

### 第28个全国肿瘤防治宣传周

# 健康

## 周刊

### 肿瘤预防大讲堂

## 科学吃、避免省、拒绝懒、预防吸 癌症防治全靠“早”

2022年4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周的主题是“癌症防治 早早行动”。为进一步倡导正确防治肿瘤的理念,正确认识癌症,科学预防癌症,切实遏制癌症危害,市中区肿瘤医院肿瘤外科徐林强医生总结出一套科学防癌小妙招,帮助大家养成良好生活习惯和主动筛查的意识,实现癌症“早发现、早诊治”。



徐林强 医院供图

### 警惕生活中不起眼的习惯

“除了遗传因素、环境因素,癌症的发生和人们不良的生活方式不无关系。”徐林强表示,说到癌症,人人都怕,殊不知,三分之一的癌症可以预防。日常生活中,做到科学吃、避免省、拒绝懒、预防吸,摒弃不良的生活习惯,能很大程度上做好科学防癌。

### 谨防吃出来的癌症

长期吃烫的食物。我们吃的食物都要经过消化道才能被消化吸收。口腔、咽、喉、食管、胃、小肠、大肠组成了我们的消化道,消化道最内层是一层薄薄的黏膜,是消化道里保护我们免受伤害的第一层屏障。  
这些黏膜是非常脆弱的,只是一层薄薄的膜。人的食管内壁十分柔嫩,最高只能耐受50℃-60℃的温度,超过这个温度,食管黏膜就会被烫伤。经常吃过烫的食物,会对食管黏膜构成严重损伤,食管黏膜会出现“旧伤未愈,又添新伤”的现象,反复多次极易构成黏膜浅表溃疡。长此以往,会诱发黏膜质的变化,以致发生病变。

### 避免省出来的癌症

做饭不舍得开油烟机。现在几乎家家都安装了油烟机,但有些节俭惯了的老人,总担心它费电,做饭时能不开就不开。经检测,炒菜不开油烟机,厨房PM2.5瞬间最大值超出限值250多倍,达严重污染状态。数据显示,长期接触油烟的人群,患肺癌的风险比普通人高2-3倍。这也是女性肺癌高发的一大重要原因。  
隔夜菜不舍得倒掉。很多人都有吃隔夜菜的习惯。吃不完的饭菜,第二天、第三天继续吃,不放到变质发馊绝不倒掉。其实这种“节省”也容易让身体“遭殃”。一方面,隔夜菜不仅会流失大量营养,还容易滋生细菌,对于胃肠功能本来就弱的人,吃后易腹泻;另一方面,隔夜菜放置过久,会产生亚硝酸盐,当它进入胃里,会与蛋白质反应产生具有致癌作用的亚硝胺,长期食用就可能诱发细胞突变,诱发胃癌。

### 拒绝懒出来的癌症

**懒得运动:能坐着就不站着。**  
很多人平时不是久坐办公,就是在家卧床休息;偶尔出门一趟,也是能坐车绝不走路,将“能躺着就不坐着,能坐着就不站着”的理念贯彻到底。殊不知,这种“懒法”会悄悄埋下癌症风险。研究发

现,久坐的人患肺癌的风险会增加约44%。久坐会影响血液循环不畅,血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢,以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长,长年累月便会增加肠炎,甚至是肠癌的风险。

**懒得体检:错过癌症最早发现期。**  
1/3的癌症其实是有治愈希望的,只要你发现得早。但在我国,很多人缺乏早筛意识,懒得去医院,懒得体检,忽视了身上的癌症信号,错过最佳治疗时机,硬生生将其“拖”成了不治之症。  
以结直肠癌为例,早期肠癌的五年平均生存率高达90%以上,而晚期生存率仅为14%。因此,树立定期体检意识非常重要,尤其是高危人群,要注重癌症筛查,早发现、早诊治。

### 预防吸出来的癌症

远离肺癌,重中之重,男女各要防好一种“烟”,男士要尽早戒烟,香烟中存在着多种致癌物,有些女性不抽烟,也很少接触二手烟,最后却不幸患上了肺癌的原因就是厨房的油烟。此外,室内空气污染也不容忽视,特别是甲醛,被称为室内环境污染“第一杀手”。

### 主动参与防癌体检与筛查

“防癌体检,能及早发现癌症。”徐林强表示,防癌体检有五大“法宝”：“体、验、影、理、断”,即“体格检查,抽血化验,影像检查,病理诊断,基因诊断”。  
徐林强提醒:防癌体检≠普通体检,防癌体检特指专家结合体检者的自身情况和个体需求做相应部位的防癌检查。常见的八种高发癌症均有特定早筛方法。  
**肺癌:**CT检查(低剂量CT扫描,对患者健康不会造成大的影响,孕妇、儿童应谨慎遵医嘱)  
**肝癌:**B超+抽血化验甲胎蛋白(高危人群,年龄40岁以上者建议每半年筛查一次)  
**乳腺癌:**乳腺B超(若初步筛查发现问题,建议再去)  
**结直肠癌:**肠镜(即使没有明显不适或异常,也建议50岁以上者去做一次肠镜)  
**胃癌:**胃镜(高危人群应根据医生建议定期做胃镜检查)  
**食管癌:**内镜检查  
**前列腺癌:**彩超+前列腺特异性抗原(PSA)筛查  
**宫颈癌:**TCT检查(液基薄层细胞检测)  
徐林强建议,科学防癌可坚持8个习惯,即控制体重;限制饮酒;多吃蔬菜和水果;不吸烟、避免二手烟;限制盐摄入;限制红肉摄入;告别加工食品;坚持体育锻炼。  
记者 宋宇凡

