

世界癌症日来临 让我们一起认识并预防癌症

编者的话: 每年的2月4日是世界癌症日。2013年,国际抗癌联盟推出的世界癌症日主题为“你了解癌症吗?”

旨在消除人们对癌症的错误认知,消除公众对癌症治疗的恐惧,引导公众养成健康的生活方式,注重早发现、早诊断、早治疗,提高生存质量,实现减缓并最终控制癌症死亡率增长这一目标。

癌症是全世界首要的病因之一。据世卫组织估计,如不进行干预,2005年至2015年期间将有8400万人死于癌症。据了解,全世界最常见的癌症种类(按全球死亡人数排序)为:男性是肺癌、胃癌、肝癌、结肠直肠癌、食道癌和前列腺癌。女性是乳腺癌、肺癌、胃癌、结肠直肠癌和子宫颈癌。

世界癌症日的到来,让我们不得不再次正视癌症给我们生命健康带来的威胁。随着科学的日新月异,癌症的种类也越来越多,很多人的生命都被癌症无情地夺去,那么癌症究竟是什么呢?要怎么做才能预防癌症呢?

医学上介绍,癌症是细胞不受控制的增长和扩散,它可以影响人体的几乎任何部分。癌症的一个定义特征是快速产生异常细胞,这些细胞超越其通常边界生长并可侵袭身体的毗邻部位和扩散到其他器官。这一过程被称之为转移,转移是癌症致死的主要原因。通过避免接触常见的高危因素(例如烟草烟雾),可预防多种癌症。此外,通过手术、放疗或化疗,很大一部分癌症可以治愈,尤其是在早期发现,超过30%的癌症死亡是可以避免的。

不轻视,不畏惧。在世界癌症日来临之际,文化生活编辑部策划专题,与读者共同认识、共同了解、共同关注癌症。

养生厨房

唐代名医孙思邈的《千金方》中写到:“凡欲治疗,先以食疗,食疗不愈,后乃用药尔。”癌症病因研究中,有专家估计饮食约占35%,吸烟占30%,如果饮食安排合理,癌症危险可减少55%。那么饮食预防癌症应该遵循哪些原则,哪些食物可以防癌呢?

防癌饮食要遵循三个原则

第一,不要过咸。如果减少食盐、盐腌制品,多吃新鲜蔬菜、水果,那么胃癌发病率就会下降。亚硝酸盐是导致肿瘤的第一杀手。不新鲜的蔬菜、腌制的火腿、泡菜都含有这种致癌物。通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害,只有过量摄入亚硝酸盐,体内又缺乏维生素C的情况下,才会对人体引起危害。如果吃的过咸,会破坏胃黏膜,促使硝酸盐还原成亚硝酸盐。

第二,不要过细。现代人吃的粮食过于精细,使得纤维素的摄入量大大降低。纤维素能吸附大量水分,促进肠蠕动,加快粪便的排泄,使致癌物质在肠道内的停留时间缩短,对肠道的不良刺激减少,从而可以预防肠癌发生。粗粮、麦片、芹菜、木耳等都是富含纤维素食品。但过量摄入纤维素会影响诸多营养素的吸收,使体力下降,故每天10~30克为宜。

第三,不要过油。调查显示,如果油、动物蛋白的摄入量增加,大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌的发病率就会上升。高温煎炸食物会产生苯并芘、杂环胺类化合物和丙稀酰胺,与妇女肺癌可能相关,而水煮及微波炉蒸则不发生。

哪些食物可以防癌

肺癌

抗癌明星:菠菜

上榜理由:菠菜中含有多种抗氧化物,有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃1碗菠菜可使患肺癌的几率至少降低一半。此外,番茄、胡萝卜、南瓜、梨和苹果也都可以预防肺癌的发生。

乳腺癌

抗癌明星:海带

上榜理由:海带不但含有丰富的维生素E和膳食纤维,还含有微量元素碘。而科学家认为,碘是乳腺癌的致病因素之一,因而常吃海带有助于预防乳腺癌。日本女性乳腺癌发病率低,可能与经常摄入海带等海藻类食物有关。同时,红薯、番茄、茼蒿、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。

肠癌

抗癌明星:茭白

上榜理由:茭白、芹菜类食物富含纤维,食物进入肠道后,可加快其中食物残渣的排空速度,缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间,促进胆汁酸的排泄,对预防大肠癌极为有效。此外,经常食用大蒜,也可使患结肠癌的风险降低30%。同时,红薯、卷心菜、麦麸也是极其重要的预防肠癌的食物。

