

# 谈癌色变 不如科学防癌

□本报记者 黄葵



目前癌症的发病率越来越高，发病人群也日趋低龄化。肺癌、胃癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌、宫颈癌是我国较为多见的6种恶性肿瘤。做好这6种癌症的早诊早治，就可以挽救很多癌症患者的生命。如何有效地预防这些高发癌症？我们请中国医学科学院肿瘤医院几位专家聊聊这个话题。

## 六个防癌体检绝不能省

有数据显示，如果癌症能够及时在早期发现，治愈率可达65%。但遗憾的是，我国目前肺癌患者5年生存率仍不足15%，超过一半的肺癌患者确诊时已属于中晚期，失去了根治的最佳时机。如果能在肿瘤早期阶段进行手术切除，肺癌的预后将显著改善。肿瘤内科教授石远凯告诉记者，肺癌是我国发病率和死亡率都排在第一位的恶性肿瘤，并且随年龄增长不断增加。所以，中老年人应警惕肺癌的发生。除常规体检外，对肺癌筛查极为有效的一个项目是低剂量螺旋CT薄层扫描，其比胸部X光片更容易发现小病灶。存在高危因素的人群应定期进行检查，包括：长期吸烟的男

性；直系亲属有肺癌者；肺部反复慢性损伤，如反复感染、肺结核等。放射治疗科教授王绿化建议要重视食管癌和胃癌的筛查。我国食管癌病例约占全世界的一半，因此对食管癌和胃癌早期筛查非常重要。建议食管癌和胃癌高发区（如河南、河北、东北、广东等地），45岁以上人群应每年做食管镜、胃镜检查。早期食管癌90%都可以治愈。腹部外科副主任蔡建强谈到结直肠癌时表示，现在北京、上海、广州等大城市结直肠癌发病率已经上升到恶性肿瘤发病率的第二位。肥胖、习惯性便秘、有家族性息肉的人群是结直肠癌的高危人群，一定要定期检查。现在，显微结肠镜检查非常方便，可以在无痛状态下进行。如果发现早期息肉样病变，就要及

时地在镜下切除，防止癌变。另外需要提醒的是，早期胃癌的发生跟幽门螺杆菌感染密切相关，如果在筛查中发现幽门螺杆菌感染，一定要积极治疗。内科主任徐兵河说，乳腺癌是我国女性发病率第一位的恶性肿瘤，约占所有女性恶性肿瘤的16.8%，在一些沿海城市、大城市的发病率更高。由于乳腺癌的疗效与临床分期密切相关，通常越早发现，治疗效果越好。因此建议中老年女性要重视乳腺癌的筛查。乳腺钼靶X线摄影检查对乳腺癌的特异性和敏感性都比较高，而且受X线照射的剂量也更低，副作用更小，是目前最成熟筛查早期乳腺癌的方法。因此建议40岁以上的女性都应定期做此项检查。妇科主任吴令英希望女性重

视宫颈癌筛查。她强调，我国最常见的妇科肿瘤是宫颈癌、卵巢癌和子宫内膜癌。其中宫颈癌尤其需要引起女性的重视。建议结婚1年以上，或者性生活史两三年以上的年轻女性，以及中老年女性，最好能定期做宫颈脱落细胞学检查。该检查是筛查宫颈癌以及癌前病变最简单的办法，而且操作简单、无痛，只需要用一个小刷子把宫颈脱落的细胞刷下来即可。同时，还推荐女性定期做妇科检查，如盆腔B超检查、相关肿瘤标记物检查等。这些方法结合起来，对几乎所有妇科肿瘤都能起到有效的筛查。另外需要提醒的是，女性在日常生活中要注意避免高脂肪饮食，洁身自好。出现月经不正常、绝经后出血等异常信号都要警惕。

## 健康体检不等于防癌体检

随着癌症的高发性和趋于年轻化的趋势，人们越来越重视体检，希望能做到早发现，早干预。医科院肿瘤医院防癌体检中心左京华医生，为我们介绍怎样做才是科学的防癌体检。健康体检与防癌体检的侧重点不同，防癌体检是由肿瘤专科医生来完成，他们对肿瘤的认知程度更高，除常规体检外，肿瘤体检项目是由专业人士检测手段组成的，其目的是为除发现身体内部存在的肿瘤外，对于癌症有关的病因、癌前疾病进行检测，预防肿瘤的发生。体检中可能部分检查会对患者造成疼痛感或不适，导致患者放弃部分检查，应消除对防癌体检中存在的7个误区：个人随便放弃某项检查；体检项目的检查不够全面，非个体化；一次体检正常，以后都不再检查（检查时间间隔较长）；发现癌前病变不以为然；通过防癌体检可以发现全身所有的癌症；过分注重血液肿瘤标志物的检查及结果；过分注重体检机构的就诊环境而忽略医疗水平。专家强调，预防肿瘤重要的一点、也是不可忽视的内容就是建立良好的生活方式，包括合理膳食和适度的体育锻炼，并保持愉悦的心情。

## 健康资讯

### 肥胖人数中国第一

8960万！中国又一项新纪录诞生了。近日，英国著名医学杂志《柳叶刀》发表全球成年人体重调查报告。调查发现，全球成人肥胖人口已经超过瘦子，而中国超越美国，成为全球肥胖人口最多的国家。其中，中国男性肥胖人数4320万人，女性肥胖人数4640万人，高居世界第一。虽然研究结果可能存在统计学上的误差，但中国肥胖人口全球第一已是不争的事实。二三十年前，中国几乎没有人超重，随

