

科学防癌 我们在行动

近年来,癌症已成为严重威胁人类健康的疾病之一。在我区,受地域特点、饮食习惯等多重因素影响,部分癌症的发病率相对较高。4月15日至21日正值全国肿瘤防治宣传周,为了让更多的人关注身体健康,远离癌症,记者深入我市各大医院了解高发癌症种类,与医生探讨加强预防和早期筛查工作的有效措施。让我们共同守护健康,远离癌症的威胁。



图片来源:IC photo

□本报记者 张秋焱 李娟 马妍

早筛早治 守护健康的重要一步

按照国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院发布的国内31省(自治区、直辖市)15种主要恶性肿瘤发病例数顺位数据来看,我区肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌、食管癌和乳腺癌患者占比相对较多。“这与当地的生活饮食习惯、吸烟习惯以及职业暴露等因素密切相关。长期暴露于烟草烟雾、工业废气等有害物质中,就会大大增加患肺癌的风险。”北京大学肿瘤医院内蒙古医院肿瘤内科霍凤芝医生介绍,应对恶性肿瘤,早筛早治是守护健康的重要一步。这是因为恶性肿瘤细胞在体内可能持续存在,部分起病较慢,难以被及时发现。而早期筛查可以提前发现人体内的早期恶性肿瘤细胞。早期的恶性肿瘤经过系统性的治疗,其治愈率相较于中、晚期的恶性肿瘤较高。因此,早期筛查不仅可以帮助患者尽早发现癌症,还能提高治愈率,降低死亡率。目前,最为推荐筛查的癌症主要是肺癌、乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌。

据霍凤芝介绍,肺癌是恶性肿瘤中发病率和死亡率最高的。研究表明,对高危人群进行筛查可及早发现肺癌,降低死亡率。肺癌筛查主要针对高风险人群,非高风险人群可根据情况选择。高风险人群包括:长期吸烟或戒烟不足15年者、长期被动吸烟者、有职业暴露史者、有肺癌家族史者、有慢性肺病史者。筛查通常建议从50岁开始,可根据个体情况提前。这类高风险人群每年进行一次胸部低剂量螺旋CT筛查,不推荐使用胸部X线检查。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤,发病率和死亡率均呈上升态势。近年来,我市针对符合条件的适龄妇女推出了“两癌”免费筛查项目,其中宫颈癌检查包括一般妇科检查、宫颈脱落细胞检查,如有异常需进一步进行阴道镜检查。乳腺癌检查包括乳腺视诊、触诊、乳腺彩色超声检查,如有异常需进一步进行乳腺钼靶X线检查。作为常见的消化道恶性肿瘤,结直肠癌(大肠癌)的筛查手段同样成熟,一般风险人群建议从40岁起进行结直肠癌风险评估,具体筛查手段包括结肠镜、粪便免疫化学检测等。

不良生活习惯 或成癌症诱因

近日,一名20多岁的年轻人连续5天熬夜打游戏,导致心肌梗死的猝死事件引起了许多人的关注。熬夜,不仅会诱发猝死,更是一种致癌因素。

“如果睡眠不足,身体就会长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常,甚至诱发心源性猝死。睡眠时间不足,也会造成具备分解脂肪功能的荷尔蒙量减少,引起血糖值升高导致身体肥胖,出现脂肪肝,诱发肝癌的出现。”呼和浩特市第二医院中西医结合肝病肿瘤介入科主任李建明说,目前,肝癌的发病率非常高,我国的癌症发病率占第四位,死亡率是第二位。在国际上,肝癌发病率是全球第六位最常见的恶性肿瘤,发病率较高,死亡率是第四位,已经严重威胁到人类的健康。

据李建明介绍,在生活中,许多不良生活、饮食习惯都会成为肝癌的诱因。有的年轻人喜欢吃高脂高糖的食物,长期过量摄入热量有可能加重肝脏的代谢负担,从而使肝脏细胞出现过度脂肪化,从而引起脂肪肝。有的人则习惯长期大量饮酒,这样也会影响肝脏健康。当酒精进入人体后会经过肝脏代谢,代谢过程中产生的中间产物乙醛是一种毒性物质,会对肝脏造成损伤。长期大量饮酒会引起酒精性脂肪肝,当出现酒精性肝硬化时会导致患肝癌的风险增加。有的人则会在没有看医生的情况下滥用药物,长期服用抗生素、保健药等药物都有可能引起药物性肝损伤。

想要保护好肝脏健康,减少肝脏癌变风险,良好的生活、饮食习惯非常重要。“肝脏是我们身体重要的消化代谢器官,饮食习惯与肝脏健康息息相关。因此,我们要保持良好的生活习惯,不喝酒不吸烟,控制体重,合理饮食,不吃霉变食物,不滥用药物,少熬夜,适度运动。同时,要接种乙肝疫苗,如果属于乙肝高风险人群,应注意监测乙肝抗体,必要时补充接种疫苗。建议大家要定期体检,通过肝脏超声、AFP(甲胎球蛋白)等筛查肝癌,做到早发现、早诊断、早治疗,有效防治癌症。”李建明建议。

远离癌症 要从生活细节开始

俗话说:“冰冻三尺,非一日之寒。”这句话同样适用于恶性肿瘤的产生。很多肿瘤患者在被确诊之后都有过这样的心理:好端端的,怎么就突然得了肿瘤呢?其实,肿瘤的发生是多因素、多阶段长期相互作用的渐变过程。日常生活中一些不良的习惯,可能就在无形中让你的健康打了折扣。

天气转暖后,吃烧烤、喝啤酒的日子也越来越近了,很多人都表示这样的生活太惬意了。其实,这样的饮食习惯给自身健康埋下了极大的隐患。“明火烤出来的食物,如果温度超过200摄氏度,很可能产生致癌物。而且烧烤属于高盐食物,这类食物具有高渗性,会破坏胃粘膜。长期食用重口味食物会诱发胃癌,如东北、西北及沿海地区是胃癌的高发地区,因为那里的人们喜欢吃腌制食物。腌制食物本身含盐量比较大,长期食用对人体不好,建议大家平时少吃高盐食物。”内蒙古医科大学附属医院中西医结合科主任杜锦辉说。

除此之外,杜锦辉还介绍,很多老年人喜欢吃隔夜的食物,不舍得倒掉剩菜剩饭。剩菜和剩饭放时间久了,亚硝酸盐的含量会增加,食用后会生成致癌物质亚硝胺。偶尔吃或许没关系,但如果长期食用,可诱发肝癌、食管癌、胃癌等。因此,为了自身健康,剩饭剩菜最好不要吃。同时,现代人生活条件好,外出就餐时很容易点多,扔掉了可惜,拿回家隔夜后食物很容易变质,产生致癌物质——黄曲霉素。过多摄入黄曲霉素,很容易诱发身体器官癌变。同时,部分市民吃东西时过快过饱,饮食过量会让肠胃功能失调,最终也容易导致癌症的发生。“其实肿瘤并不可怕,既可以预防,也可以治疗。通过建立健康的生活方式,树立防癌意识,切断不良生活方式与肿瘤的通道,选择平衡膳食、戒烟限酒、适当增加运动并保持乐观心态,可以预防40%左右的肿瘤发生。”杜锦辉表示。