

关注世界肿瘤日

遇癌不恐慌 科学防治是关键

新华社西宁4月17日电(记者 央秀达珍、张子琪)恶性肿瘤是威胁我国居民健康的主要公共卫生问题之一。随着医学科技的进步,人们对肿瘤的认知在不断提升,但仍有很多群众“谈癌色变”。4月17日是世界肿瘤日,专家表示肿瘤发病原因复杂多样,公众应持续提高科学防治意识,早诊早治、规范诊疗,是控制癌症风险最为经济有效的健康策略。

“我国常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌等,很多癌症通过早诊早治是可以治愈的。”青海红十字医院肿瘤科主任张宽说。

青海省第五人民医院党委委员、肿瘤放疗二科主任王嵘介绍,肿瘤大致可分为良性和恶性两大类,恶性肿瘤又分为癌

和肉瘤。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。致癌的因素也十分复杂,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。

专家表示,目前可以通过三级预防进行癌症防控,一级预防是指病因预防,即消除或减少可能导致肿瘤发生的因素,如控烟限酒、合理饮食、避免接触致癌物质等;二级预防指早期发现、早期诊断和早期治疗,通过筛查、体检等手段发现肿瘤的早期病变,及时进行干预;三级预防是指通过综合治疗等手段,改善患者的生活质量,延长

其生存期。

“一些群众存在认知误区,对肿瘤盲目恐惧,也未培养起科学规范的健康意识,认为自己身体还好不用做相关体检。”王嵘说,通过改善生活方式,按时体检、早期干预等,可有效降低癌症发病率和死亡率,公众应持续提高对肿瘤的认知和防治意识,癌症患者及时接受规范化诊疗,并定期复查,以实现全过程全生命周期的健康管理。



肿瘤患者接受手术(AI制图)

走出三大盲区 抗击泌尿肿瘤

新华社北京4月17日电(记者 李恒)“不痛不痒”的腰部不适、间歇性血尿、排尿费力……这些容易被忽视的症状,可能是泌尿系统肿瘤的早期信号。第31个全国肿瘤防治宣传周之际,专家提示三大认知盲区,助力公众科学抗癌。

——盲区一:“不痛不痒”就是没病。

秦先生体检发现尿常规异常没当回事,三个月后因无痛性血尿就医,被诊断为晚期膀胱癌伴转移。

北京大学第一医院院长助理、泌尿外科主任医师张崔建指出,膀胱癌是一种由膀胱黏膜上皮细胞形成的恶性肿瘤。绝大部分患者首发症状仅为肉眼血尿而不伴有其他症状,常被误认为“上火”。

长期吸烟、肥胖、有家族遗传史及高血压人群等高风险人群,建议每年做泌尿系统超声和尿常规检查。若出现无痛性血尿、排尿习惯突然改变、持续腰部背部隐痛等症状应及时就医。

——盲区二:手术切了就能一劳永逸。

北京大学第一医院泌尿外科副主任、主任医师虞巍指出,膀胱癌即便早期通过微创手术切除,仍有超30%的患者可能在术后5年内出现复发,膀胱癌患者需定期进行膀胱镜检查,肾癌患者术后每3至6个月复查一次。

——盲区三:男性才得泌尿肿瘤。

临床中有不少女性患者认为只有男性才会得泌尿肿瘤。“特别要注意,女性若出现无痛性血尿症状,需及时排查泌尿系统疾病,避免被误诊。”张崔建提示,女性应每年体检,并针对性检查尿常规和泌尿系统超声等,以便早期发现潜在疾病。

共筑生命防线 这份抗癌“实用指南”请收下

据新华社重庆电(记者 徐鹏航、周闻韬)癌症的风险因素有哪些?如何早预防、早发现?4月13日在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上,《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》正式发布,覆盖28个瘤种、41个技术,为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围,能有效降低肿瘤发生风险。

“癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学肿瘤标志物检测,互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测,准确性更高。

同时,可以按高危因素分层选择筛查方法,从而减少不必要检查,提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,液体活检可实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可辅助医生识别早期癌变等。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状况、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,避免伤及正常组织;机器人手术能通过机械臂实现更精准的操作……

对于肿瘤患者来说,放疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出,要建立心理支持与定期情绪评估机制,提供针对性情感支持,减轻患者心理负担,音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。