

科学防治肿瘤关键在于“早”

专家建议从日常生活细节入手,通过坚持健康习惯降低患癌风险



今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。

为此,石家庄市疾控中心专家建议,市民要从日常生活细节入手,通过坚持健康习惯降低患癌风险。想要科学防治肿瘤,关键在于“早”这个字。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

35岁的刘先生查出结直肠癌

35岁的刘先生在一次常规体检中,意外查出了早期结直肠癌。令他疑惑的是,在此之前,自己身体没有任何不适。

“本以为是普通息肉,没想到已经是结直肠癌了。”前不久,刘先生在常规体检中,通过肠镜检查发现结肠息肉,在活检提示为高级别病变后,他进行了内镜完整切除。而术后病理确诊为早期结直肠癌,需要进一步接受外科根治性手术。幸运的是,经过科学诊治,刘先生的身体正在恢复过程中。

“在不少人的印象中,60岁以上老年人群是结直肠癌的高发群体,可现在该病患病的群体正在年轻化。”市疾控中心慢病科高从说,因此年轻人在身体出现异常信号的时候,一定要加强筛查意识,不要总认为癌症是老年人的“专利”。

高从提醒,结直肠癌风险可归纳为三大推手:高蛋白饮食、久坐不动和熬夜。这些看似独立的生活习惯,最终在肠道健康问题上形成了合力,因此,身体出现这几个症状就需要警惕了:持续便血,尤其是暗红色血或大便混血;排便习惯的突然改变,比如长期腹泻或便秘交替出现;大便变细或形状异常;不明原因的消瘦和贫血以及持续的腹痛腹胀。这些可能是肠道发出的求救讯号。

而相对其他突如其来的癌症,结直肠癌算是个“慢性子”,多数发展进程较长。“从息肉发展为结直肠癌,整个过程通常需要5至10年甚至更长时间,这也是预防、筛查的黄金窗口期,为此,一定要明白预防真的比治疗更重要!”高从提醒道。

结直肠癌高危人群需警惕两大诱因

“结直肠癌高危人群需警惕两大诱因:一是年龄因素,随着年龄增长,肠道功能衰退、黏膜修复能力下降,肿瘤发病风险持续升高,高龄是不可忽视的核心高危因素;二是日常不良习惯,饮食结构失衡、缺乏运动是诱发结直肠癌的主要后天因素。”高从表示,长期只吃肉、不吃菜是结直肠癌发生的高危因素。长期高脂肪、高蛋白、低膳食纤维饮食,会加重肠道代谢负担,诱发肠道慢性炎症,加速息肉与肿瘤的发生。

高从说,在所有和饮食关系最密切的肿瘤中,肠癌一直被认为是“最可预防”的一种。从现有研究来看,真正有用的改变,其实都很具体且日常:少吃高度加工食品、增加食物种类、增加植物性食物;严格戒烟限酒,控制体重。此外,市民还要保持规律运动,每周累计中等强度运动不少于150分钟,避免长期久坐。

“患上了结直肠癌也不要过度惊慌,早期结直肠癌规范治疗后,5年生生存率可达90%以上。”高从说。

乳腺结节大小不是判断乳腺癌唯一标准

50岁的吴女士前年体检时发现,自己一侧乳房中有一个1公分大小的乳腺结节。结节不大,但医生的诊断说明中“有恶性可能”几个字,让吴女士内心很是不安。后来,在医生的建议下,她进行了穿刺活检。最终,该结节被



近日,石家庄市疾控中心在保利花园小区开展全国肿瘤防治宣传周科普宣传活动。

确诊为乳腺癌早期。

面对这种结果,吴女士很是疑惑:“肿瘤不都应该很大吗?自己平时也没有摸到有明显的乳房肿块,怎么小小一公分竟然成了乳腺癌呢?”吴女士说,自己当时怎么也想不明白。所幸,在医生的建议下,她最终接受了手术+放化疗等综合治疗方案,如今愈后情况很不错。

对此,市疾控中心慢病科郝俊瑶说,乳腺结节大小并不是判断乳腺癌的唯一标准,形态、边界、血流信号等同样重要。乳腺结节现在已经成了不少中青年女性的常见病,体检中发现乳腺结节的不在少数。“在接受钼靶、超声、磁共振等检查乳房时,医生一般会根据BI-RADS分类系统,在检查报告上标明0—6的分类,这对于判断乳腺癌早晚期和制定治疗方案有一定参考意义:0类代表需要增加其他影像检查;1类代表正常;2类代表肯定良性;3类代表良性可能性大,恶性可能在2%以下,患者要半年一次定期检查。”郝俊瑶说,“4类则代表可疑恶性,建议活检。根据恶性风险的高低,4类又细分为4A(恶性可能在2%—10%)、4B(恶性可能在10%—50%)、4C(恶性可能在50%以上)。5类就代表高度怀疑恶性,有典型乳腺癌的影像学特征,恶性可能性大于95%。6类代表已进行活检证实为恶性,临床应采取适当措施。”

