

我国癌症高发原因有四

专家:60%的癌症可以避免

昨天是2月4日,世界癌症日。今年的主题是“癌症防控目标,实现并不遥远”。当前我国癌情何以凶猛?癌症凶猛背后隐藏着哪些“秘密”?新华社记者聚焦四大焦点问题,深入剖析癌症高发的原因,以引起全社会的共同关注。

说到底,除了关注癌症发病的原因,普通人最关注的恐怕还是癌症能不能预防的问题。北京大学肿瘤医院大外科主任医师李明介绍,中国人群中约60%的癌症是可以避免的。听听专家的建议,从现在开始,告别不健康的生活方式吧。

原因一:人口老龄化、不健康的生活方式

对中国“癌情凶猛”的解释,全国肿瘤防治研究办公室副主任陈万青认为,更主要的原因是人口老龄化。在本质上,癌症是人体衰老的结果之一,老化是驱动癌症生长的代谢发动机,这已是科学界的共识。

自1999年起,中国就进入了老龄化社会。2010年第六次全国人口普查显示,我国老龄化程度更加严重,65岁以上人口已达8.87%,远远超过联合国定义的7%的人口老龄化标准。癌症的发病率随年龄增长呈上升趋势。

当前的癌情凶猛,无法仅仅用衰老来解释。事实上,人的健康反映了生活经历的总和,大部分癌症的发生是因为我们经历了什么——我们处于怎样的生活环境,有哪些生活习惯。中国工程院院士、中国抗癌协会副理事长程书钧表示,我国居民膳食结构发生了明显的变化,城市和富裕农村中的超重和肥胖,已经成为严重的公共卫生问题。这也是导致结肠癌、直肠癌和乳腺癌等癌症上升的重要原因之一。

原因二:环境污染、食品安全、不良生活方式、精神压力

肿瘤学家们的共识是:环境污染、不良生活方式、食品安全问题与现代社会生活造成的精神压力是癌症高发的主要原因。

大气、水、土壤等环境污染加剧,成为备受关注的癌症发病率上升的主要因素之一。不排除在某些严重污染地区例如环淮河地区的“贡献率”大大提高。

中国医学科学院基础医学研究所教授、中国疾控中心原副主任杨功焕向记者展示了她经过8年调研的成果——《淮河流域水环境与消化道肿瘤死亡图集》,这张图展示了淮河流域癌症的真实一面。

图上标出了水质数据与肿瘤死亡数据对比,沿河区域与远离河流水域的数据对比等。“这个研究证实了污染和肿瘤的关系。”杨功焕不无忧虑地说,环境的问题不重视,贻害子孙。

我国的肺癌稳居癌症死亡排行榜首位,因此当“十面霾伏”时,人们会将污浊的空气与肺癌等疾病联系起来。杨功焕表示,国际癌症中心研究署(IARC)已证实空气污染与肺癌的关系很大。

原因三:家底不清,方向不明

“每年估计新发病人300多万,但是到底是多少,我们并不知道。”北京大学肿瘤医院副院长沈琳说,因为在基层和贫困地区连癌症诊断都成问题。

沈琳的老师在上世纪70年代做过癌症流行病学调查,现在还在当时的调查结果。

“现在生活水平发生翻天覆地的变化,癌症谱发生很大改变。”沈琳说,“但实际上发生怎样的改变并不知道,稀里糊涂地治疗,稀里糊涂地研究政策,没有一个肿瘤防治的总体策略,没有整体规划,怎么进行防治?”

我国肿瘤防治当前的“糊涂账”让所有肿瘤防治人员苦恼。多位肿瘤防治专家疾呼,我国癌症综合防控“家底不清”,缺乏有效的综合防控措施。

中国医学科学院肿瘤医院副院长王明荣、全国肿瘤防治研究办公室研究员代敏等专家,用6个“缺乏”形容当前我国癌症防控的漏洞:缺乏以证据为支持的全国性癌症综合防控策略和措施,特别是缺乏预防措施;缺乏癌症负担及其危险因素的全数据;缺乏癌症诊疗的全国性和区域性数据;缺乏癌症诊疗的标准化和规范化;缺乏国有知识产权的抗癌药物;缺乏相关立法和各部门协作抗癌的机制。

陈万青说,《2012年中国肿瘤登记年报》全国肿瘤登记中心收到全国104个肿瘤登记处2009年的肿瘤登记数据,然而只有72个登记处的数据通过审核入选报告。根据世界卫生组织国际癌症研究署2013年的数据录用通知,我国大陆只有12个肿瘤登记处的数据达到要求。这说明我国部分肿瘤登记点的数据质量不高。

“防控癌症,我们缺乏最基础的数据。”北京大学肿瘤医院党委书记朱军说。基础数据的不健全,不

十六个癌症信号一定要警惕!



