

●癌症是严重危害群众健康的慢性病

我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。

●癌症是可以预防的



据卫生组织数据

癌症防控可以通过三级预防来进行:

- 一级预防: 病因预防, 减少外界不良因素的损害
- 二级预防: 早发现、早诊断、早治疗
- 三级预防: 改善生活质量, 延长生存时间

●戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生

4月15日~21日, 是第29个全国肿瘤防治宣传周, 今年的宣传主题是“癌症防治, 全面行动——全人群 全周期 全社会”。

癌症防治全面行动



今年肿瘤防治宣传周期间, 四川省癌症防治中心(四川省肿瘤医院)联合全省各级癌症防治中心, 以及四川省抗癌协会、西部放射治疗协会开展了系列活动。这些活动包括点亮地标、挂号费减免、专家访谈等, 活动内容丰富多彩、形式多样, 通过线上线下构建了多元化的宣传场景, 旨在推动全民防癌抗癌意识的提高, 助推肿瘤防控事业发展。

四川剑阁站大型公益活动



市民在移动筛查大巴车内进行CT检查



义诊现场



市民领取资料

4月16日, 第29届全国肿瘤防治宣传周——四川剑阁站大型公益活动在广元市剑阁县第一人民医院举办。活动现场, 专家一对一义诊、移动筛查大巴车免费检查、科普视频轮播、科普资料发放等健康活动丰富多彩。

据统计, 此次活动吸引了300余人前来就诊, 发放了科普宣传资料近1000份, 开展彩超检查51人、CT检查25人。(本报记者代俊)

“癌症防治, 全面行动”科普+健步走活动



健步走活动

4月18日上午, 第29届全国肿瘤防治宣传周——“癌症防治, 全面行动”科普+健步走活动在成都市锦江区三圣乡开展。省抗癌协会康复会会员及志愿者250余人参加活动。

“让我再深情的望着你, 早安我的朋友, 你伴我迎接灿烂的曙光, 迎接崭新的黎明……”活动现场, 围绕“癌症防治, 全面行动”主题, 健走热身文艺节目——合唱“早安, 我的隆回(朋友)”、科普视频展播、科普讲座等精彩活动纷纷上演, 现场互动积极、气氛热烈。

活动中, 四川省肿瘤医院胸外科主任医师庄翔教授围绕此次肿瘤防治宣传周主题, 作了题为“健康生活、健康家——癌症会在家庭、家族扎堆出现吗?”的主题讲座, 从癌症的家族聚集性、患癌症的共同原因、应对策略等方面进行了分享。(本报记者代俊)



活动现场

十大常见肿瘤及预防筛查建议

为提升大众防治癌症的能力, 掌握科学的预防方法, 选择正确的筛查方式, 去年, 省癌症防治中心首次发布了《居民常见恶性肿瘤筛查和预防建议(2022年版)》。

肺癌

早期症状: 咳嗽、咯血、胸痛等

高危人群:

- 吸烟指数(每天吸烟包数 x 吸烟年数) ≥ 30者
- 尚未戒烟或者戒烟时间不足15年者
- 长期吸二手烟者

预防建议:

- 远离烟草
- 做饭时, 使用足够马力的油烟机并定时清洗
- 雾霾天外出时做好防护
- 有呼吸系统疾病者及早规范化治疗

筛查方法:

- 每年做1次低剂量薄层螺旋CT(LDCT)

乳腺癌

早期症状: 乳房不对称、异常分泌物

高危人群:

- 携带乳腺癌致病性遗传突变的女性
- 进行过胸部放疗者
- 体内雌激素水平高者
- 生育后未母乳喂养者

预防建议:

- 避免昼夜颠倒的工作
- 有条件时, 母乳喂养6个月以上
- 坚持锻炼, 不久坐
- 保持心情愉悦

筛查方法:

- 女性40岁之后每1~2年进行一次乳腺超声联合乳腺钼靶摄片检查
- 高危人群遵医嘱提前开始相关筛查

前列腺癌

早期症状: 尿频、尿急、尿痛、排尿困难等

高危人群:

- 高龄男性群体
- 长期患有慢性前列腺炎者
- 高热量、高脂肪和低纤维饮食方式人群

预防建议:

- 低糖低脂饮食, 多吃蔬果
- 合理饮水, 少憋尿
- 减少久坐, 坚持运动

筛查方法:

- 高危人群每两年做一次前列腺抗原(PSA)检测

结直肠癌

早期症状: 便血、腹胀等

高危人群:

- 长期慢性便秘或腹泻人群
- 有遗传性息肉病家族史者
- 溃疡性结肠炎等炎症性肠病史者

预防建议:

- 避免久坐
- 控制体重
- 增加新鲜蔬果、膳食纤维摄入
- 戒烟戒酒

筛查方法:

- 高危人群及时做肛门直肠指检等
- 一般人群每年做一次免疫化学法粪便隐血试验, 45岁之后建议进行肠镜检查

肝癌

早期症状: 无特别明显症状

高危人群:

- 长期熬夜、过度饮酒人群
- 感染乙肝或丙肝病毒人群
- 肝硬化、重度脂肪肝患者

预防建议:

- 避免食用霉变食物
- 不熬夜、不饮酒、不乱吃药
- 按规定接种乙肝疫苗
- 慢性肝病患者定期检查, 及时治疗干预

筛查方法:

- 高危人群每半年做一次腹部超声、血清甲胎蛋白检查

淋巴瘤

早期症状: 发热、出汗、体重减轻、皮肤瘙痒

高危人群:

- 有家族患病史者
- 经常接受辐射者
- 长期使用免疫抑制剂的化学药物者
- 患有免疫功能缺陷者

预防建议:

- 合理饮食, 保持乐观心态
- 积极预防感染, 控制慢性炎症

筛查方法:

- 淋巴结、肝脏和脾脏肿大者需定期做B超、PET-CT等检查

甲状腺癌

早期症状: 排汗、大便、情绪异常等

高危人群:

- 甲状腺结节 > 1厘米且生长迅速, 或伴持续性声音嘶哑、发声困难等人群

预防建议:

- 调整心态, 避免紧张焦虑情绪
- 避免过度劳累
- 远离辐射
- 适量摄入碘

筛查方法: 定期进行颈部超声检查

胃癌

早期症状: 食欲低、呕血、黑便等

高危人群:

- 高盐饮食人群
- 幽门螺杆菌感染者

预防建议:

- 少吃腌制食品
- 使用公筷
- 尽早检查、治疗幽门螺杆菌

筛查方法:

- 40岁以上及高危人群每1~2年做一次胃镜检查

宫颈癌

早期症状: 白带异常等

高危人群: 有过性生活、感染HPV或有过宫颈病变的女性

预防建议:

- 接种HPV疫苗
- 不要吸烟
- 注意性生活的卫生和安全

筛查方法:

- 20岁以上且有性生活的女性每3~5年做一次TCT、HPV检查

食管癌

早期症状: 吞咽不适、胸骨后不适

高危人群:

- 喜食腌制食品、过烫食物等人群
- 长期吸烟饮酒人群
- 患有反流性食管炎等上消化道疾病者

预防建议:

- 吃饭不要太急, 不吃过烫的食物
- 戒烟戒酒
- 少吃腌菜、烧烤等, 多吃新鲜蔬果

筛查方法: 定期胃镜检查

(本报综合)