

中国肿瘤登记中心发布2013年报;江苏与全国一致,肺癌仍是第一大杀手

胃癌等“穷癌”发病率下降 从舌尖上拒绝癌症,这个真的可以有

怎么预防常见癌症

虽然肿瘤的发生机制还非常复杂,但是从生活的一些细节做起,我们可以尽量离癌症远一点。

昨天,中国肿瘤登记中心发布2013年报。年报显示,我国肿瘤发病和死亡人数逐年增高。肿瘤分良性和恶性,恶性肿瘤便是俗称的癌症。肺癌、乳腺癌、肝癌、胃癌居恶性肿瘤发病和死亡榜前列。现代快报记者了解到,江苏的肿瘤发病特点,与全国趋势基本一致,肺癌稳居第一。

见习记者 严君臣
现代快报记者 吴怡 刘峻

江苏肿瘤变化

肿瘤发病人数增多与人口老龄化有关

根据江苏卫生部门提供的数据显示,江苏肿瘤高发的病种与全国类似,肺癌、胃癌、肝癌、食道癌、结肠直肠癌仍在癌症榜中排名前列。

专家表示,江苏虽然与全国一样,肿瘤发病以及死亡人数在增加,但通过分析可以得知,这与人口老龄化有关。如果去除这个因素,肿瘤发病以及死亡人数增加并不明显。

肺癌仍是第一大杀手

肺癌是江苏省人群死亡率上升较快的恶性肿瘤,仍是癌症杀手中排名第一位。吸烟是肺癌病因中最重要的因素。此外,大气污染、烹饪油烟等造成的室内空气污染,也可能与肺癌发病有重要关系。

“肺癌的患病人数,西方国家一直在下降,但国内却一直在往上走,”解放军八一医院胸外科副主任韩开宝表示,80%的肺癌病人在确诊时已是晚期,病情无法根治,只能通过一些医疗手段延长病人生命,“医院胸外科大部分医生,哪怕早先烟瘾再厉害,现在基本都已经戒烟。”

“穷癌”发病率下降

由于饮食习惯的改变,江苏胃癌、食道癌等消化道肿瘤发病率在下降。专家表示,消化道肿瘤与饮食习惯有很大关系,冰箱普及后,腌制食品减少,以前多见的“穷癌”,例如食道癌,自然会下降。

结肠癌、乳腺癌俗称为“富癌”,或多或少与经济发达,肥胖率增高有关。

南京市中医院专家告诉记者,肠癌主要是由不合理的饮食习惯造成的。大量的脂肪进入人体以后,胆汁酸分泌会增多,而胆汁酸经过肠道细菌分解会产生一些致癌物。同时,纤维素一旦吃得少,粪便在体内长时间停留,增加了肠道致癌风险。

肺癌 从戒烟做起

肺癌目前在全国的发病水平都比较高,主要因为吸烟人群在增加,以前是男性抽烟多见,现在不少女性也抽,这些人得肺癌的几率会比一般人群高2到3倍以上,还有一些人不吸烟但也得肺癌,可能和二手烟有关。

所以,预防肺癌的第一关键,就是戒烟。

食道癌 不要吃过烫的东西

省人民医院消化科主任施瑞华说,江苏的食道癌高发区主要是长江到淮河流域一些地方,这主要和这些地方人群普遍喜欢吃烫食有关,吃太烫最易烫伤或擦伤食管黏膜上皮,使黏膜上皮发生破损、溃烂、出血等。如果再加上抽烟饮酒、常吃腌制食物等不良生活习惯的刺激,黏膜上皮就会在反复增生、修复的过程中逐渐癌变。所以,预防食道癌,就要注意不要频繁摄入过烫的食物。

如何从舌尖上拒绝癌症

就饮食而言,预防癌症要做到少食腌制食品,不吃霉变食物,多吃粗纤维性食物、水果和新鲜蔬菜。许多研究证实,大蒜、洋葱具有防癌抗癌能力,对淋巴瘤、膀胱癌、肺癌和皮肤癌等均有防御作用。香菇、金针菇、银耳等真菌食品中含有多糖物质和干扰素诱导剂,能抑制肿瘤,对胃癌、食道癌、肺癌、宫颈癌有一定的疗效。

