

# 癌症防治核心信息及知识要点

## 一、癌症是一类严重危害群众健康的慢性病

（一）癌症是一大类疾病的总称，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。

（二）我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

（三）大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

（四）致癌因素十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

## 二、癌症是可以预防的

（一）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。

（二）我们可以通过三级预防来进行癌症的防控，一级预防是病因预防，减少外界不良因素的损害；二级预防是早期发现，早期诊断，早期治疗；三级预防是改善生活质量，延长生存时间。

（三）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)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

(四)我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

### **三、改变不健康生活方式可以预防癌症的发生**

(一)世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

(二)吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

(三)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。

(四)癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

### **四、癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的**

(一)癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。

(二)一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。

(三)通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

### **五、规范的防癌体检能够早期发现癌症**

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症

进行的身体检查，其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。

（二）目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋 CT 可以检查肺癌，超声结合钼靶可以检查乳腺癌，胃肠镜可以检查消化道癌等。

（三）要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

（四）防癌体检专业性强，讲究个体化和有效性，应选择专业的体检机构进行。

## **六、早诊早治是提高癌症生存率的关键**

（一）癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。

（二）关注身体出现的癌症危险信号，出现以下症状应及时到医院进行诊治。

- 1、身体浅表部位出现的异常肿块。
- 2、体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
- 3、身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。
- 4、皮肤或粘膜经久不愈的溃疡。
- 5、持续性消化不良和食欲减退。
- 6、大便习惯及性状改变或带血。
- 7、持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血。
- 8、听力异常，鼻血，头痛。
- 9、阴道异常出血，特别是接触性出血。
- 10、无痛性血尿，排尿不畅。

11、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

## **七、发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗**

（一）癌症的治疗方法包括手术和非手术治疗两大类，非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。

（二）规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结，根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案，是治愈癌症的基本保障。

（三）癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

## **八、癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量**

（一）癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分，是临床治疗必要的延续和完善。

（二）癌症患者的康复要做到：乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

（三）疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛，不要忍受痛苦。（四）要正视癌症，积极调整身体免疫力，保持良好身心状态，达到病情长期稳定，与癌症“和平共处”。