胰腺癌

抗癌明星:菜花

上榜理由:美国《全国癌症学会期刊》近日指出,多吃菜花、西兰花等十字花科食物,能够降低患胰腺癌的风险。研究指出,这可能与食物中含有的天然叶酸有关。同时,由于萝卜中含有芥子油,它和萝卜中的酶能相互作用,具有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效,萝卜因此也有助于抵抗胰腺癌。

(李妍)



五大癌症如何预防

据《2012中国肿瘤登记年报》显示,恶性肿瘤已上升至大城市居民死因第1位。早发现、早治疗肿瘤疾病迫在眉睫。

胃癌

呼气有酸臭 及时做胃镜

老刘工作繁忙,吃饭也没准点。去年年底,他总感到肚子隐隐作痛,食欲也逐日减退。起初,他以为是老胃病复发,还自作主张地服了一些达喜,不久,症状就得以缓解了。但在一次回家途中,他的腹部突然剧烈胀痛,大汗淋漓,身体乏力,随即被家人送到医院。经胃镜检查,医生确诊老刘患上了胃癌。

许多消化道肿瘤的早期症状隐匿,患者自己很难发现,等出现明显症状时,往往已经是中晚期。临床上,90%的胃癌患者都是进展到中晚期才来就医的。如果及早发现,及时进行规范化治疗,早期胃癌的治愈率高达90%以上。但事实上,许多消化道肿瘤的早期症状不少,只是缺乏“典型表现”,容易与其他慢性消化道疾病相混淆,因此常常被误诊,进而延误最佳治疗时机。早期胃癌患者都会有不同程度的消化道或胃部症状,如上腹部不适、隐痛、饱胀感、乏力等。服用对症治疗的药物后,症状可能会得到缓解。

因此,建议感染幽门螺杆菌,有胃癌家族史,或常吃腌制蔬菜、烟熏食物的40岁以上人群,若经常出现食欲减退、饭后饱胀、上腹部隐痛或消瘦,特别是呼气有酸臭及蛋臭味,应及时去医院做胃镜检查,切莫把胃癌误认为“消化不良”。

▲胃癌早期会有不同程度的消化道或胃部症状,如上腹部不适、隐痛、饱胀感、乏力等。

肺癌

每年做次低剂量CT

某些癌症有固定的好发人群,也就是说这些人长期保持不良的生活方式或饮食习惯,容易患上癌症,他们被称为“高危人群”。

《2012中国肿瘤登记年报》指出,肺癌位居常见高发肿瘤的第一位。目前,全球肺癌的平均5年生存率仅16%,其中早期阶段(I期)肺癌可达65%。然而,我国目前仅有10%的肺癌患者能够在早期阶段得到诊断和治疗,大多数肺癌患者在确诊时即为晚期,而肺癌达到IV期后,便基本没治愈希望了。因此,早发现、早治疗是肺癌治疗中最重要的环节。提

遍,在美国部分地区服用率达50%。

于世英说,长期高剂量服用营养补充剂会干扰体内平衡,引起代谢紊乱,甚至患上癌症。世界癌症研究基金会曾发布报告,“强调通过膳食本身满足营养需要”,特别提出“不推荐使用膳食补充剂预防癌症”。一些研究还认为,补充高剂量维生素A会引起吸

烟者肺癌。

于世英提醒,关于营养补充剂利弊尚无定论,考虑通过补充剂预防癌症的不可预知的副作用,更提倡通过日常膳食增加营养素摄取。除特殊人群需服用营养补充剂外,健康人通过正常饮食即可达到每日或每周营养素摄入平衡,即使摄入不足,也最好通过日常膳食补充。

(新华)

食管癌的发生与亚硝胺慢性刺激,饮食过烫,核黄素、维生素C、维生素A、烟酸、钼、锌、硒等微量元素和营养物质的缺乏有关。其中,进食过烫与食管癌的关系最大。人的食管壁由柔嫩的黏膜组织构成,只能经受50℃~60℃的温度,一旦超过,食管黏膜就会被烫伤。爱吃火锅、麻辣烫、热粥、功夫茶的人群,他们的口腔、食管黏膜会被反复损伤,时间久了会导致浅表溃疡,引起食管炎等。若炎症久治不愈,会进一步诱发黏膜改变,最终发生癌变。