医卫专家提醒,被确诊为肿瘤疾病之后,饮食应以清淡而富有营养的食物为主。建议多吃富含多种氨基酸、维生素、蛋白质和易消化的卷心菜、菜花和萝卜等蔬菜类,酸梅、黄豆、蘑菇、芦笋、薏苡仁等,以及苹果、香蕉、柑橘、猕猴桃、山楂等水果类。少吃油腻过重和羊肉等温补食物,少吃不带壳的海鲜、笋、芋等容易过敏的“发物”以及含化学物质、防腐剂、添加剂的饮料和零食,忌食过酸、过辣、过咸食品和烟酒等刺激物。

据新华社

胃癌 少吃烟熏腌制食品

施瑞华说,胃癌的发生目前已知的因素主要有:一是环境因素,如食物中含亚硝酸盐类、真菌、细菌等微生物污染因素;二是遗传因素;三是与个人的精神、心理状态有一定关系。如长期处于紧张、焦虑、抑郁和疲劳状态的人更易诱发胃癌;四是具有恶变倾向的一些病变,如胃溃疡、胃腺瘤性息肉等;五是幽门螺杆菌感染,幽门螺杆菌感染与慢性萎缩性胃炎发病率有关。因此预防胃癌,要避免高脂肪、高蛋白及精细纤维过多摄入,少吃烟熏腌制食品。

乳腺癌 前列腺癌 远离饮料、小包装食品

近年来,我国的前列腺癌发病率在逐年升高。专家说,越来越多人生活习惯改变,过度劳累、夜生活增多,大大提高患前列腺癌的可能。

八一医院泌尿外科主任医师陆晓哲告诉记者,医院曾做过一个研究,发现像一些饮料、小包装食品里,都含有相应的外源性雌激素,添加剂就是其中一种。“这些雌激素对于卵巢癌、乳腺癌、前列腺癌等生殖类肿瘤有一定的诱发作用。而且对女性的伤害更大。”陆晓哲建议,吃东西还是以“朴素”为主,白开水、蔬菜水果等要比加工过的食物安全得多。



40岁开始,要重视针对肿瘤的健康体检

根据中国肿瘤登记中心发布2013年报,我国恶性肿瘤的发病率在0~39岁时处于较低水平,40岁以后开始快速升高,80岁后达到高峰。专家建议,应在40岁开始重视针对肿瘤的健康体检。

江苏省人民医院消化科主任施瑞华说,目前我国消化系统肿瘤发病数占总恶性肿瘤发病数的一半以上,其中胃癌、食道癌、结肠直肠癌分别居肿瘤发病的第2、4、6位。与其他癌症不同,在消化道肿瘤早期,不能通过血液、B超等常规检查手段发现。很多消化道肿瘤一发现就是晚期。目前,消化道肿瘤只能依靠胃镜、肠镜检查。在我国,食道癌早期

诊断率只有不到10%,有肿瘤家族史以及40岁以上人群,应该每年做一次胃镜。

就全国来说,女性中乳腺癌的发病率则“压”过了肺癌,是第一大癌。八一医院外科主任医师张茂红介绍,这类癌症的发病群体较为集中,以45至60岁、绝经前后的女性为主,而30岁之前的女性中则较为少见。她提醒,女性40岁以后一定要关注自己的身体。

专家介绍,生活条件好的女性比生活条件一般或比较差的女性更容易患病。城市女性,经期提前,美容泛滥、生育推迟甚至当了克家族,都是可能的原因。

对病人隐瞒实情 不一定是好事

当家人或朋友被查出癌症时,大部分市民选择的是对病人隐瞒病情,为的是不让病人绝望。但正因如此,很多时候病情便会被延误。“比如说本来一个小肿瘤,家里人不敢告诉病人实情,病人自己就不会当回事,无法系统配合治疗,”全军肿瘤中心主任秦叔逵说,一般的小肝癌,及时治疗后有70%的可能性能够治愈。但曾有一些病人因为早期发现后被隐瞒,而错过了最佳治疗时机。

对此,医生认为在肿瘤治疗过程中,可以配备相应的心理医生。“分步走慢慢告诉病人病情。比如病人肝上长了个小瘤,我们先告诉他肝上有个小东西,但是良性还是恶性不确定,检查后如果发现是恶性的,就告诉他不能排除恶性的可能。总之病人是系统治疗中最主要的环节,对病人隐瞒病情无法帮助治疗。”而心理医生在此过程中可以随时对患者进行心理疏导。

癌症发病率

► 恶性肿瘤的发病率在0~39岁时处于较低水平,40岁以后开始快速升高,80岁后达到高峰



制图 侯婕