“乳腺结节可能是乳腺癌,也可能是乳腺的增生结节、乳腺囊肿以及乳腺纤维瘤等。绝大部分结节都是良性的,尤其是长期存在、合并疼痛又无明显增大的结节。一般良性乳腺结节不需要特殊处理,定期复查即可。如果发现结节虽然没有疼痛但在不断增大,则需要引起重视。”郝俊瑶说,有乳腺癌家族史,乳腺密度高,在正常生理年龄未婚、未育、未哺乳,接触放射线、雌激素水平高等都容易引发乳腺癌。

“乳腺癌是女性高发肿瘤,早期治疗效果极佳,甚至可达到治愈。”郝俊瑶建议,对于月经规律的女性,可在月经来潮后第10—14天进行乳腺检查。

进行乳腺保健,5点要牢记

郝俊瑶提醒,如果进行乳腺保健,5点要牢记:定期运动。乳腺周围的淋巴系统是帮助身体清除废物和毒素的器官,运动可以促进乳腺周围的淋巴循环,从而有助于淋巴液的排出。

均衡饮食。建议多摄入全谷物和新鲜的水果蔬菜,减少摄入饱和脂肪酸与高糖食物,避免饮酒。

减轻压力。心理压力过大会影响人体内分泌系统的功能,也容易导致女性体内激素水平发生异常。

避免挤压。避免穿戴过紧的内衣,以免影响局部血液循环。

自我检查和定期体检。良性结节只需定期随诊观察即可,每6个月复诊一次,观察有无明显长大、周边形态变化、表面是否光滑、包膜是否完整、是否有钙化情况。

养成良好的生活习惯是预防肿瘤的重要基础

近日,国家卫生健康委发布了《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》,提出要远离霉变食物;不吃过烫食物;少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉;不吸烟,早戒烟,远离二手烟;坚持运动,减少久坐……正是这些通俗易懂、切实可行的健康建议,为市民科学防癌提供了清晰的行动指南。

“值得注意的是,无论早期筛查,还是早诊早治,都属于风险存在情况下开展的补救性措施,真正意义上的预防应当前置到癌细胞形成之前,通过健康生活方式降低发病风险。”郝俊瑶说,日常生活中,市民还是要注意一些生活方式,健康的生活方式能有效防癌。

郝俊瑶表示,比如65℃以上的热饮被列为2A类致癌物,刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤,都会灼伤消化道黏膜,长期反复刺激,会让食管上皮细胞异常增生,增加食管癌风险;腌制食品中的亚硝酸盐,可能增加胃癌、鼻咽癌风险;熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物,提升结直肠癌风险;火腿、香肠、培根等加工肉制品,也被证实与结直肠癌风险升高相关。

“此外,合理饮食、坚持运动、控制体重、接种HPV(人类乳头瘤病毒)和乙肝疫苗、保证充足睡眠也对预防癌症有积极作用。”郝俊瑶给出了建议,饮食可保持食物种类多样,多吃各种深色蔬菜,限制各种加工类肉制品,拒绝“霉、烫、熏、炸”,戒烟限酒;坚持运动,保持合理体重,维持健康体态,保持良好的免疫力;预防肿瘤相关感染,接种疫苗,预防乙肝、HPV病毒感染,从而预防肝癌、宫颈癌的发生;避免不洁性行为,减少HPV、HIV(人类免疫缺陷病毒)等病毒的感染机会;实行分餐制或使用公筷,可预防幽门螺杆菌感染,从而降低患胃癌的风险。

做好个人防护,远离致癌物。避免长时间暴晒,预防皮肤癌、恶性黑色素瘤的发生;减少厨房油烟吸入,预防肺癌的发生;新装修的房子要注意通风,避免甲醛、氨等有害物质的摄入。

“定期体检虽然不能完全避免晚期癌症,但仍是早发现、提高治愈率的关键。”高从说,人人都是自己健康的第一责任人,养成良好的生活习惯,有针对性合理筛查,能够最大限度预防癌症,及早发现癌症。即使不幸罹患癌症,积极治疗也能够最大程度延长生存时间、提高生活质量。市民可以从当下做起,从小事改变,认真对待每一餐饮食、每一次休息、每一次锻炼,用健康的生活方式筑牢防癌根基,守护好自己与家人的健康。