

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的重要疾病，人们普遍对癌症存在恐惧心理。为此，记者梳理了一些关于防癌抗癌的知识点。

了解这些知识 谈癌莫再色变

哪些癌症发病率高

近日，世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据，我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示，2022年全球新增肺癌248万例，重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出，在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示，2022年，我国癌症新发病例约为482.47万例（男性253.39万例，女性229.08万例）。

在男性群体中，前五大高发癌症依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌，约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中，最常见的癌症是肺癌，其次是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌，约占女性癌症新



发病例总数的64%。

癌症发病率“年轻化”

在过去，癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年，世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。

分析数据显示，我国癌症的发病率在0至34岁年龄段相对较低，而从35至39岁年龄段开始显著增加（每10万人中约125.24人），直到在80岁至84岁年龄段达峰值（每10万人中约1461.63

人）。男性在25至54岁年龄段总体发病率低于女性，而在60岁以后，发病率高于女性。

结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌，也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性，但部分良性病变，长期来看有转化为恶性的可能。

甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病，我国约五分之一成人有甲状腺结节，多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗，定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病，而是一种症状或生理状态，临床上良性的乳腺结节比较多，恶性的情况比较少，高危人群应适量增加体检频率。

吸烟仍是患癌主要风险

《柳叶刀》刊文表示，全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的，占全球所有癌症死亡人数的44.4%，吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中，吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》

指出，2007至2017年，全球15岁及以上人群吸烟率有所下降，约为19.2%，但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外，我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟，危害不容忽视。

男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属，男性也具备乳腺组织，同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少，男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例，中国女性乳腺癌发病35.72万例，男性仅为0.41万例。

男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。当一开始发现乳腺肿物，尤其乳头附近的肿块，就应提早检查。

高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等同于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查，防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等，应定期进行防癌体检。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

痛经时建议吃点榴莲



来月经时，适当吃点榴莲可以缓解痛经。榴莲中维生素C、B族维生素以及矿物质锰含量丰富，还含有一定量的烟酸、叶酸、磷、镁、钾，是水果里的维生素佼佼者，适当吃对提高免疫力有益，榴莲还含有丰富的铁元素，有助于缓解贫血的情况。此外，榴莲性热大补，可以温经通脉、活血散寒，对痛经、月经量少的女性非常有益。

清汤、菌汤锅底是首选



选火锅锅底时，清汤锅底或者菌汤锅底是首选。如果觉得它们味道不足，也可以选番茄或者番茄酱熬制的锅底。如果喜欢麻辣口味的锅底，建议在煮食材之前，尽可能地撇掉上面的辣椒油。如果还是觉得太油腻，可以准备一小碗白开水，把捞出来的食材过一下水再蘸料吃。

红灯

顽固性口臭警惕幽门螺杆菌感染



如果出现顽固性口臭，有明显酸味，无法及时通过普通刷牙方法消除，要警惕是否感染了幽门螺杆菌。幽门螺杆菌在胃内产生氨及挥发性硫化物，会通过反流进入口腔。此外，还可产生硫化氢、甲硫醇，让胃肠消化吸收功能受损，产生臭味气体。

黄绿色衣服更容易招小虫子



蓟马常在春夏季活跃，看着跟芝麻粒差不多，对人体没有危害，但有人会对其分泌物过敏，有一点痒和痛。蓟马有非常明显的“趋黄/绿性”，建议春夏少穿黄绿色衣服出门。如果发现身上有黑色小虫，直接抖掉不要拍打虫子。若蓟马不慎飞入眼睛，别用力揉搓，可以频繁眨眼，通过眼泪分泌将虫子排出。

·广告·

丰台区四部门 共同推进校园食品安全工作

自2023年12月制发《北京市丰台区校园食品安全排查整治专项行动实施方案》以来，丰台区市场监管局、区教委、区卫健委、市公安局丰台分局四部门通过组织学校食品安全自查、政府部门集中约谈、联合检查等方式，不断更新完善校园食品安全风险台账，逐步形成多部门协同共治、风险问题闭环管理的工作格局。

为进一步加强校园食品安全管理，提高学校自身风险管控能力，推动全区“学校食品安全排查整治行动”向纵深推进，近日，丰台区市场监管局、区教委、区卫健委、市公安局丰台分局共同召开丰台区教育系统食品安全工作推进会。全区公办幼儿园、中小学、职业高中食品安全负责人参加会议。

会议通报了校园食品安全排查整治行动的进展情况，四部门结合前期检查中发现的突出问题，从设备设施、操作流程、环境卫生、管理制度、责任落实等方面，对校园食品安全工作提出具体改进要求，同时，会议现场为16家“北京市中小学校健康食堂”授牌。丰台区市场监管局、区教委分管领导分别就下一阶段

工作提出意见。

会议指出，今年以来，国务院食安办、市工作专班多次开会调度，传达党中央、国务院以及市委、市政府关于校园食品安全工作的批示精神，对校园食品安全工作的重要性和紧迫性进行再强调。

针对下一步工作，丰台区市场监管局进行了重点强调和提示：

高度重视，持续深化思想认识 深入贯彻上级工作指示精神，抓好区级行动方案落实，确保校园食品安全责任落实到岗、落实到人。

靶向发力，切实提升服务品质 对前期检查发现的问题要重点排查，有的放矢，迅速整改，进一步加强食堂规范化、精细化管理，将食品安全理念贯穿到各个环节。

综合施策，着力构建长效机制 各部门、各单位要以此次专项行动为契机，通过开展“五大攻坚行动”，从根本上提升校园食品安全状况，并在管理制度、标准规范等方面形成制度机制成果，通过制度来引领做好校园食品安全工作。

（刘媛媛）

培育医疗新质生产力

北京友谊医院国际首创 单镜头3D内镜成像系统

□本报记者 宗晓畅

近日，“2024中关村论坛——聚焦北京国际科技创新中心建设”主题采访活动走进北京友谊医院西城院区消化内镜中心。近年来，友谊医院消化团队开发了全球首个可用于消化内镜的单镜头3D内镜成像系统，能够帮助医生发现扁平状的微小病变，更准确地判断病变的状况，提高早癌检出率。

在友谊医院消化内镜中心的检查室里，消化内科孙秀静教授带领团队为患者进行肠镜检查，负责检查的医生全都佩戴3D眼镜。肠镜检查设备共有3块显示屏，最左边的屏幕上显示出消化道单镜头3D内镜成像系统图像，细微病变在3D影像下变得更加清晰、直观。针对肠镜检查中微小、隐藏病变难以识别的问题，友谊医院消化团队与新光维医疗合作，在全球首创可用于消化内镜的单目3D成像系统。该系统基于

单眼立体成像原理，运用自主研发的“双网络超分辨率成像算法”，通过高速处理器对内镜的每一帧图像信号进行甄别处理，形成真实左右眼图像，从而将普通内镜图像转化为3D图像，在国际上首次实现了消化道内部的立体观察。

据了解，这套系统适配目前市面上任何品牌、规格的消化内镜，做到了在不改变任何现有内镜系统及使用习惯的前提下，通过增加运动视差、构筑立体知觉，帮助发现扁平、微小、隐藏病变的隆起、凹陷等三维结构特征。

为评估该系统的临床价值，友谊医院消化团队开展了多中心、大样本、交叉设计的随机对照试验，研究结果表明，与普通2D肠镜相比，使用3D肠镜能够将息肉检出率提高1.54倍，腺瘤检出率提高1.45倍。