

世界癌症日：积极行动防癌症

癌症，是一个让人胆怯的词语，它往往提示身体健康产生重大变故，甚至是意味着生命接近终结。“谈癌色变”的现状也是人们对癌症恐惧的写照。癌症的确让人闻之胆寒，但人们却常常忽视了日常生活的调养对预防癌症的重要性。曹操曾有诗云“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”，意思是说人的寿命长短，不只是由上天所决定的，只要自己保养得好，也可以益寿延年。同样，癌症虽然严重，但也是可以通过日常生活方式的改善来加以预防的。

2月4日是世界癌症日，今年世界癌症日主题是：癌症同样可以预防。有关统计显示，每年全球1200万人被确诊为癌症，760万人死于癌症。如果不采取行动，预计2030年全世界将有2600万新增病例，死亡人数达到1700万人，而其中大多数将发生在中低收入发展中国家。

所幸的是，专家估计约有40%的癌症有预防的潜质。降低患癌症几率可以通过控制烟草吸入、限制大量饮酒、避免紫外线过度照射和控制体重来实现。同时，还应该培养适量体育锻炼及均衡饮食等健康习惯。此外，宫颈癌、肝癌、胃癌等是由于慢性感染等疾病造成的癌症，人们可以通过疫苗、抗生素、先进的医学措施、掌握简单的干预方法等手段来避免感染，从而预防相关癌症的发病。

拒绝烟草 降低肺癌发生

进入21世纪以来，癌症已经成为人类健康的头号杀手。据统计，我国每年新增癌症患者近200万人，每年因癌症死亡约150万人，而癌症的发病率还在以每年2.5%的速度不断增加。其中，肺癌发病率更是高居首位。国际癌症研究中心(IARC)2005年10月公布的一份研究报告中指出：根据目前癌症的发病趋势，到2020年全世界癌症发病率将比现在增加50%，全球每年新增癌症患者人数将达到1500万人，其中，发病最高的肺癌将达120万人。

提起肺癌，人们肯定会想到吸烟。吸烟究竟会不会致癌？尽管人们对此说法不一，但烟草的危害却是毋庸置疑的。据专家介绍，目前，我国烟民约有3.5亿人，每天都有近3000人死于烟草相关的疾病，每年有100多万人死于肺癌、冠心病等与吸烟相关的疾病，超过了结核、艾滋病、车祸和自杀死亡的总和。特别是近10年，肺癌的死亡率上升了56%，占全部男性恶性肿瘤死亡的1/4，而造成这一悲剧的元凶正是吸烟。所以戒烟、改善环境、优化饮食结构是降低肺癌



2010年世界癌症日：癌症同样可以预防 宣传画

发病率最重要也是最根本的途径。

控制饮酒 减少各类癌症侵袭

有资料证实，饮酒与肿瘤有关。严格地讲，饮酒不是患癌症的直接原因，但饮酒是致癌物的助手和帮凶，过量饮酒能促进致癌物质的致癌作用，还能抑制免疫系统的功能。意大利国立肿瘤研究所的报道显示，和吸烟一样，饮酒也可能是上呼吸道、上消化道癌症诱发因素，尤其是空腹饮酒危险性更高。研究者在意大利和瑞士随访了324例口腔癌、397例食管癌和206例喉癌患者，3263例患者为对照组，结果显示，上呼吸道、上消化道发生癌症的概率随饮酒量的增加而增加。与只在用餐时饮酒、每周饮酒不超过4000ml的人相比，每周在用餐时饮酒至少11200ml者发生癌症的比值比分别为：口腔癌10.3倍，喉癌7.1倍，食管癌16.2倍，咽癌2.9

倍。长期大量饮酒可以诱发食管癌、肝癌、口腔癌、胰腺癌、乳腺癌、胃癌、肠癌等。因此，专家们建议，如饮酒，则成年男性每人每天饮酒量不超过2杯，成年女性每人每天饮酒量不超过1杯（1杯酒相当于250ML啤酒，100ML果酒或25ML白酒），如果，每人每天酒精的摄入量控制在这个建议范围内，则可减少20%各类癌症的发生。

做好防晒 避免过多紫外线照射致癌

据世界卫生组织公布的一份报告，每年有多达6万人死于过多的阳光照射，主要是其导致的恶性皮肤癌。

调查人员发现，每年有4.8万人死于恶性黑色素瘤，还有1.2万人死于其他种类的皮肤癌。在这些皮肤癌患者中，大约90%是由来自太阳的紫外线辐射引起的。太阳辐射也会引起严重的晒斑、皮肤老化、白内障、翼状胬肉、冷疮和其他的一些疾

病。这份报告首次详细记录了太阳辐射带来的全球效应。

世界卫生组织公共卫生与环境司司长玛丽亚·内拉博士在一次声明中说：“我们都需要适量的阳光，过多的阳光是危险的，甚至是致命的。幸运的是，紫外线所引起的疾病如恶性黑色素瘤、皮肤癌和白内障，通过简单的保护措施，我们几乎完全可以预防。”

报告中建议人们，要尽量寻找遮光物，使用防晒系数至少为15的防晒霜，不要参加把皮肤晒成古铜色的组织。使用防晒霜并不是意味着你可以延长暴露在太阳下的时间，而是当你不得不暴露在太阳下时可以用它来保护皮肤。

