

80后小伙患急性肝炎没戒酒,一年后转为肝癌

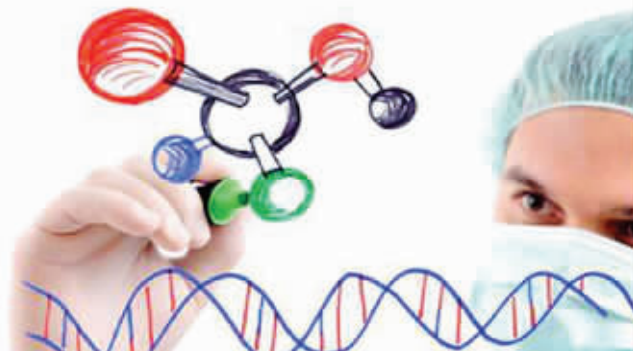
用药不当、脂肪肝都会诱发肝脏癌变

专家:其实一半以上的癌症可预防

患上急性肝炎接受治疗后,由于无节制地饮酒,仅在一年时间内,肝炎就转化为了肝癌。4月15日-4月21日是第21届全国肿瘤防治宣传周,在昨天解放军八一医院举行的肿瘤义诊活动上,现代快报记者了解到,导致肿瘤的原因,除了大家熟知的生活方式、地理因素等原因,不合理的药物服用、酗酒、脂肪肝因素引发的肝癌患者近年来也在逐年递增。在患肝癌的年轻人中,酗酒成为主要的诱因。

同一天,“六早癌症筛查百城联动公益中国行”在南京启动,包括南京在内的全国100个城市,将开展免费健康筛查活动。专家说,通过定期筛查和早期检测,一半以上的癌症是可以预防和避免的。

现代快报记者 吴怡 刘峻



- 全球发病率最高的四种癌症: 肺癌、淋巴瘤、结直肠癌和乳腺癌
- 中国发病率最高的四种癌症: 肝癌、食道癌、鼻咽癌和胃癌
- 南京等苏南城市发病率较高: 结肠癌,但近年来食道癌发生率明显上升

一半以上的癌症是可以预防的
本版图片均为资料图

病例

患急性肝炎还不戒酒,1年后恶化为肝癌

不到30岁的张明(化名),一年前被查出患上了急性肝炎。在治疗后,他感觉身体并无什么异样,像平时一样生活。作为爱好,他酒不离身。一年以后,他感觉身体不适,去医院检查,却发现患上了肝癌。

这是解放军八一医院副院长秦叔逵不久前遇到的一个真实病例。

“肿瘤,过去被认为是中老年疾病,但近年来,年轻人患癌的数量也不少。”秦叔逵介绍,肝癌作为中国发病率最高的四大癌症之一,非常需要引起年轻人的注意。

“患肝癌的年轻人,基本上都酗酒。”秦叔逵表示,不少年轻人可能一开始只是得了肝炎这种炎症,但由于继续喝酒和生活习惯的不改变,导致对肝的损害,从量变累计为质变,肝炎就变成了肝癌。而这个恶化的周期也非常快。

他解释,并不是说患过乙肝以后就一定会转化成肿瘤,但乙肝是肝癌的致病危险因素。如果得了乙肝,继续饮酒将会加速病情的恶化。“如果是普通的乙肝转化肝癌的情况,至少要10到15年的时间,而这个小家伙一年就恶化了,可见酗酒在其中的‘催化作用’。”

这种酒精导致炎症转化为肿瘤的情况,在医学上被称为代谢性疾病,其中以代谢性肝病最为典型。而值得注意的是,代谢性肝病的诱发原因,不但是酒精,药物性肝损害、脂肪肝等也包含在内。

秦叔逵提醒,在抗癌治疗中患者切不可自主乱用药,而节制饮食、健康减肥等方式减少脂肪肝的产生,也能从预防角度避免代谢性肝病的发生。

分析

癌症分“穷富”,不良习惯增加“富癌”发生率

据了解,目前全球发病率最高的四大癌症,分别是肺癌、淋巴瘤、结直肠癌和乳腺癌。而中国发病率最高的四种癌症包括肝癌、食道癌、鼻咽癌和胃癌。为何国内与国际上高发的癌症有这么大的差距呢?

此前,《癌症》杂志曾研究发现,社会经济地位与罹患癌症类型之间存在重要关联性,富裕和贫穷的人群容易患癌的种类也各不相同。简而言之,根据经济发展、地域分布等原因,癌症还能被分为“穷癌”和“富癌”。

秦叔逵介绍,在经济不是很发达的地

区,患肝癌、胃癌、食道癌等“穷癌”的比较多,例如河南食道癌的发生率较高。因为这些癌症与长期慢性感染有关,而这些地方往往自然环境恶劣、营养条件差、卫生水平低、生活习惯也不好,因此,容易患上此类癌症。

相比较而言,上海这样的经济发达地区,结直肠癌是当地首要的发病肿瘤,属于典型的“富癌”。“生活水平好,人们主要吃精白面,高蛋白的食物,缺乏膳食纤维,同时少运动,久坐少动……这样的不良生活方式导致了“富癌”发生率的直线上升。

