

# 认识癌症 全民防癌

2023年4月15-21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症、全民参与防癌抗癌。

## 一、癌症是一种慢性病,可防可治

癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程。从正常细胞演变为癌细胞,再形成危及人体健康的肿瘤,通常需要10至20年,甚至更长的时间。

世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)和规范治疗等措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。

## 二、癌症不会传染,但是某些致癌微生物具有传染性

癌症本身不会直接传染,但有些导致癌症的微生物则有传染性,经常与其接触的人就有被传染的可能性。

全球有16.1%的肿瘤与致病性病原体有关,在发达国家传染病病原体导致的癌症死亡占6%,而在发展中国家则高达22%。

国际癌症研究机构(IARC)指出了11种/类对人类可以致癌的传染性病原体,包括一种细菌,七种病毒和三种大寄生虫。每一个传

染源至少引起一种癌症甚至几种癌症。

(1)细菌:幽门螺杆菌(HP)。

(2)七种病毒:人乳头瘤病毒(HPV),乙型肝炎病毒(HBV),丙型肝炎病毒(HCV),EB病毒(EBV),卡波济肉瘤相关疱疹病毒(KSHV),人T细胞嗜淋巴细胞病毒-1型(HTLV-1)和艾滋病病毒(HIV)。

(3)三种寄生虫:埃及血吸虫,麝后睾吸虫和华支睾吸虫。

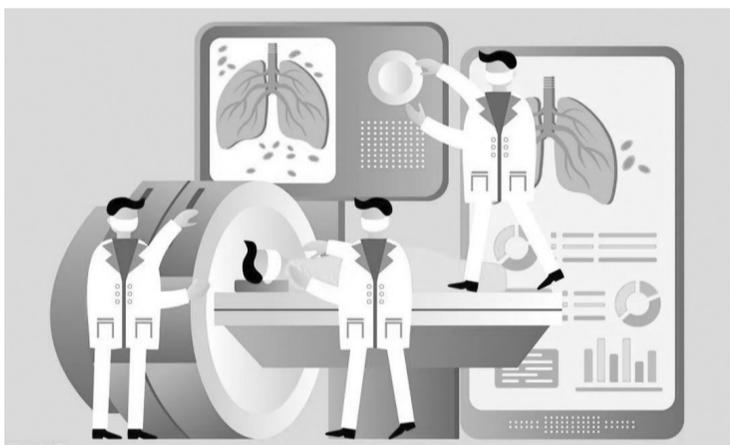
## 三、防癌体检有助癌症早发现

防癌体检是早期发现癌症的最重要的途径。专业的防癌体检是代价最小、痛苦最少、最值得提倡的方法。防癌体检,不同于一般的健康体检,特指肿瘤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。如防肺癌体检,体检时注重肺部CT检查;怀疑有胃癌或有高危胃癌家族史的病人,可重点做胃镜检查;肛门指诊

是普查直肠癌的简单方法,长期便血或者大便习惯异常者必查。主要推荐的检查项目包括:

- 肺癌——低剂量螺旋CT
- 食管癌/胃癌——上消化道内镜
- 结直肠癌——大便隐血试验、结肠镜
- 乳腺癌——乳腺X线摄影联合乳腺超声
- 肝癌——乙型肝炎表面抗原、甲胎蛋白检测、腹部超声
- 子宫颈癌——细胞学检查、高危型HPV DNA检测
- 鼻咽癌——血清EB病毒相关抗体检测、鼻咽纤维镜
- 前列腺癌——前列腺特异性抗原(PSA)检测、直肠指诊、超声
- 甲状腺癌——超声、甲状腺功能
- 白血病——血常规、血生化、骨髓穿刺等

来源:中国疾控



## 健康教育

# 保持血管健康 做好三个“三”

随着年龄的增长,血管逐渐衰老,与此同时,生活压力、坏情绪、不健康的生活方式也会影响血管健康、加速血管老化。保护血管要做好三个“三”,且需要持之以恒才能见效!