因此,要想远离食管癌,管住嘴是最为有效的办法。长期吸烟、酗酒,或有慢性食管炎伴随不典型增生,是食管癌的高危人群,他们一定要注意改变不良的饮食习惯,不要酗酒,不吃太烫的食物,少吃刺激性食物,少吃酸菜等腌制食品,不吃发酵和霉变的食物等。一旦出现吞咽有迟缓、滞留或轻微哽噎感,吞咽时有痛感或食管内有异物感等,就要警惕食管癌发病的可能。

▲要想远离食管癌,管住嘴是最为有效的办法,尤其不要吃太烫的食物。

结肠直肠癌

大便是自查“金标准”

许多患者在被确诊为癌症中晚期后,说得最多的一句话是:“怎么发展得这么快呢?”有些癌症来势汹汹,病情发展迅速,但有的却发展缓慢,会经过很长一段时间的癌前病变期,令人麻痹,比如结肠直肠癌就是如此。

从正常组织到发生癌变的中间阶段称为癌前病变。结肠直肠癌的癌前病变是肿瘤性息肉(又称腺瘤性息肉、大肠腺瘤)。据统计,80%的结肠直肠癌都是由大肠腺瘤演变而来的。大肠息肉中,有些是肿瘤性息肉,约占70%~80%,与结肠直肠癌关系密切;有些是非肿瘤性息肉,与结肠直肠癌的关系不大。从癌变时间上看,腺瘤发生癌变至少需要5年时间,因此,我们有较长时间来早期发现癌变,这极大地提高了患者的生存率和生存质量。

大便的习惯和形状改变,都是结肠直肠癌的预警信号。“警报”的内容很丰富,如排便次数突然增多或减少,出现腹泻、大便不净等情况,大便变扁、变细或不规则等。没有结肠直肠癌家族史的人,最好在40岁以后每年做1次肛门指检和大便潜血试验;50岁后需要每3~5年做1次肠镜检查;有结肠直肠癌家族史或慢性肠炎的人,定期肠镜检查的时间应提前到40岁左右。另外,若大便隐血试验发现阳性,也应及时做肠镜检查。

▲排便次数突然增多或减少,大便变扁、变细或不规则等都是结肠直肠癌的预警信号。

胰腺癌被称为癌中之王,患者5年生存率约为5%,凶猛异常。

流行病学调查发现,胰腺癌好发于中老年人,经济发达地区的患病率高于贫困地区,这与人们的饮食习惯渐趋西化,甜食、肉食、油炸食物摄入过多,蔬菜、水果、粗粮摄入过少有关。因此,预防胰腺癌,应从调整饮食习惯着手,不吃烧焦和烤糊的食品,尽量少吃高脂、过甜、油炸和多盐的食物。胰腺癌早期没有“典型症状”。有的癌肿发生在胰头部位,患者出现黄疸,往往会误诊为肝炎,经过一番折腾,等确诊胰腺癌时,多半为时已晚;有的癌肿发生在胰体、胰尾部,起初会出现腹痛,易被当作胃病。

因此,一旦出现腹痛、消化不良、腰背酸痛或突发糖尿病、皮肤发黄等症状,建议先去肝胆胰脾外科或普外科就诊,待排除胰腺癌可能后,再去相关科室进一步治疗。另外,中年突发糖尿病者在控制血糖的同时,也应及时排除并防治胰腺癌。

▲胰腺癌早期没有“典型症状”,易被当作胃病,导致误诊误治。(魏升华)

食管癌

吞咽困难要警惕

因此,要想远离食管癌,管住嘴是最为有效的办法。长期吸烟、酗酒,或有慢性食管炎伴随不典型增生,是食管癌的高危人群,他们一定要注意改变不良的饮食习惯,不要酗酒,不吃太烫的食物,少吃刺激性食物,少吃酸菜等腌制食品,不吃发酵和霉变的食物等。一旦出现吞咽有迟缓、滞留或轻微哽噎感,吞咽时有痛感或食管内有异物感等,就要警惕食管癌发病的可能。