癌症有地域特点:苏南结肠癌多,苏北肝癌多

同样,在江苏省内,癌症的分布也有显著差异。徐州、连云港和南通等地区,肝癌的发病率最高,淮安胃癌的发病率较高,南京和部分苏南地区患结直肠癌的多。“像南通、徐州和连云港等地,很多人喜欢早上去街头小摊吃一碗面或者馄饨,味道可能不错,但是卫生却很有问题。只有一桶水,洗着所有的碗筷,没有任何消毒。”秦叔逵告诉现代快报记者,此前有食药监部门去抽查发现,这些小摊中,有

20%都被查出带有乙肝病毒。

“本来不少肿瘤病毒都是只通过血液传播的,但饭后剔牙这种不良的习惯很容易导致乙肝传播。”秦叔逵提醒,正常人只要感染0.0001毫升带有乙肝病毒的血液,就会感染乙肝。加上江苏多地酿酒,爱喝酒的人不在少数,导致已经携带有乙肝病毒的患者雪上加霜。而某些地区爱吃腌菜、油炸食品的习惯,会导致胃癌的发病率上升。

南京食道癌患者在增加,原因尚不明确

生活方式中存在的问题,会导致胃癌的发生。

“很多人家成员用餐不分餐,碗筷都混在一起的,而且吃的东西都相同,这也是为什么一个人得胃癌后,其他家庭成员也难免中招的原因。”秦叔逵建议,即便是家庭成员之间,也最好分餐而食,常备公筷公碗,常对餐具进行消毒。少吃腌渍类、油炸类的食品。

秦叔逵介绍,在南京等苏南城市,发病率较高的是结肠癌,也就是所说的“富癌”。但近年来的数据显示,食道癌发生率在明显上升。

“我们本来在想,是不是南京川菜、麻辣烫越来越多,引起食管黏膜损伤恶化为癌症,但也不通,因为四川等地几乎天天吃火锅。”秦叔逵说,对于南京食道癌发生率的上升,原因目前还不清楚。

癌症预防,关键是“管好”自己

专家说,通过定期筛查和早期检测,一半以上的癌症是可以预防和避免的。

1 早筛查 一半癌症可避免



定期体检要做到

南京市第一医院肿瘤内科主任陈锦飞说,现有的癌症早期筛查手段很多,包括常见的肿瘤标志物、影像学检查等,都可以早期发现癌症。科技还在不断进步中,比如最新出现的尿检,也是肿瘤新筛查的一个方法。它可以通过检测尿液中酪氨酸的含量,诊断患者细胞内代谢是否异常类疾病。通过早期筛查,如果得出阳性结果,一定要找专业的肿瘤医生诊断,才能确诊是否患有癌症。早期筛查,或多或少存在一定的假阳性。

中国民族卫生协会肿瘤预防专业委员会副秘书长吴孟华说,通过早期筛查以及预防,一半的癌症可以避免发生。

2 迈开腿 运动可有效降低患癌风险



每天坚持跑一跑

陈锦飞说,身体脂肪过多会增加患多种癌症的危险性,身体肥胖是一个特别重要的与生活方式有关的癌症决定因素。腰围每增加一英寸,患癌症的风险将增加8倍。包括结肠癌、乳腺癌、肾癌在内的6种癌症,都已证实与身体肥胖有关。特别是腹部肥胖风险更大。

加强运动,可以降低癌症的发病率。比如每天坚持步行30分钟左右的人,不管其体内脂肪含量有多高,长寿几率是每天步行少于30分钟的人的4倍。专家提醒,运动时,自我感觉应该轻度呼吸急促、感到有点心跳、周身微热、面色微红、津津小汗。这样的运动如果每周3-5次,每次30分钟,就可有效预防癌症的发生。

3 重营养 每天500克果蔬,患癌风险降20%



抗癌果蔬不可少

一年四季,坚持每天摄入500克以上的各种蔬菜、水果可以使你患癌症的危险性降低20%。每人每天蔬菜的摄入量从150克增加到400克,患肺癌的危险性可减低50%。从100克增加到350克,患胃癌的危险性可减低60%。从50克增加到300克,患胃癌的危险性可减低50%。抗癌的食品有:胡萝卜、红薯(马铃薯)、菠菜、杏、甜瓜、番茄、花椰菜、甘蓝(卷心菜)、莴笋、大蒜、洋葱、大葱、大枣、猕猴桃、香菇(菌类)、芦笋、全麦、糙米、燕麦,另外需要注意的是,选择鱼和禽肉比红肉更有益健康。

4 管住嘴 戒烟限酒,少吃烧烤油炸食物



尽量少吃点烧烤

任何类型的含酒精饮料是多种癌症的原因之一。酒精可增加口腔和咽、喉、食管以及原发性肝癌的危险性。男性一天不超过两份,女性一天不超过一份(1份相当10-15毫克酒精)。

专家还提醒,不吃烧焦的食物,鼓励低温烹调,少吃烧烤食物。蒸、煮、炖时食物暴露的温度不超过100℃。烘、微波、烤时温度可达200℃。直接在火上烧烤、油炸,温度高达400℃。烹调过度,熏烤或油炸的肉和鱼可能会增加患胃癌、结肠癌、直肠癌的危险性。