

4月15日-21日是第29届全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“癌症防治、全面行动——全人群、全周期、全社会”。我国每年新发恶性肿瘤病人高达400多万，其中很大一部分患者确诊的时候就已经是中晚期，令不少人“谈癌色变”。哪些癌症一发现就是中晚期？癌症早期有没有报警信号？应该做哪些筛查？今天我们来了解一下。



## 3类癌症一发现就是中晚期 科学防癌应该这样做

### 3类癌症 一发现就是中晚期

**肝癌** 在我国，肝癌是导致全民死亡的第二大癌症。肝脏又是一个比较“沉默”的器官，当它发生病变的时候可能无声无息，没有任何症状。并且肝癌发展速度很快，在肝癌患者中，早期的病人大概只占了10%-20%，70%-80%都是中晚期的肝癌。

肝癌的高危人群包括年龄≥40岁且具有以下任一危险因素者：乙型肝炎病毒/丙型肝炎病毒感染；长期酗酒（酒精性肝病）人群；非酒精性脂肪性肝炎患者；食用黄曲霉素污染的食物人群；多种原因引起的肝硬化患者；有肝癌家族史的人群。

对于肝癌来说，B超结合甲胎蛋白检测可以有效筛查肝癌，高危人群建议每半年筛查一次。

**肺癌** 我国是肺癌发病率和死亡率较高的国家，但肺癌早期症状不典型，不明显，往往容易被忽视，所以我国肺癌病例的发现一直都是以临床晚期居多。

年龄≥40岁且具有以下任一危险因素者属于肺癌的高危人

群：长期吸烟人群；有环境或高危职业暴露史（如石棉、铍、铀、氡等接触者）；合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往有肺结核病史者；既往罹患恶性肿瘤或有肺癌家族史者。

低剂量螺旋CT主要用来筛查早期肺癌，可以早发现、早诊断，较好地改善预后，降低肺癌死亡率。同时建议对40岁以上的人群普遍开展低剂量螺旋CT检查，以达到早期筛查肺癌的目的。

**胰腺癌** 胰腺癌是发生在胰腺上的恶性肿瘤，恶性程度很高，诊断和治疗都很困难，预后极差，我国胰腺癌5年生存率仅为7.2%。

胰腺生理位置隐蔽，早期病变在体检中很难发现。另外，胰腺本身神经不丰富，早期肿瘤不会引起疼痛，缺少典型症状，并且发展速度很快，不少患者直到晚期肿瘤压迫胰腺周围的神经，出现剧烈腹痛才发现病情。

胰腺癌的高危人群并不完全明确，但是跟以下因素有关系：年

龄在40岁以上；长期吸烟、饮酒；肥胖，患有糖尿病10年以上的人群；饮食习惯不良，经常吃烧烤、大鱼大肉等，吃饭时狼吞虎咽；有胰腺癌家族史、患有慢性胰腺炎或进行过胆道手术患者；长期抑郁、焦虑人群。

以上这些高危人群需要提高警惕，进行定期体检，如有不适，应当及时做好相关筛查。在胰腺癌的筛查中，血液肿瘤标志物应用最多的是CA19-9；影像学检查主要应用内镜、超声、CT和MRI。

### 做好4件事 有助身体健康

**营养均衡，不吃烫食** 最好的抗癌物就藏在我们日常饮食中。新鲜果蔬富含维生素C；全谷物、豆类富含膳食纤维；十字花科、百合科蔬菜富含有机硫化物；番茄、西瓜富含番茄红素；绿叶菜、橙黄色果蔬富含胡萝卜素。

**注意：**虽然食物趁热吃味道更香，但如果经常食用特别烫的食物就会存在健康隐患，例如65℃或者65℃以上的热饮或食物会增加食管癌的风险。

**进行适当的体育锻炼** 体育锻炼不仅有助于减肥或保持体形，而且对癌症也有预防作用。

研究表明，每天至少进行30-60分钟中、高强度体育锻炼的人，患癌症的风险会降低，尤

其是乳腺癌和结肠癌的风险。

**戒烟戒酒** 烟酒是打开癌症大门的推手，每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍。并且吸烟不仅和肺癌有关，它还会让人更易得胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症。记住：及时戒烟，任何时候都不晚。

**保持充足睡眠** 失眠时，我们的各种免疫器官得不到正常的休息与恢复，久而久之，免疫力也就越来越差。研究发现，与7-7.5小时睡眠者相比，睡眠时间小于5小时的女性，患结肠癌的风险增加36%，而小于6.5小时的男性，患肺癌的风险增加112%。

