

如何应对癌症年轻化

专家:形成良好饮食及生活习惯,增加癌前筛查

2023年9月,国际顶级医学期刊《BMJ 肿瘤学》发表一项研究报告称,全球50岁以下人群的癌症发病率急剧上升。到2030年,早发癌症发病率将增加31%,癌症年轻化趋势正在全球发生。种种数据让不少医学专家和社会大众都很困惑,为何癌症逐渐盯上年轻人,年轻人如何做好自己身体健康的第一守门人?就这些话题,近日,本报记者与市肿瘤医院、市一院肿瘤内科的专家进行了交流。

消化道和乳腺肿瘤 盯上中青年

癌症年轻化引发社会强烈关注。1月11日,“全球第一大癌症为何盯上年轻人”登上热搜,乳腺癌相关报道备受关注。中国医学科学院肿瘤医院医生郑荣寿等学者研究发现,男性和女性一生患癌风险最高的分别是前列腺癌(4.65%)和乳腺癌(5.90%)。市一院肿瘤科主任医师杨莉查看就诊资料发现,近6个月来,来市一院求医的50岁以下的中青年患者中,罹患肠癌、结肠癌、胃癌和乳腺癌等恶性肿瘤的人数达到40多例。

“近几年,确诊恶性肿瘤的年轻患者的确在增多。而从国际研究数据来看,46%消化道肿瘤新发人群在中国,这值得人们警惕和关注。”杨莉说道。

家住平潮的崔女士告诉记者,自己42岁确诊乳腺癌,经过长达1年的治疗已近康复,今年2月她将结束最后一个疗程,能够回家过个团圆年。“一开始,我感到非常震惊和无助,但家里还有孩子和老人要照顾,我必须积极应对。过去一年里,我辗转于市一院和上海同仁医院寻求专业医疗帮助,接受了手术、化疗和放疗治疗方案。我还加入了南通粉丝带互助小组,与其他罹患乳腺癌的年轻女性分享治疗经验。”

此前,崔女士并无家族遗传史,回忆起自己的生活习惯和身体变化,崔女士依稀记得十四五岁开始,胸部便有小肿块,但自己一直没在意也未体检。再之后,经历了家庭变故和承受了持续的工作压力,崔女士整日思虑多多,身体和精神持续垮塌,或许这正是诱发癌变的因素。

“年轻人发病较快,肿瘤在短时间内便快速扩散。近几年,确实接诊了不少患癌年轻人,但是癌症年轻化也不能一概而论,这与癌症类型、医疗手段等多个因素相关。”市肿瘤医院内科主任医师杨磊说。

不良饮食和生活习惯 是癌症早发的主因

导致年轻人患癌的原因是多方面的。现代生活中如工业化、交通污染和化学物质的过度暴露;生活方式的变化,例如运动量减少、超加工食品增多、新毒素增多等,这些都有可能增加年轻一代的患癌风险。



年轻人养成良好的饮食和生活习惯,可以远离癌症困扰。

“多数消化道肿瘤都与糟糕的饮食习惯有关,例如高红肉、低水果、高钠、低乳制品等,还有酒精和吸烟,这都在加重肠胃负担,慢性损害身体健康。”杨莉说道。

27岁胃癌患者成红(化名)生活极度不规律,没有工作的她白天爱睡懒觉,晚上熬夜打游戏,从不吃早饭,爱吃烧烤和一些速食食品。前年,成红在市一院接受了胃癌根治术,术后治疗效果不错。但之后一系列化疗让她痛苦不堪。因无法忍受,她选择不再用药。此后不到1年,因病情恶化,成红离世。杨莉现在提起成红,依旧感到痛心和惋惜。

2022年,杨磊主任接诊一名患有食管癌的19岁男性陈飞(化名)。这一疾病一般多发于中老年男性,震惊于陈飞在如此青春年纪罹患恶性肿瘤,杨磊为其做了基因检测,排除了家庭遗传史和基因突变。父母坦言,刚上大一的他饮食非常不均衡,爱吃方便面,大概每周都要吃4到5次。膳食中缺乏维生素、蛋白质及必需脂肪酸,会使食管黏膜增生、间变,进一步可引起癌变。杨磊判断,长期营养不均衡且缺乏铁、锌等微量元素是陈飞患癌的重要原因。

