

2017 中国癌症最新数据出炉

甲状腺癌发病率上升趋势快

近期,国家癌症中心发布了中国最新癌症数据。数据表明:1、癌症从40岁之后发病率快速提升,80岁时达到高峰;2、肺癌仍然是我国发病率、死亡率第一的癌症。3、甲状腺癌的发病率上升趋势很快,而消化道癌症发病率在城市前10位癌症中仍旧居高不下。

该最新数据显示,中国城市居民从0-85岁,累计发生患癌的风险为35%。这意味着:每个人一生的癌症发生率都在三成以上。

每人有3成患癌风险!听完这个数据,你是否感到一阵战栗?但癌症其实是可防、可控、可治的,只要养成良好的生活习惯、定期体检,就可以最大限度地避开癌症这个大魔王。对于所有癌症,预防胜于治疗。

肺癌

【肺癌八成以上是烟民】

尽管环境污染、职业、遗传等都可能成为罹患肺癌的风险因素,但在这些因素中影响最大的恐怕还是吸烟——肺癌八成以上的患者都是烟民!与不吸烟的人群相比,吸烟人群的肺癌发病率高10-20倍,其中男性吸烟者患肺癌的几率是不吸烟者的23倍,女性为13倍,不吸烟女性,若其丈夫吸烟,那么她因此患肺癌的危险将增加30%。

【抗癌建议】

1、远离烟草:戒烟是预防肺癌最有效的途径。同时,还应避免吸二手烟。

2、很多人长期咳嗽却不检查,一般而言,咳嗽1个月以上,就应及时到医院进行检查。

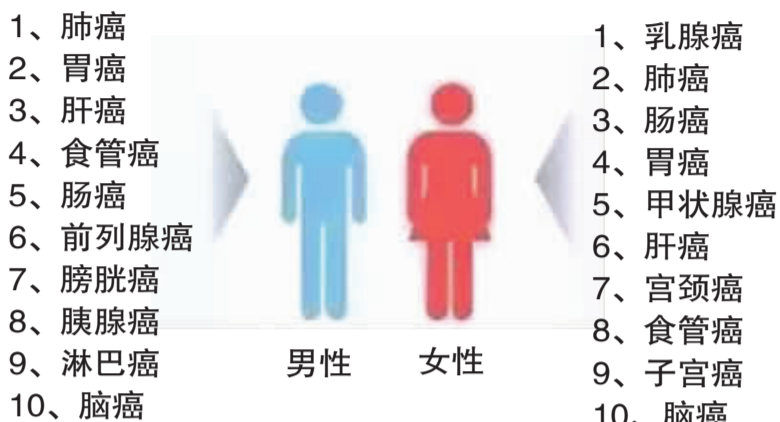
3、你可能想不到,厨房油烟也是肺癌的致癌因素。因此,做饭炒菜时应注意减少油烟的吸入:不要等油冒烟才放菜;尽量采用蒸煮等烹饪方式,减少爆炒、煎炸的机会;做完菜后,不要立即关闭抽油烟机,应该再让其多开3-10分钟。

4、使用环保的装修材料,避免室内空气污染。

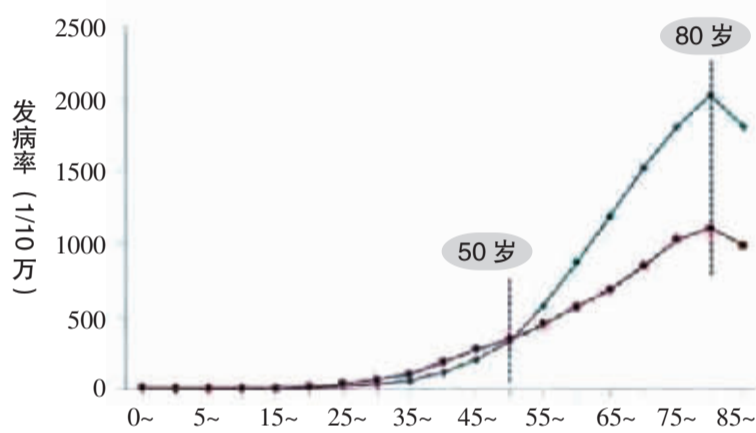
【筛查方法】

注意长期咳嗽、痰中带血、胸痛等症状。重视体检,尤其是40岁以上、长期吸烟、有肿瘤家族史、有职业暴露史等高危人群,应每年进行一次肺癌筛查。早期的肺癌患者的5年生存率可以达到80%-90%。