## 癌症防治 专家“划重点”

### A 消化道肿瘤

消化道肿瘤是食管、胃和结肠直肠等部位的肿瘤总称,消化道肿瘤这一“头号杀手”长期占据危害人类健康的疾病榜单前列。由于该病早期没有明显症状,所以就诊患者基本都是中晚期肿瘤,治疗效果较差,预后不佳,早期筛查非常重要。

怎样预防消化道肿瘤呢?  
首先是健康合理饮食。减少食用高脂、高盐、高糖类食物,多食用新鲜的蔬菜、水果,少吃腌制食品,不吃霉变食物,不吃过烫的食物,补充身体所需维生素和营养物质;注意劳逸结合,保证充足的睡眠休息,让身体处于一种身心愉悦的状态;不吸烟、少喝酒;积极锻炼身体,并定期进行身体检查。  
同时,建议以下人群进行消化道早癌的筛查。  
1、年龄>40岁,从未做过胃肠镜体检,男女不限;  
2、一级亲属有消化道肿瘤史;  
3、患慢性萎缩性胃炎、溃疡、息肉、残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等癌前病变;  
4、幽门螺旋杆菌感染者;  
5、消化道肿瘤高发地区人群;  
6、有慢性腹泻/便秘、黏液脓血便史;  
7、个人有其他任何肿瘤史;  
8、存在其他高危因素(高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。  
符合第1条和2-6条中任一条者建议视为筛查对象。

### B 肝癌

肝癌的成因十分复杂,很少是单一原因造成的,而是由许多致癌原因相互作用,经过许多过程,最后才形成肝癌。肝癌早期通常没有症状,所以有很多患者被告知罹患肝癌时都难以置信。但是,随着病情的进展或肿瘤大小、位置等差异,还是会逐渐出现一些症状。如果能定期追踪检查,早一点发现,就多一分治疗的把握。常见症状有:上腹部胀痛,疲惫、食欲不振、腹胀、体重减轻,腹水、下肢肿胀,便血、呕血,黄疸。  
预防肝癌,首先是平衡膳食。食物多样、谷类为主;吃动平衡、健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油、控糖限酒;杜绝浪费、兴新食尚。适度运动对肝病患者同样是“良医”“良药”,吃动平衡、健康体重,既有利于肝保健,又被认为是“防癌第一措施”。但要因人而异,在医生指导下制订量体裁衣的个体化方案。肝病急性期或慢性肝病急性发作期要以卧床休息为主,适当做些室内轻微身体活动;轻中度慢性肝病宜“动静结合”,进行略低于一般人运动量的身体活动;而脂肪肝患者,特别是超重和肥胖者,“少吃多动”是主导治疗,至少“每天运动30分钟”,循序渐进,以达到减肥、实现健康体重为目标。  
吸烟致癌,被认为是全世界最不好的习惯,所以吸烟者戒烟越早越好。少量饮酒对普通人有利有弊,但对肝病患者有害无益,特别是过度饮酒危害更大,必须戒酒或禁酒。所以,对这一特殊人群,“戒烟限酒”,应理解为“远离烟酒”。“心理平衡”才有“心理健康”,这在肝病治疗和康复,乃至肝癌防治中都至关重要。  
肝脏是身体中最具强大再生能力的器官,同时又担负着最广泛最复杂的生理功能,被称为是人体内巨大的“化工厂”。得了肝病,如不重视和采取有效治疗,确有可能走向“肝炎-肝硬化-肝癌”之路。但如按现有医疗水平,建立良好医患配合,早防早治,多能及时阻止和逆转疾病进展,甚至完全治愈康复。  
记者 戴余乐

### 养生经

# 春将远 夏将至 谷雨养生这样做

谷雨是春季最后一个节气,意味着寒潮天气基本结束,气温回升加快,大大有利于谷类农作物的生长。乐山市中医医院治未病中心医师程鹏建议,谷雨前后,应遵循自然节气变化,针对气候特点进行谷雨养生。

《黄帝内经素问·四气调神大论》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

谷雨气候特点是中午气温较高,但早晚气温仍较低,因此阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。注意开窗通风、加强保暖,不要着凉,多晒太阳,适当运动。

《黄帝内经》有云:“脾者土也,治中央,常以四时长四藏,各寄治十八日。”这是说四季季末的十八日均由脾所主,谷雨节是春季最后一个节气,谷雨养生除了养肝护肝外,还应注意健运脾胃。因为过了谷雨便意味着夏天即将来临。夏天以炎热潮湿天气为主,此时应根据个人体质,在饮食方面,要多吃性平或微凉、味甘淡的食物,以防春火滋生。同时要忌大辛、大热及海腥类的发物,不吃过腻、过酸及煎炸食品,如辣椒、羊肉、海虾、肥肉、乌梅等,以免火上浇油。

“春养肝”应适当进食蔬菜,在众多蔬菜中,菠菜、苜蓿、韭菜等当推“养肝”佳蔬。菠菜性凉味甘,具有滋阴润燥,舒肝养血等作用,可利五脏、活血脉、止烦渴助消化。苜蓿则富含维生素,且铁质多,常吃能补血理气。也可适当多吃健脾胃、祛湿食物,如赤小豆、薏米、山药、鲫鱼、茯苓等,为入夏打基础。不可过早食用冷饮,以免伤及脾胃。俗话说:谷雨夏未到,冷饮莫先行。

同时也可以食用一些疏肝解郁的花茶或做一些穴位的保健按摩,如:疏肝解郁的太冲穴和健脾祛湿的阴陵泉穴就特别好。

人们应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如慢跑、做操、打球等。也可以到野外春游,这不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还能增强身体的新陈代谢,增加出汗量,使气血通畅,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生,使身体与外界达到平衡。

记者 宋宇凡