(新华)

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

#### 4种水果加热吃更好



胃肠功能较弱、牙齿咀嚼能力有限、喝凉水容易拉肚子等人群非常适合把水果做熟吃。推荐苹果、梨、桃、香蕉等耐煮水果加热吃，这类水果的共同点是维生素C含量较低，做熟后损失的维生素C对人体来说微乎其微。而富含维生素C的水果，比如鲜枣、草莓、猕猴桃等不适合加热吃。

#### 压力大搓耳朵可缓解



耳朵上有很多身体反射区，对应身体的不同部位，按揉耳朵上的不同穴位，能调节情绪。按摩时，用大拇指和食指在耳轮处自上而下按压也可轻轻按揉耳朵后，再向下牵拉耳垂，总共按摩15-20分钟。如果身体某些部位在按摩时感到不适，可着重按压这个部位。

#### 红灯

#### 长期用去屑洗发水让头屑增多



常见的去屑洗发水里含有表面活性剂、大分子阳离子聚合物、去屑剂。大分子阳离子聚合物在冲洗时包裹着去屑剂沉积到头皮上，杀死头皮真菌，从而达到去屑效果。如果长期使用会破坏头皮的正常菌群，反而令头屑增多。因此，有头皮屑的人可以一周使用一次，无头屑者无需使用。

#### 一勺鸡精顶半勺盐



鸡精是一种复合调味品，最主要的成分是味精，大约占到40%-50%。同时还有呈味核苷酸二钠、丙氨酸钠等其他鲜味物质，以及淀粉、糖、盐等。味精的钠含量大概相当于盐的一半，味精相当于盐的1/3。也就是说，一勺鸡精相当于半勺盐。如果放鲜味调味料，要酌情减盐。

## 6种早餐的营养搭配技巧

**鸡蛋灌饼** 脂肪含量偏高，建议搭配1份蔬菜+1杯牛奶/酸奶。

**杂粮煎饼** 薄脆热量很高，抹酱和咸菜属于高盐食品，最好不加薄脆和咸菜，多加些生菜或番茄+1杯牛奶。

**油条配豆浆** 油条脂肪含量高达17.6%，建议1杯豆浆配半根油条+蔬菜沙拉+1个煮鸡蛋。

**包子配粥** 最好是杂粮粥，包子选荤素搭配的，加蔬菜沙拉。

**面包配咖啡** 面包最好选不加糖、脂肪含量较低的，如大列巴、杂粮面包等；咖啡不加糖，可以加些牛奶，再搭配1个鸡蛋+1份果仁青菜。

**饼干配牛奶/酸奶** 油糖较高，最好搭配1个鸡蛋或几块酱牛肉+1份蔬菜沙拉。 (杜静)



### 丰台区市场监管局成寿寺街道所

## 组织开展“提振消费信心”主题月活动

为充分保护消费者合法权益，维护公平公正的市场经营秩序，近日，丰台区市场监管局成寿寺街道所组织开展“提振消费信心”主题月活动，与辖区企业共建共治，释放消费潜力，促进消费增长。

**大力推进企业诚信体系和自律体系建设** 评选成寿寺地区诚信经营、放心消费示范单位，助力企业树立品牌形象，发挥示范效应；鼓励商业综合体推行“线下七日无理由退货”活动，建立“一承诺五制度”，自觉履行提振消费和质量管理第一责任人制度；针对存在失信风险企业进行现场约谈，督促失信企业及时纠正失信行为，加强依法治企，诚信守规经营。

**全力解决消费者合理消费诉求** 积极推进热线便民、接诉即办工作，妥善解决消费者

诉求，化解消费纠纷；试行“未诉先办”工作机制，完善以网格为依托的多方共治、矛盾化解、网格治理工作体系，高效办理群众“急难愁盼”心头事；组织企业与消费者“面对面”“点对点”沟通，现场进行调解，指派所内专人持续跟踪消费纠纷。

**助力优化消费环境，统筹推进“双创”工作** 把提振消费信心、保护消费者权益与创城、创卫等当前重点工作联系起来，以“双创”工作为抓手，围绕增进文明治理、美化环境、增强群众满意度等开展系列宣传教育及《消费者权益保护法》《单用途预付卡管理条例》等普法活动，推进执法护民、双创惠民、教育利民，切实提升辖区生活环境和消费环境。

(王莹)

·广告·