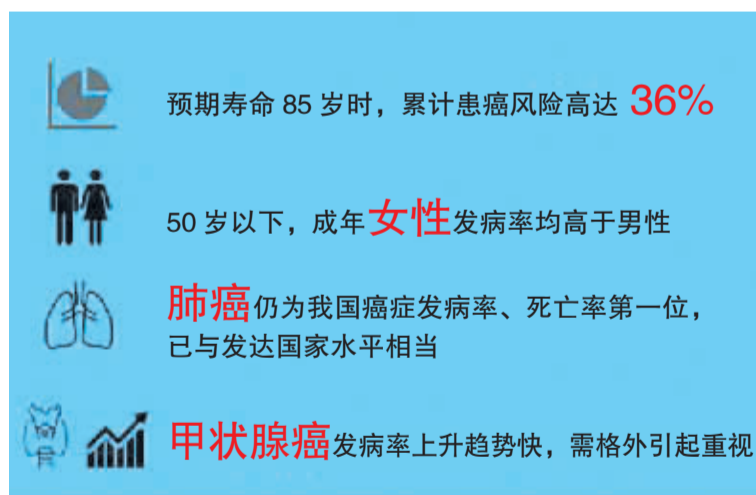
城市地区前10位癌症



城市地区癌症发病率



注:此发病率曲线图数据为组发病率



甲状腺癌

【癌症诱因】

1、注意电离辐射。甲状腺是重要的分泌器官,对射线极为敏感。

2、甲状腺癌发病率,女性明显要高于男性,这可能与女性雌激素水平有关。

3、碘摄入量与甲状腺疾病发病率具有相关性,摄入过低或过高的碘,都会导致甲状腺疾病。

4、甲状腺癌具有一定的遗传性,因此,直系亲属中若有甲状腺癌患者的

人需要特别注意,有甲状腺增生性疾病的患者更应该定期体检。

【抗癌建议】

1、尽量少接触辐射:长时间接触电脑的白领最好每隔一段时间休息一下。

【筛查方法】

白领女性、有甲状腺家族史,以及沿海地区居民等甲状腺癌高危人群,每年建议体检1次。颈部B超、CT等都可以检查。

食道癌

【致癌因素】

爱吃高温烫食,常吃腌制熏制食品,爱喝烈酒等。

【抗癌建议】

1、吃东西应细嚼慢咽,不宜过快。少吃腌制食品,还要避免长期吃烫食、辛辣刺激性食物。

2、吸烟、饮用烈性酒也是重要诱因。所以要戒烟、少吸烟,少喝烈性酒。

3、防治食管反流:胃中的酸液经常性地反流入食道,而食道又缺乏浆膜保护,时间久了就可能诱发癌变。

【筛查方法】

有食道癌家族史或处于食道癌高发地区,特别爱喝酒的人要格外注意,还有爱吃烫食、腌制食物的人群也要留心。建议40岁以后进行肿瘤筛查,内镜和病理活检是早期诊断食管癌的金标准。50岁以上的老年人,感觉吃东西有梗阻感且1周不能自行缓解者,需到医院就诊。

胃癌

【致癌因素】

有吃剩饭剩菜的习惯,喜欢吃烧烤煎炸以及腌制的食物。

【抗癌建议】

1、少吃或不吃烟熏、油炸、烧烤食物,改掉吃剩饭剩菜的习惯。

2、按时进食,不要暴饮暴食。多吃新鲜蔬菜水果,如橘子、西红柿、猕猴桃、青菜、苦瓜等。

3、胃痛服药后若未好转,要及时就医检查。

【筛查方法】

出现吞咽不适、打嗝等胃部不适及时就医;进食后上腹饱胀、突然消瘦等,应早就医进行检查。45岁以上有不良饮食习惯者及有胃病史的人,每年查1次胃镜。

大肠癌

【致癌因素】

喜欢吃肉和油炸食品,很少食用蔬菜水果。

【抗癌建议】

1、合理安排饮食,多吃新鲜蔬果,如玉米、西兰花、菌菇类、红薯、芹菜等;同时,注意增加粗纤维食物的比例,饮食不可太精细。

2、积极防治肠道疾病。积极治疗习惯性便秘。

3、多进行运动,每天至少进行30分钟左右的运动(以稍微有些出汗、喘气为佳),如快步走等,可降低患病风险。

【筛查方法】

从35岁起每年进行肛门指检和大便化验,必要时需查肠镜。若大便习惯改变,如大便次数增加或腹泻、便秘,大便带血等应提高警惕。

(据新浪网、钱江晚报等)