



小心“气”出来的肺癌

11月是“全球肺癌关注月”，肝癌、肺癌、胃癌……在谈癌色变的今天，几乎每个人身边都有一两个因患癌症去世的亲友。而在这些常见癌中，肺癌已成为目前的第一大癌。数据显示，肺癌不仅发病率高，死亡率也位列诸癌榜首，超越肝癌成为癌症中的“头号杀手”。不过，如果能早期发现肺癌，其治愈率可达65%。

病和死亡年龄从40岁开始迅速上升，70岁达到高峰，其中45~65岁的患者占75%，且发病年龄平均每5年降低一岁。从临床观察来看，现在四五十岁的肺癌患者比过去明显增多，过去40岁以下的肺癌患者很少见，现在却屡见不鲜，而且不抽烟的女性肺癌患者也越来越多。

肺癌是一种被“气”出来的病

未来30年，或许每分钟就有1人死于肺癌

肺癌有多可怕？看看下面的数字就知道了，它不仅死亡率高、发病率增长快，而且还有年轻化的趋势。

肺癌居恶性肿瘤榜首，死亡率第一

国家卫生计生委提供的数据显示，与30年前相比，我国肺癌的发病率每年增长26.9%，死亡率明显上升了46.5%，已经代替肝癌成为我国恶性肿瘤死亡的首位原因，并且发病率和死亡率仍在迅速上升。

我国将成世界第一肺癌大国

若不及时采取有效控制措施，预计到2025年，我国肺癌患者将达到100万，成为世界第一肺癌大国。美国哈佛大学公共卫生学院甚至分析称，在未来30年，我国因肺癌致死的人数将高达1800万，这意味着每分钟就有1人死于肺癌。

发病年轻化，5年减一岁

近些年来，肺癌发病呈现出年轻化、女性化的趋势。以前，我们将肺癌的高危人群年龄锁定在65~70岁以上，认为它是一种“老年病”。但现在数据显示，我国肺癌的发

空气中，这些烟雾颗粒基本小于PM0.5，危害远高于PM2.5。长期暴露于二手烟环境中，相当于轻度吸烟造成的损害，可使肺癌的发病率增加20%~30%，在室内吸烟还会使PM2.5飙升甚至爆表。此外，三手烟对健康成年人影响不大，对呼吸疾病患者、婴幼儿和老年人却有很大的影响。特别是年轻的烟民父亲，吸烟后抱孩子、衣物、皮肤和头发上都是三手烟，同样会给婴幼儿的健康带来危害。

因此，为了自己以及身边人的健康，烟民朋友要尽早戒烟；即使抽烟，也不要在室内和车内；不吸烟的人也要敢于对吸烟者说“不”，提议让吸烟者去室外吸烟。

三“气”：厨房油烟污染

厨房油烟是构成室内空气污染的第二大要素。燃料、厨具、食用油使用、烹调方式、抽油烟机的安装使用和维护，对于减少厨房油烟污染都有很大的学问。例如，食用油加热到170℃时会出现少量烟雾，到250℃时会出现大量油烟。

煎、炸、爆炒和烧烤时，油温都会在260℃以上，烹调过程油烟产生的苯并芘、挥发性亚硝胺等，会给人类健康带来极大的危害。烹调时油烟越大，暴露时间越长，患肺腺癌的风险越大。

因此，为了减少厨房油烟污染，应注意保持厨房通风，多摆放绿植，少在家烧烤，科学选购、安装、使用和保养抽油烟机。

很多人炒菜时，总是等油锅冒烟后才打开抽油烟机，炒完菜马上就关上。按一天省8分钱电费来算，炒菜这么多年大概也就能省600多元，但如果得了肺癌，至少要花费6万元。

另外，厨房油烟如果没有及时排放出去，就会漂移到客厅、卧室，沉积在窗帘和家具上，很难去除。

四“气”：装修、装饰材料带来的空气污染

装修使用的石材特别是大理石中有氡元素，属于一类致癌物质，长期暴露于氡污染环境中，会导致血癌和肺癌发生。建议尽量减少石材的使用，或选用环保部门认定的绿色石材料。各种漆料和黏合剂中含有大量的苯和甲醛，也是室内空气污染的重要组成部分。因此，建议装修时最好重装饰、轻装修，少用地板革化学黏合胶剂，墙面可以用字画装饰，装修后一定要通风一段时间再居住。北方地区建议使用空气净化器和空气加湿器，前者针对PM2.5，后者则针对PM10，有助于改善室内空气质量。另外，在居室多放置绿植或活性炭也有助于吸附污染颗粒。

五“气”：生闷气

我们把总生闷气称为“心理污染”，把这种性格称为癌症性格。当生活或工作中出现了负性事件，如丧偶、亲人去世等，这种癌症性格的人很长时间都调整不好心态，又不善于与亲朋好友沟通，造成负面影响会很大。

因此，心情郁闷时，一定要多同家人、好友交流，化解情绪，尽可能地减少心理污染。性格孤僻的人要学会调整自己，必要时请心理医生帮忙，正确面对负性事件。

(赵迎)