▲要想远离食管癌,管住嘴是最为有效的办法,尤其不要吃太烫的食物。

胰腺癌

多吃粗粮少吃肉

流行病学调查发现,胰腺癌好发于中老年人,经济发达地区的患病率高于贫困地区,这与人们的饮食习惯渐趋西化,甜食、肉食、油炸食物摄入过多,蔬菜、水果、粗粮摄入过少有关。因此,预防胰腺癌,应从调整饮食习惯着手,不吃烧焦和烤糊的食品,尽量少吃高脂、过甜、油炸和多盐的食物。胰腺癌早期没有“典型症状”。有的癌肿发生在胰头部位,患者出现黄疸,往往会误诊为肝炎,经过一番折腾,等确诊胰腺癌时,多半为时已晚;有的癌肿发生在胰体、胰尾部,起初会出现腹痛,易被当作胃病。

因此,一旦出现腹痛、消化不良、腰背酸痛或突发糖尿病、皮肤发黄等症状,建议先去肝胆胰脾外科或普外科就诊,待排除胰腺癌可能后,再去相关科室进一步治疗。另外,中年突发糖尿病者在控制血糖的同时,也应及时排除并防治胰腺癌。

▲胰腺癌早期没有“典型症状”,易被当作胃病,导致误诊误治。(魏升华)

癌症的八大信号

- 1.无痛性肿块迅速增大;
- 2.不明原因的消瘦、厌食;
- 3.无诱因的腹痛;
- 4.无诱因黑便或便血;
- 5.黑痣颜色改变、增大或变形;
- 6.老年人出现肠梗阻;
- 7.不明原因刺激性咳嗽、咯血;
- 8.上腹痛突然变得没有规律。

致癌食品黑名单

咸鱼:咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝胺。虾酱、咸蛋、咸菜、腊肠、火腿、熏猪肉同样含有致癌物质,应尽量少吃。

烧烤食物:烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物不宜多吃。

熏制食品:如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,常食易患食道癌和胃癌。

油炸食品:煎炸过焦后,产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并芘会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物。

霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉毒素。

隔夜熟白菜和酸菜:会产生亚硝酸盐,在体内会转化为亚硝酸胺致癌物质。

槟榔:嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。



癌症四大误区

误区一:癌症仅是一个健康问题。其实,癌症已成为日益严重的公共健康问题。全球死亡人数中,由癌症引起的数量超过艾滋病、肺结核和疟疾的总和,对社会、经济和国家发展等产生深远影响。

误区二:癌症是富裕、老年及经济发达国家的疾病。事实上,癌症是全球常见病,受影响者不论贫富、长幼、男女,发展中国家约50%的癌症患者不到65岁,全球每年75万的宫颈癌和乳腺癌死亡患者大多处在生育年龄。

误区三:诊断癌症即被判判处死刑。专家说,越来越多的癌症患者可得到更有效治疗,许多过去被认为是判了死刑的癌症已可治愈,治疗后5年生存率已从过去的30%提高到60%以上。

误区四:癌症是不可避免的厄运。专家认为,采取正确预防策略,1/3以上的常见癌症可预防。



个体化体检 利于癌症早发现

为何一些人年年参加健康体检,也未发现早期癌症?专家指出,健康体检可发现不少早期癌症,但仍无法查出所有早期癌症,体检应注意个体化。

今年40岁的张先生1年前参加健康体检结果正常,最近他突然咯血、头痛,到医院做检查竟发现是小细胞肺癌晚期。他单位有好几位同事,也是体检未发现癌症,后来发现时已是晚期。

中国抗癌协会癌症姑息治疗与康复专业委员会主任委员于世英说,目前世界上公认只有乳腺癌、结肠癌、子宫颈癌和前列腺癌等几种癌症可在无症状情况下,通过常规健康体检早期发现,大多数癌症都是因出现临床症状后被确诊的。

健康体检为何难以发现早期

癌症?于世英说,早期肿瘤较小,尤其直径小于1厘米的微小肿瘤,常规体检难以查出。胰腺癌、卵巢癌、纵隔肿瘤等生长部位隐匿的肿瘤,也难以通过常规体检早期发现。而某些恶性程度很高的癌症,即使原发病灶很小,可能也已发生了血行播散或淋巴播散。

于世英说,对乳腺癌、结肠癌、子宫颈癌和前列腺癌的筛查,要注意定期规范化检查。其他肿瘤的筛查,则要视个体情况而异,如乙肝及肝硬化患者要重视血清甲胎蛋白水平、肝脏超声波等检查。有某种癌症家族史的患者,应额外增加相应检查。市民在决定做防癌体检前,应说明健康史、家族肿瘤病史及近期有无不适或可疑症状等。(黎昌致)