保持健康体重 排除致癌的危险因素

2007年，世界癌症研究基金会在北京发布新版《食物、营养、身体活动与癌症预防》报告。报告中最惊人的发现证实了身体脂肪过多会增加多种癌症的危险性。

据专家介绍，身体肥胖是一个特别重要的与生活方式有关的癌症决定因素。包括结肠癌、乳腺癌、肾癌在内的6种癌症，都已证实与身体肥胖有关。其中最常见的结肠癌和绝经后期乳腺癌，肯定与身体肥胖有关，特别是腹部肥胖风险更大。

我国著名营养学家、中国工程院院士、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所陈君石研究员，在《世界癌症研究基金会对中国癌症预防的意义》的报告中指出，身体脂肪过多则是多种癌症的主要危险因素。

因此，报告建议人们每天至少进行30分钟的中度身体活动（相当于快走），这种活动不单指专门的运动、健身，也包括人们的日常活动，骑自行车、爬楼梯……这不仅仅因为活动有助于保持健康的体重，有充分的证据表明，体力活动本身就可以减少患癌症的危险。

所以从总体来说，癌症的发生原因包括遗传、职业等，但是大多数癌症的病因就在我们的日常生活行为当中，也就是所谓的“生活方式癌”这样一个概念。改善生活方式看似简单，实则需要我们长时间的坚持和努力，尤其是因工作原因不能及时戒烟、戒酒的人们更需要对自己的健康加以关注。同时，做好防晒保护、保持健康体重、按时注射疫苗、注意膳食合理平衡、坚持充足运动等都是我们所必须要做的事情。另外，早诊早治和积极治疗癌前病变也都可以使某些癌症的发病率有所降低，这就是说，只要积极行动，癌症同样可以预防。

还会给你一个蓝皮文件，内容涉及如何预防乳腺癌的常识，以及如何做相关检查的建议。

英国：防癌疫苗进药店

2008年9月，英国政府开始对12岁和13岁女中学生实施宫颈癌疫苗自愿接种计划，在半年内分3次接种，目前已覆盖了英国的大部分地区，估计这样能使宫颈癌发病率减少七成。此外，不少像伦敦英国布茨连锁药店这样的大型药店，也逐步推出了向年轻女性提供宫颈癌疫苗接种的服务。

相关阅读

儿童癌症发病率逐年上升

新华社哈尔滨2月4日电（记者熊琳）2月4日是世界癌症日，今年世界癌症日的主题是：癌症同样可以预防。医学专家认为，近年来，儿童癌症发病率逐年上升，家长及医疗机构应当加强儿童癌症的预防。

据了解，今年世界癌症日的宗旨是：通过注射疫苗，定期体育锻炼，健康饮食，控制饮酒，避免紫外线过度照射，戒烟，避免被动吸烟等方式来降低患癌症的风险。同时，今年也是国际抗癌联盟在世界范围内发起的“今天的孩子，明天的世界”活动的第3个主题年。

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院血液淋巴内科主任刘爱春教授介绍，据统计，从上世纪60年代至今，儿童癌症的发病率增加了25%。国际抗癌联盟统计指出，儿童癌症的发生率约为万分之一，全世界每年有超过16万儿童被诊断为癌症，约9万名病童死亡。一般来说，小儿癌症多发于出生后5年以内，其中急性白血病、脑瘤、恶性淋巴瘤、神经细胞瘤及肝肿瘤都比较常见，而白血病尤为多见，占儿童肿瘤的60%。

刘爱春教授表示，遗传、免疫系统缺陷，病毒感染，环境、营养失衡是导致儿童癌症高发的重要原因。因此，防治儿童癌症，一方面需要注意儿童的环境和营养问题，另一方面年轻父母需注重自我保健。母亲应该注意怀孕期间避免不必要的有害物质接触，尤其是药物治疗、放射检查；保证必要的氨基酸和维生素的摄入。如有不明原因的脸色苍白、出血、发热、疼痛、皮肤肿块等症状时，应及时到正规医院做检查以排除白血病可能。

定期查体 早发现肺癌

中国人民解放军北京军区总医院胸外科主任刘吉福教授说，就诊的肺癌病人当中，其中有80%是晚期病人。这是一个多因素的情况，因为肺癌的生长如果在早期的时候，一般是没有症状的。等出现了症状以后，病人就已经是晚期了。第二种情况就是，我们正常的情况下关注自己的身体不够，没有做定期的查体，包括肺部的照片。在瘤子小的时候我们发现不了，等大了以后出现了症状就晚了。所以，提醒大家要注意健康查体，定期检查的人比较容易发现这种病症



美国：慢跑游泳能防癌

美国专家认为防癌最管用的是运动。至于最好的运动处方，美国运动学会专家认为，慢跑、骑自行车、游泳等有氧运动最为合适。每周运动三五次，每次约30分钟就可以了，运动的强度应控制在运动时心率不超过最大心率的70%，不低于最大心率的50%。

日本：果蔬每天吃半斤

日本国立癌症预防研究所的

看看外国人如何防癌

科学家，曾从高到低，排出了近20种对肿瘤细胞有明显抑制效应的蔬菜，分别是：熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、花菜、芹菜、茄子皮、甜椒、胡萝卜、金针菜、芥菜、番茄、大葱、大蒜、黄瓜和白菜。

为了防癌，日本厚生劳动省规定男性每天食盐不超过10克，女性不超过8克；其次，每人每天至少应该吃350克蔬菜，外加约100克水

果；再次，少吃红肉，比如香肠、火腿等加工肉食品，以及牛肉、猪肉等；最后，少吃太烫太热的食物。

法国：筛查从新娘做起

法国从1998年开始提供乳腺癌筛查服务，这远不是在医院设立筛查中心那么简单。甚至有些城市在结婚登记时，政府登记的同时，