### “三戒”

戒烟、限酒 循序渐进地减少每日吸烟、饮酒的量,最终戒烟、限酒。

戒熬夜 规律作息,不要熬夜。睡眠时间以6~9小时为宜,可使血管休息好、恢复活力。

戒久坐 每天久坐8小时不运动,中风风险高7倍,久坐包括坐、斜躺或平躺。建议大家平时能站着/走路,就少坐着/躺着。

### “三减”

血管“减负” 控糖、控盐。养成良好的进餐习惯,先吃蔬菜和肉类,再吃主食,七分饱、细嚼慢咽、定时定量。减少精细食物的摄入,如精米、精面等。

减重减肥 体重和腰围超标者,要注意减重、减肥。成人体质量指数(BMI),即体重(千克)除以身高(米)的平方得出的数值:18.5~23.9为正常,24~27.9为超重,>28为肥胖。女性腰围≥85厘米,男性腰围≥90厘米,即为腹型肥胖。自测腰围,一般是用软尺自肚脐处水平绕一周得出的数值。

减压降脂 高血压的标准是未使用降压药物的情况下,非同日3次测量血压,收缩压≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱。建议每天早、晚各测量1次血压。重视血脂指标的高低,尤其需要关注低密度脂蛋白的高低。血脂高者需控制油炸、动物内脏等食物的摄入,宜选用豆类、蔬菜及全谷类食物。

### “三常”

常运动 只要坚持有规律的运动1年以上,就有益于稳定血压、降低血脂、减轻体重。有氧运动对血管的益处最大,可改善动脉顺应性、降低动脉僵硬、恢复血管弹性。建议初始运动从每次20分钟开始,逐步增加至40~60分钟,运动频率为3~7次/周。推荐快步走、慢跑、游泳、举哑铃,以及按摩、拍打、踮脚等动作,均可增强血管功能。有心脑血管疾病等基础疾病的人应由医生制定个性化运动方案,以免发生运动损伤。

常体检 健康人群每年的体检中应包括对血压、血糖、血脂的检查,当出现异常时及时调整生活方式,必要时寻求专业医师帮助。另外,心血管疾病及其高危人群建议每3~6个月复查血脂水平,血管健康高危人群至少每半年进行一次动脉硬化检测。

常舒心 学会放松心情,进行适当的自我调适,给予自己正面鼓励和暗示。学会转移注意力,做一些自己喜欢的事情。

来源:健康报 文:华中科技大学附属同济医院 乐霄 阮磊

# 高血压背后或暗藏这些疾病

通常我们讲的高血压是指原发性高血压,约90%的高血压患者为此类型,只有10%~15%的患者属于继发性高血压。继发性高血压有被治愈的可能,但一些患者对疾病的认识不足,很容易因忽视而延误治疗。

## 这些疾病可致继发性高血压

继发性高血压是指由某些确定的疾病或病因引起的血压升高。在我国,引起继发性高血压的疾病主要有以下几类:

**肾脏疾病** 各种原发或继发的肾脏疾病都可能引起高血压,如肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、糖尿病肾病、结缔组织肾病、肾肿瘤等。肾功能受损越严重,高血压的发生风险越高。由肾脏疾病引发的高血压更易进展为恶性高血压。

**阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征** 常见于打鼾、白天嗜睡等症明显的肥胖患者,容易引发难治性高血压。

**内分泌疾病** 原发性醛固酮增多症、库欣综合征(皮质醇增多症)、嗜铬细胞瘤、甲状腺功能亢进或减退、绝经期综合征等均可引发高血压。

**肾血管疾病** 包括肾动脉狭

窄、肾动脉或静脉血栓栓塞等,它们都可能引发高血压。

**心血管疾病** 如主动脉瓣关闭不全、完全性房室传导阻滞、主动脉缩窄等都可能引发高血压。值得注意的是,在65岁以上人群中,由于心血管疾病导致的继发性高血压比例较高。

## 这些人应排查继发性高血压

如果能查出导致继发性高血压的原因,并积极治疗,继发性高血压可以得到控制或被治愈。因此,当患者出现相应临床症状,或者发生难治性高血压时,应该筛查是否存在继发性高血压。

## 以下人群应该进行全面筛查:

1. 血压偏高,如舒张压高于100毫米汞柱的65岁以上人群,以及急性或慢性高血压患者。
2. 伴有低钾血症,或出现与高血压程度不相符的靶器官损伤的患者。
3. 降压药物联合治疗效果差的患者,或在治疗过程中血压一直控制良好,突然有一天血压明显升高的患者。
4. 症状、体征或者检查出现可疑线索的患者,例如有腹部血管杂音、既往有肾脏疾病史者。

来源:老年健康报