1. 不明原因消瘦

短时间内体重急剧下降往往是癌症第一信号。

2. 频繁发烧或感染

不明原因的持续发烧可能是淋巴瘤等癌性病症的征兆。

3. 体虚乏力

如果睡眠休息充足,仍感觉虚弱和疲劳,就应看医生。

4. 喘息或气短

剧烈、明显的气短、胸痛或咳血有可能是肺癌症状。

5. 慢性咳嗽和胸痛

类似咳嗽或支气管炎的症状可能是白血病和肺癌的症状。

6. 腹胀腹痛

莫名腹胀应当心卵巢癌。饭后莫名胃痛或腹胀有可能是胃癌征兆。

7. 慢性胃灼热

长期胃灼热(烧心)应排查是否是胃酸过多所致,再排查食管癌及肝癌的可能性。

8. 肠道问题

肠癌患者大便次数多,且有解不干净的感觉。胰腺癌的早期症状是大便多而发白、奇臭。

9. 吞咽困难

多与食管癌和喉癌有关,吞咽困难有时也是肺癌的早期症状之一。

10. 黄疸

皮肤或眼白突然发黄,主要考虑是肝脏或胆囊疾病。

11. 异常肿块

乳房、睾丸、腹股沟、颈部、腹部、腋下或其他部位出现异常包块,应及时检查。

12. 皮肤新斑点或黑痣变化

皮肤出现新的斑点、黑痣发生变化、皮肤疮口久治不愈,结痂但容易出血,应当心皮肤癌。

13. 指甲变化

指甲下出现褐色或黑色条纹或斑点,应当心皮肤癌。指端突然变大,指甲弯曲,则可能是肺癌症状。指甲明显变白有时是肝癌征兆。

14. 盆腔或下腹疼痛

有此类疼痛且伴盆腔沉重感,可能是卵巢癌症状。

15. 长期原因不明的疼痛

出现莫名疼痛持续4周以上,应当心骨癌或睾丸癌。

16. 异常出血

尿中带血、便血、吐血、咳血都应引起重视。

仅使一些相关的科学研究难以开展,甚至会影响到国家有关癌症防治规划的科学性、针对性。北京市肿瘤防治办公室副主任王宁说,美国的登记覆盖率达到90%以上,生存率、死亡率都有详细的跟踪情况和数据库管理。

原因四:缺乏统一规划,诊疗不规范

具有讽刺意味的是,由于癌症患者大量出现,各地肿瘤医院目前大多门诊量、住院量突飞猛进,但癌症预防工作却相当薄弱,人才队伍流失严重。负责全国肿瘤防控的国家癌症中心已经中编办和国家卫生计生委批准成立,但6年来,内设机构一直在筹建中,而且没有地方对应的机构支撑。

记者在一些省份调查发现,省一级的肿瘤防治办公室是卫生行政部门批准的,编制和人员都没有解决,多数挂在肿瘤医院,市、县两级,大多还没有成立相应机构。与此同时,基层肿瘤预防人员和经费非常匮乏。

“癌症的防控是综合性工作,必须很多部门合作,我国缺乏能够协调财政、卫生、环保、科技、民政等部门的统一癌症防控机构。”这都将耽误未来癌症防控工作的实际开展,也让那些从事了半辈子肿瘤防控工作的专家对“癌症宣战”有些顾虑。

“我们各个省份都有肿瘤医院,而医学院却没有肿瘤专业,不可思议。”沈琳说,国家卫生计生委现在有31个学科,仅口腔就有3个学科,竟然没有肿瘤学科。当前医院里的所谓肿瘤专科人员,很多都是从其他领域改过来的,这也是造成患者被误诊漏诊,甚至治疗不规范的重要原因。

“全国到底有多少能够治疗肿瘤的医疗机构,多少肿瘤科的床位,没人完全说得清楚。”代敏说,肿瘤诊治机构、防癌体检机构均没有准入,谁都可以治疗肿瘤。技术没有准入,治疗标准各不相同。比如肿瘤治疗临床规范化,全国两次肿瘤防治规划都提到。

“现在治疗还是很混乱,指南也有,但是如果不按照这个指南走,也没有人受到约束。”陈万青说。(新华社)

专家开出防癌处方

北京大学肿瘤医院大外科主任医师李明介绍,中国人群中约60%的癌症是可以避免的。

到底如何防癌呢?李明将防癌总结成一句话:恐癌之心不可有,防癌之心不可无。研究认为,中国人群中约60%的癌症是可以避免的。想要获得健康,永远都不会太早或太晚。从20岁到60岁防癌可以这样做:

【20岁】:每年体检一次,以指导自己采取更健康的生活方式。养成健康好习惯,保持合理体重,不吸烟、酗酒、熬夜、迷恋垃圾食品。开始补钙。专家表示,人体90%的骨质都是在20多岁时获得的。充分了解生理健康知识,重视自己的私生活健康,定期检查私处的健康状况。

【30岁】:为防止发胖,每天坚持运动20至30分钟。注意监测血压,调整饮食和不良生活习惯。注意睡眠,只有顺应自己的生物钟和生理变化,青春才会延长。女性要关注经期状态,一旦出现月经异常、严重痛经等问题,应及时就医,这可能多与卵巢综合征、甲状腺问题或子宫肌瘤有关。

【40岁】:筛查糖尿病。女性做乳房X光检查。严格控制体重,少食多餐,饮食多样化,将运动时间延长至1小时,增加负重锻炼和力量训练。

【50岁】:注意呵护心脏健康。定期筛查结肠癌。女性要留意更年期症状。

【60岁】:日常补钙依然不能忽视,最晚65岁时要开始检查骨密度,尤其是女性。补充维生素B12,防止记忆减退。注射预防肺炎和带状疱疹的疫苗。(京晚)

(图片来自人民日报微信公众号)