



不良习惯坚决改 如有病变抓紧治

“肿瘤君”的肺腑之言

真相一：每个人一生中有21%患肿瘤的可能

我先跟大家解释下：全国肿瘤登记中心2011年监测数据显示，中国当年新增癌症病例337万，相当于每分钟有6.4人患上癌症。癌症是个与年龄相关的疾病，年龄越大，被缠上的风险就越高。专家们通过科学计算发现，如果将一个人每年患上肿瘤的风险累计起来，按人均期望寿命74岁算，每个中国人一生中，患上肿瘤的概率是21%。目前，中国人均期望寿命有所升高，北京户籍居民更是高达81.81岁，因此一生中患上肿瘤的几率会更高。因此，

最近，电影《滚蛋吧！肿瘤君》热映。一时间，我——肿瘤君（以下用第一人称方法写作），成了大家关注的热词。我知道，在人类的世界里，我不受欢迎，是可怕的“杀人凶手”。想到这里，我总是很伤心，因为你们并不真正了解我，也不知道我其实并非那么穷凶极恶。今天，我就来跟你们讲讲我的真实面目吧！

千万不要觉得我离你很遥远。如果在预防上掉以轻心，我可能会“盯”上你。

真相二：男人比女人易得癌

与女人相比，男人的肿瘤发病率、死亡率都较高。全国肿瘤登记中心2011年的数据表明，发病率方面，男性、女性的癌症死亡率分别为194.88/10万、116.81/10万。

癌症之所以“重男轻女”是因为：首先，男性在生理方面“先天不足”。男女的性染色体不同，更重要的是激素水平有很大差异，癌症风险相比男性更低；其次，男性生活方式“后天不足”。总体而言，男人不健康的生活方式更多，他们更爱抽烟、酗酒，应酬多，压力大但排解少，这都可能“惹癌上身”。

真相三：40岁以上人群发病上升明显

根据全国肿瘤登记中心2011年监测数据，0~39岁年龄段恶性肿瘤发病率处于较低水平，40岁以后上升明显，到80岁年龄组达到高峰。死亡率方面，男性、女性分别在45岁、50岁以上年龄组开始有大幅度升高。

但这并不意味着年轻人就可以忽视我，我之所以“青睐”40岁以上的人，是因为那些会导致我出现的危险因素，如吸烟、肥胖等不良生活习惯都是年轻时养成的，经过年复一年的累积，最终导致癌症发生。所以，我奉劝大家一句，不良生活习惯一定要及时改。

真相四：肿瘤会给人“逆转的机会”

每个人体内都有可能具有癌细胞特性的异常细胞，但大多数会被人体免疫系统所消灭，绝大多数不会成长为癌细胞。如果癌细胞躲过免疫系统的识别，疯狂分裂、增殖，长到了一定的数量，B超、CT、核磁等也能发现异常了，我也就长大成“瘤”了。这个过程十分漫长，

少则5年，多则10年、30年。这段时间是我给人类留下的“逆转机会”，也是我可以被预防的重要原因，但很多人不知道。

此外，很多癌症都有癌前病变，如慢性萎缩性胃炎是胃癌的癌前病变，宫颈糜烂是宫颈癌的癌前病变。人类应抓住“逆转机会”，一方面，尽早改变不良生活习惯，减少癌症危险因素对人体的持续伤害；另一方面，发现有癌前病变，一定要积极治疗，遏制病变，这样我就无法“长大成瘤”了。

真相五：若能尽早确诊 癌症10年生存率达90%

来自英国癌症研究中心的一项最新研究发现，癌症如果能早期确诊治疗，10年生存率可达90%。坦率地说，这个数据有点保守，生存率可能和正常人相差无几。在癌症早期时，我十分弱小，人类一个手术便能将我打败；到了中、晚期，我的“杀伤力”就越来越强了，此时想要除掉我就难很多，治愈率可能从早期的90%骤降到20%~30%。因此，一定要重视定期体检，有不舒服要尽早就医，才能第一时间发现我。

真相六：致癌物非枪枪毙命

“微波炉致癌”、“沐浴液致癌”……类似这样的新闻，我经常看到。我也知道，有不少人将很多含有致癌物的东西列入“黑名单”。但我想告诉大家两点：第一，癌症的成长过程很复杂，不是简单地因为你吃了、用了什么致癌物，我就会伤害到你；第二，含有致癌物并不意味着一定患癌，只有达到足够的剂量才会致癌。其实，在人类的生活中，致癌物很多，PM2.5、塑化剂、甲醛等，大家不必过于担心，尽量避免接触它们即可。

真相七：防癌体检因人而异

防癌体检确实有一定的作用，但每个人要根据自己的情况，进行“私人定制”。建议大家到正规机构去做防癌体检，在那里做筛查前，医生会先做问卷调查，询问你的年龄、有无家族史、吸烟酗酒史等信息后，再根据风险因素有针对性地筛查。总的来说，40岁以后就应开始重视癌症筛查了，建议40岁以上女性筛查乳腺癌，50岁以上的男性和女性注意筛查肺癌、结肠直肠癌、肝癌等。

真相八：肿瘤可以“气”出来

从性格上讲，我爱找那些总是闷闷不乐，爱发脾气，焦虑抑郁不开心的人。调查发现，81.2%的癌症病人患癌前遭受过不良事件的打击。在心理学上，压抑自我、爱生闷气被称为“C型性格”，它甚至被叫作“癌症性格”。因此，肿瘤君建议大家不开心了，一定别憋着，要通过与人倾诉、培养爱好等方式，及时清理自己的垃圾情绪。（据《生命时报》）

