、内分泌和肝肾功能。保持规律的生活和充足睡眠,是防病(包括肿瘤)的妙招之一,成人每天应当睡7~8小时。
据《重庆晨报》

这五类饮食习惯一定要改正

国际癌症研究机构(IARC)按对人的致癌危险性,将致癌物分为4类。其中1类致癌物级别最高,即对人体具有明确致癌性,有确凿证据表明其会增加患癌风险,2A类致癌物次之。这些物质存在于我们日常饮食的方方面面。

1.酒精毒害深,小酌也伤身

研究表明酒精的活性代谢产物(如乙醛)具有致癌作用,会引发口咽癌、喉癌、食道癌等。此外,大量饮酒可能导致膳食中缺乏某些营养素,使组织对致癌作用更加敏感。

2.霉变食物要及时“断舍离”,小心“致命杀手”黄曲素

如发霉的花生和玉米、劣质花生油、变质大米等,其中含有黄曲霉素,可诱发肝癌、胃癌、大肠癌等。因此,要避免吃霉变或怀疑变质食品。当吃到变苦的瓜子,一定要及时吐掉并且漱口,日常储存食物要注意防霉,保持干燥通风。

3.抵不住加工肉制品、高盐腌制品诱惑?爱吃也要管住嘴

这类食物口感和味道都非常具有吸引力,比如香肠、泡菜、咸鱼、咸肉,这些食物中含有的亚硝酸盐本身并不致癌,而是通过跟胃内生物胺结合,形成了致癌物亚硝胺才具有了致癌性,主要会引起食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等。另外还需要强调,现在还有一种误区,就是人们以为吃隔夜菜会致癌,其实反而是危言耸听。隔夜菜中即使有亚硝酸盐,但含量也远远低于加工食品的国家标准,只要保存得当,在吃之前充分加热杀菌可以避免致癌物的产生。

4.习惯烫食危害大,切忌“趁热吃”

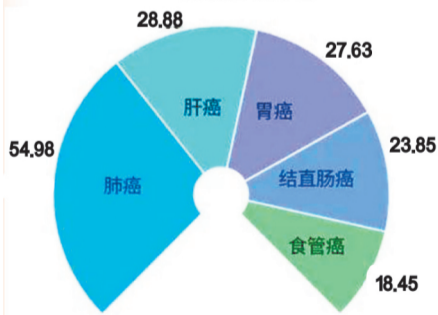
经常食用过烫(超过65℃)的食物会增加患食管癌的风险,食管黏膜在长期反复高温刺激下受损,从而引发慢性炎症,促进癌症的发生。

5.钟爱油炸与熏烤?“美食陷阱”别贪吃

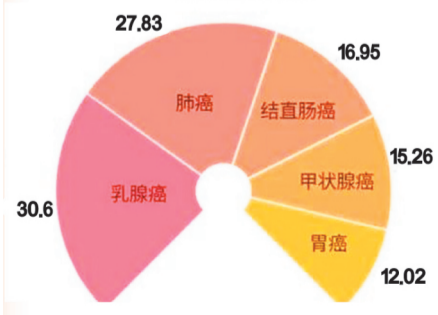
如油条、薯条和烧烤,在反复高温煎炸、熏制后会产生致癌物苯并吡,且温度越高,时间越长,越糊,含量越高。长期吸入或食用此类食物容易诱发肺癌、肝癌、肠癌、胃癌等。在日常烹饪中,要避免食用油反复加热利用,也要注意把握好温度和时间。注意通风,不要让油烟聚集。

总之,我们首先要有一个正确的认知,对于明确含有致癌物的食物,并不意味着不能吃,也不意味着吃了就一定会导致癌症的发生,致癌物的致癌能力与剂量密切相关,只有长期过量摄入才会增加患癌的风险,但我们也要提高警惕,日常饮食注重防范。
本报综合

男性发病顺位前5位



女性发病顺位前5位



数据来源: 2016年中国恶性肿瘤流行情况分析