

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:李婧

## 全国肿瘤防治宣传周里话科学防癌 应对肿瘤早防早治是关键

4月15日至21日是第29届全国肿瘤防治宣传周,肿瘤相关话题成为关注焦点。连日来,南通市疾控中心围绕“癌症防治全面行动——全人群 全周期 全社会”的宣传主题,通过发布健康提醒等形式,帮助市民正确认识癌症、积极防控癌症,践行健康生活方式,主动参加防癌健康体检,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,遏制癌症危害,提升全民健康水平。

### 牢记癌症早期 报警“五字诀”

癌症,又称恶性肿瘤,是一类高发病率、高死亡率、低生存率,严重危害群众健康的慢性病。15日,市疾控中心发布健康提醒:肿瘤防治关键在于早防早治,市民无需谈“癌”色变。

预防癌症应牢记“24字”:合理饮食、适量运动,戒烟限酒、心态平衡、充足睡眠、定期体检。规范的防癌体检能够早期发现癌症,它不同于一般的健康体检,是指在健康状况下或没有任何症状的情况下进行的一系列有针对性的医学检查。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,比如,使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

市民应牢记癌症的早期报警信号“五字诀”,即:血、块、痛、烧、减。血(出血):除了女性正常月经以外,人体任何一个脏器不明原因地出血,并且迁延不愈,都有可能是癌症的早期报警信号;块(异常肿块):癌症尤其是实体癌症,相貌丑陋,往往是一个或几个不规则的肿块;痛(疼痛):长期持续加重的疼痛,都可能是癌症早期信号;烧(发烧):发热时间超过一周尤其是超过十天,需考虑感冒之外的疾病,除肺部感染等,癌症的嫌疑也不能排除;减(体重减轻):成年人在没有刻意减肥的情况下,短期内体重减轻,并且呈进行性下降,在排除甲状腺、糖尿病、结核等疾病后,有可能是消化道癌症、肾癌、淋巴瘤等在作怪。

市疾控中心提醒,18岁及以上居民可通过“中国居民癌症防控行动”小程序自测是否属于癌症高危人群、生活中存在哪些高危因素、如何降低患癌风险、应该做哪些适宜的筛查等。一旦确诊癌症后,患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

### 40岁以上人群 应定期胃镜筛查

近年来,胃癌的发病逐渐呈年轻化趋势。16日,南通疾控发布健

康提醒:建议40岁以上的一般人群每两年进行1次胃镜筛查,高危人群每年进行1~2次筛查。

调查发现,早期胃癌治疗后,五年生存率可达到90%,但我国大多数胃癌发现时已是进展期,总体五年生存率不足50%。市疾控中心提醒,幽门螺杆菌感染是一种常见的人类胃部细菌感染,与胃癌的发生息息相关。与此同时,居住在胃癌高发地区,也是高危因素之一,中国的胃癌高发地区主要集中在东部沿海和中西部的黄河中上游,像辽宁、山东、甘肃、江苏、福建等地。此外,既往慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病患者,胃癌患者父母、子女和亲兄弟姐妹,高盐饮食、吸烟、重度饮酒者等,同样是胃癌的高危人群。

南通疾控提醒:40岁以上或有胃癌家族史者需进行胃癌筛查。如满足以上任意一条并40岁以上人群均应列为胃癌高危人群,建议定期筛查。目前,内镜及内镜下活检是诊断胃癌的金标准。如果对胃镜检查感到恐惧,也可选择无痛胃镜。

日常生活中该如何预防胃癌?疾控专家这样支招:保持健康生活方式,戒烟限酒、健康饮食、多吃蔬菜水果,每日至少30分钟中等强度的身体活动,保持健康体重。不食用烫食或喝烫水,建议饮食温度最好不超过40℃~41℃。

### 不明原因消瘦骨痛 可能是肺癌信号

市疾控中心监测结果显示:肺癌是当前我市发病率、死亡率排名首位的癌种。18日,南通疾控发布健康提醒:早期肺癌大多没有症状,随着病情的发展,可出现咳嗽、咯血、胸背部疼痛、喘憋等症状。

肺癌又称支气管肺癌,指起源于支气管黏膜上皮或肺泡上皮的恶性肿瘤,是最常见的肺原发恶性肿瘤。由于肺癌缺乏特异的临床症状体征,一经发现

往往以临床晚期居多,且治疗效果有限。研究显示,肺癌五年生存率随着诊断分期的升高而降低,Ⅰ期的五年生存率为55.5%,而Ⅳ期的生存率仅为5.3%。

疾控专家提醒:吸烟是公认的引起肺癌的首要危险因素。但是肺癌人群中,仍有20%~40%的人从不吸烟。作为隐藏的“致命杀手”,引发肺癌还有以下高危因素:二手烟暴露;慢性肺部炎症、慢性阻塞性肺疾病及肺纤维化疾病;职业暴露于石棉、氯、铍、铬、镉、镍、二氧化硅、煤烟和煤烟尘等;室内油烟暴露;肺癌家族史,肺癌风险随着患肺癌的亲属等级和数量的增加而增加。

专家提醒,一旦出现持续性咳嗽,除营养、其他疾病等原因外出现的疲劳和体重下降,原因不明的骨痛等,要及时就医,这很可能是肺癌的预警信号。肺癌具有早期血行转移或淋巴道转移的特点,所以容易发生骨转移导致骨性疼痛。也可因转移部位不同出现声音嘶哑、疼痛、呕吐等症状。以下肺癌高风险人群应进行早期筛查:吸烟年数≥30年,包括曾经吸烟年数≥30年,但戒烟不足15年;与吸烟者共同生活或同室工作≥20年;患有慢性阻塞性肺疾病;有职业暴露史至少1年;有父母、子女及兄弟姐妹确诊肺癌。年龄大于50岁的肺癌高风险人群,建议每年进行一次低剂量螺旋CT筛查。

本报通讯员王宇琦 楚楚 陈铭睿  
本报记者冯启榕



定期奉献“名医  
访谈、医疗活动、健康  
科普”等精彩视频

### 关注女性乳腺健康

在全国肿瘤防治宣传周到来之际,“女性健康和营养”公益讲座在安利南通体验馆举行。南通市肿瘤医院乳腺外科副主任、硕士生导师黄向华教授围绕“女性乳腺健康”主题精彩开讲,为大家带来乳腺健康防治的一些知识。



### 医周健闻

### 肿瘤专场义诊 守护生命健康

晚报讯 在第29届全国肿瘤防治宣传周到来之际,从4月15日至21日,南通市肿瘤医院围绕肿瘤科普知识宣教、肿瘤早筛、肿瘤规范诊治和肿瘤康复随访等全程管理理念开展公益系列活动,先后举办了6场义诊,吸引众多市民参与。

这6场义诊分别是肺结节专场、消化肿瘤专场、妇科肿瘤专场、乳腺结节专场、疼痛专场、甲状腺结节专场。义诊专家团队阵容强大,各学科的学科带头人和学科骨干参加,现场为市民耐心细致地解答,并指导大家要真正做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。“面对妇科肿瘤,一定要早筛早治,能大大提高生存率和生存质量。”在18日举行的义诊上,妇科副主任医师陆泓提醒,有家族史及相关遗传基因突变的高危人群最好30岁起每半年检查一次,无家族史的女性也需每年做一次妇科检查。

宣传周期间,市肿瘤医院还在官方微博推出了“肝癌预防,早早行动”“肿瘤治疗中的那一束光——放疗”“肺癌的免疫治疗”“胃肠肿瘤的防治”等4场专家科普直播。

记者冯启榕 见习记者王怡