着改革开放后经济水平提高，居民的餐饮消费和饮食结构的改变促使“世界肥胖地图”发生变化。“中国人虽然富了，却没有养成健康的生活习惯，有钱后先是满足口腹之欲，吃得多，动得少，造成肥胖。”比如，许多人青睐自助餐，种类丰富，经济划算，但是却在无形中助长“吃多”。家庭肥胖控制应当从小孩开始，儿时肥胖，长大后肥胖几率高。母亲在孩子出生前就要注意控制体重，优生养育健康宝宝。



学龄前儿童要严格控制巧克力、可乐等发胖甜品的摄入，以免影响正常代谢。中年人应当合理膳食，常测体重、多运动。减少外食应酬和纠正不良作息习惯，控制糖盐摄入。少吃红肉，多吃鸡肉、鱼肉等白肉。（高阳）

### 牙齿松动乱找游医 老两口路边拌嘴引来明白人

“你住手！住手！……”“你快给我起来！回家！”一个晴朗的晌午，热闹小广场上，人们忽然被一阵阵大嗓门吸引了过去，原来是一对刚买完菜的老两口，在路边的牙医摊子上争执起来。情急险把亲情伤。由于是大周末，很快就围了不少人。原来是张大爷夫妇俩买菜出来，看到路边的牙医摊子，写着：“根除牙痛，治疗各种牙齿疾病”，大妈想到自己的一颗下牙松动了，吃东西总是使不上力气，偶尔还会疼，就想顺便给看看，平时一向生活节俭的张大妈盘算着去医院既费力又费钱，还不如在这儿解决呢。刚坐下叫“牙医”看了没几眼，就被告知牙不行了，得拔！说着就拿出家伙什儿，准备动手。这时张大爷急了，那些工具有没有消毒都不知道，而且露天菜市场边上怎么能拔牙呢！大爷连喊带拽地叫大妈走人，可大妈已经坐下了，执意想立刻解决掉这个小隐患，此时的“牙医”也跟着忽悠个不停，就这样发生了开头的一幕。

草率，牙齿还是自己的好，能不拔最好别拔。”说到这里，老人给老两口看了自己的一嘴利索的好牙，大妈看了好羡慕。老人介绍说，这就是在中老年口腔专科医院做完了全面的口腔检查后，用了不到三个月的时间，就镶好了附着体义齿，而且最让他高兴的是松动牙一个都没拔。这口牙已经用了很多年了，依然咀嚼很高效。他希望张大妈要理性算经济账，不要为此给自己埋下更大隐患。明明只要打个64320880的预约电话就能解决的事情，没必要有思想顾虑，轻轻松松就能把松动牙问题解决了。现在的口腔医学技术进步了，不麻烦也没痛苦，花的钱比平时瞎买的各种保健品都要经济实惠，操劳一辈子了经济账更要算对地方。

轻松解决牙松动。听完劝解，大妈发现路边的“牙医”早跑没影儿了，捡起地上的菜，听人劝吃顿饱饭，回家打预约电话，开始了正规的诊疗。中老年口腔专科医院的刘主任为阿姨制定了固定松动牙方案。不用拔牙就能解决牙齿松动的问题，采用先进的套筒冠式附着体技术，将松动牙再固定，并保护起来，延长它的使用寿命。大妈逢人就说自己的牙又能随心所欲了，感觉嚼东西能得上力气了，吃个花生瓜子都没问题，“早知道短短俩月就能这么有保障的解决问题，我肯定不会去找游医的。”

## 轻松解决牙松动

镶牙要找正规军。眼看着事态不好控制了，“牙医”开始收拾家伙什儿准备撤，这时候围观的人群里有一位精神矍铄的长者，劝住了正发脾气的大爷，然后又对大妈语重心长地说道：“咱中老年人的松动牙，不能说拔就拔，这还涉及到心脏、血压等问题，千万不能

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

### 猪肉稳中微降 蔬菜价格回落

粮油价格保持稳定。进入4月份后，本市粮食市场将逐渐进入消费淡季，交易量呈减少趋势。随着气温的升高，粮食加工企业将陆续对水分高的粳稻进行烘干处理，粳米加工成本将略有增加，平均每500克粳米批发价格将上涨1至2分左右，涨幅较小，预计后期粮食类批发价格仍以稳为主。本市粮油批发市场库存充足，价格稳定。受大豆现货价格平稳带动，大豆油价格上涨空间有限，预计本周粮油类批发价格基本稳定。猪肉价格稳中微降。上周，本市生猪收购价格基本稳定，屠宰量持续增加。受猪肉价格持续

上涨影响，对终端消费产生抑制作用，加之鸡、鸭等禽肉及各类淡水鱼价格均低于猪肉价格，替代性作用进一步增强，后期猪肉批发价格持续上涨空间有限，预计本周猪肉批发价格将在高位略有回落。鸡蛋价格稳中微涨。“清明”过后，鸡蛋需求规律性回落，加之近期南方地区降雨增多，不利于鸡蛋运输，致使“北蛋南运”销量略有减少，北方地区整体鸡蛋供应持续充足。但受蛋鸡养殖成本限制，鸡蛋价格进一步下降空间非常有限，预计本周鸡蛋批发价格微幅上涨。蔬菜价格持续回落。受气温

回升影响，对本市蔬菜供应产地将逐渐以周边省区为主，暖棚菜逐渐转换为冷棚菜及露天种植蔬菜，蔬菜批发价格下降空间将明显放大。据监测数据显示，上周，全市监测31种蔬菜周平均批发价格24降7涨，其中：黄瓜、菠菜、小油菜及韭菜等蔬菜批发价格降幅均在20%以上。从蔬菜价格运行规律来看，随着露天菜的种植，蔬菜价格将进入下降区间，预计本周蔬菜批发价格将持续回落，且有一定下降空间。北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会 价格监测中心