癌症年轻化的现实引发了人们对于预防、早期筛查和治疗的新思考。虽然没有明确的方法可以预测每个人是否会患癌,但是一些指标可以帮助识别患癌风险较高的年轻人:

1. 家族病史:了解家族中特别是一级亲属(父母、兄弟姐妹)是否有人患有癌症。

2. 遗传基因变异:进行基因检测,了解可能与某些癌症相关的基因突变。这可以通过与遗传咨询师或医生合作来实现。

3. 不明原因的症状:如果出现持续不明原因的疼痛、肿块、异常出血或其他异常体征,应及时就医进行评估。

4. 病毒感染:检查并确保接种疫苗,如人类乳头瘤病毒(HPV 预防宫颈癌)和乙型肝炎病毒(HBV 预防肝癌)的疫苗。

切实增加癌前筛查 能规避患癌风险

“很多人因为恐惧和不舒服而排斥肠胃镜检查,而现在无痛肠镜、胃镜检查已经很普及、很规范了。早期胃癌肠癌完全可以被检测出来,从而做到早发现早处理,建议大家3到5年做一次肠胃镜检查。”杨莉提醒说,“市民在体检上往往是不全面的,像慢性胃病、胃溃疡、肠道多发息肉等常见消化道疾病极有可能恶变成肿瘤,而这些疾病完全可以通过肠胃镜检查来早期确诊,早期治疗,治愈的可能性很大。”

据报道,北京市政协委员王秀英曾提议,推动适龄妇女免费“三癌”检测,即宫颈癌、乳腺癌和子宫内膜癌。这些都是最为常见的妇科恶性肿瘤,除了高发率外,早期患者无明显异常,难以及时自我检查发现也是一大特征。而癌前筛查能够发现潜在的健康问题,女性可及时规避患病风险。

依托当下医疗条件,年轻人应该能够更好地应对癌症挑战。必须养成健康的生活方式,保持均衡饮食,适量运动,避免吸烟和酗酒;避免过度暴露于致癌物质,尽量减少接触污染的环境,如化学品、雾霾和辐射;加强社会健康教育,提高对癌症防治和早期发现的认知;保持良好的心理状态,减轻压力,建立良好的社交关系,寻求必要的支持。我们每个人都应做好自身健康的第一守门人。 本报记者汤蕾



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

警惕睡眠呼吸 暂停综合征

打鼾是日常生活中常见的一种现象,有人还把打鼾当成是睡眠质量高的一种体现,但事实并非如此。本期视频,我们来到市第四人民医院,邀请专家和大家聊聊关于睡眠的那些事儿。



扫一扫看相关视频

医周健闻

市公共卫生 临床医学中心 主体结构封顶

晚报讯 1月30日,由市第三人民医院承建的南通市公共卫生临床医学中心项目主体结构顺利封顶。该项目作为我市卫生健康领域的一项重大民生工程,对进一步提升全市重大突发公共卫生事件应急救治能力、保障人民群众生命健康、促进经济社会发展具有十分重要的意义。

去年6月28日,这一项目正式开工,标志着我市以“医防融合、医防协同”促进公共卫生临床医学事业高质量发展进入新的阶段。时隔半年多,项目建设顺利推进至尾声。

市卫健委党组书记、市中医药管理局局长张兵指出,市公共卫生临床医学中心项目主体结构顺利封顶,标志着该项目的投入使用又向前迈出了一大步。三院及建设各方要确保项目优质高效如期完工,同时以项目建设为契机,通过打造感染病综合诊疗“南通范式”,构建公共卫生医防融合“南通样板”,筑牢公共卫生安全屏障,为更高水平健康南通建设贡献力量。

通讯员王晨光 记者汤蕾