

预防癌症 从青年时期做起

北京军区总医院

刘端棋

一场与癌症的战斗已经开始

- 癌症正在向我们慢慢走来；
- 不管你是否愿意，一场与癌症的战斗已经开始；
- 和任何战争一样，如果我们认识癌症，它就不可怕；如果我们掉以轻心，它就可能要了我们的性命！

“上医治未病，高人重防病”

在癌症面前，我们别无选择，一定要做“上医”，做“高人”。

青年军人提高防癌意识意义重大

- 青年是国家的栋梁，健康的体魄是实现自身价值和社会价值的前提，是我军战斗力的保证；
- 青年是家庭的核心，个人健康是父母的期盼，关系到家庭的未来和幸福；
- 青年军人是社会的楷模和先锋，倡导积极健康的生活、工作、学习方式对社会的文明有表率作用。

主要内容

- “敌情”篇
- 病因篇
- 预防篇
- 了解癌症基本常识
- 介绍五种主要癌症
- 小结

篇

“敌情”

严峻的形势

我国老百姓赞誉医师频率最多的词语是“妙手回春”、“药到病除”。

但在肿瘤，特别是大量的中晚期肿瘤患者的治疗面前，这两句话不灵了。

必须看到：

**人类对肿瘤的认识，
仍然非常肤浅；**

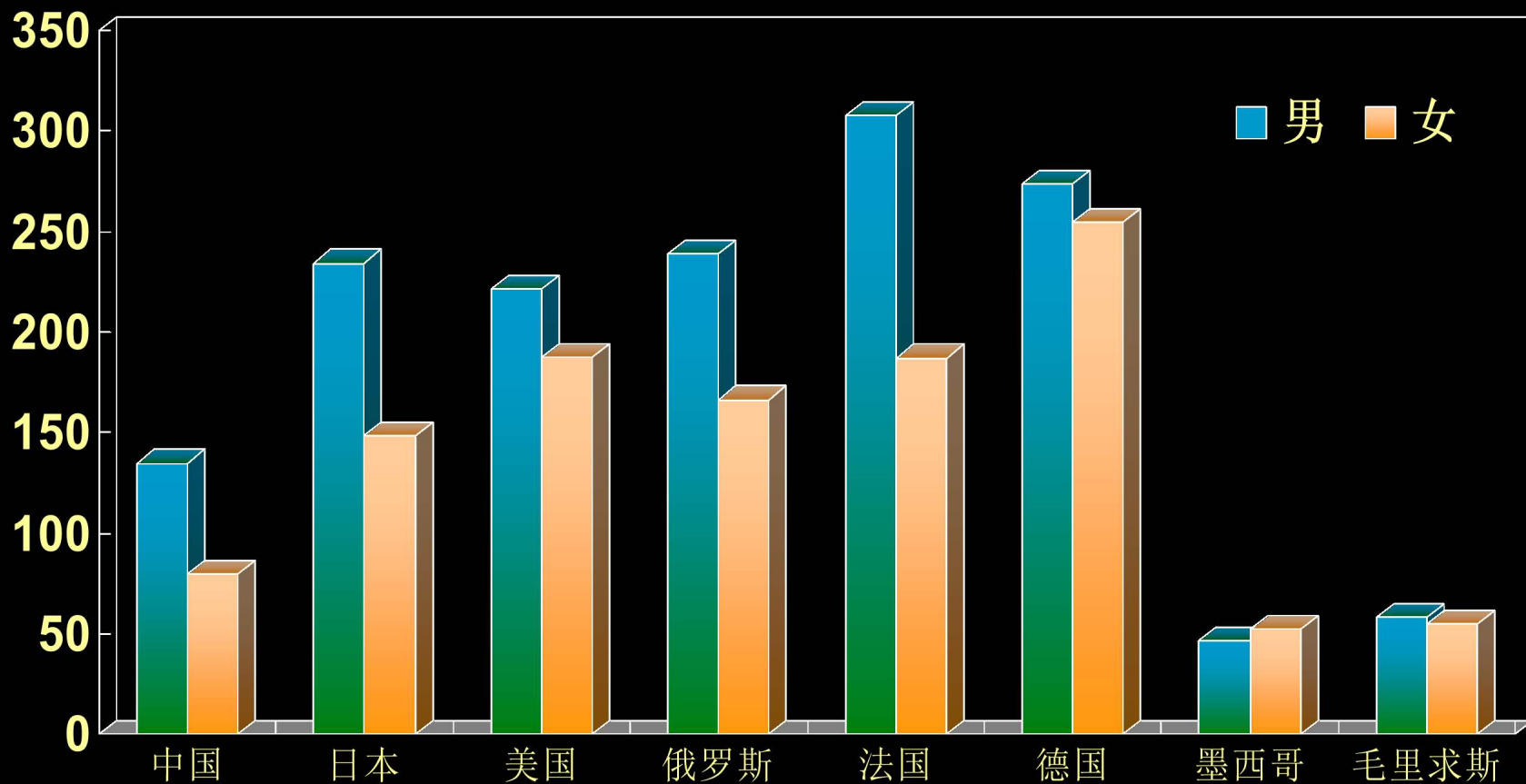
**人类对肿瘤的治疗，
仍然在黑暗中摸索。**

恶性肿瘤已成为我国人口第一位死因 (1950-2003)

顺位	50 年代	70 年代	90 年代	2003*
1	呼吸系疾病 (120.3)*	脑血管病 (127.91)	呼吸系统疾病 (128.03)	恶性肿瘤 (124.06)
2	急性传染病 (56.6)	心脏病 (115.24)	恶性肿瘤 (121.64)	脑血管病 (102.44)
3	肺结核 (54.6)	恶性肿瘤 (111.49)	脑血管病 (92.53)	呼吸系统疾病 (94.39)

*死亡率(1/10 万)

我国癌症死亡率正在向发达国家靠近 (1/10万)



我国高发癌谱的变化趋势

(死亡率顺位)

70年~

胃癌

食管癌

肝癌

肺癌

宫颈癌

90年~

胃癌

肝癌

肺癌

食管癌

结直肠癌

2000

肺癌

肝癌

胃癌

食管癌

结直肠癌

中国癌症死亡前五位的肿瘤* (2000年)

城市

肺癌

肝癌

胃癌

结、直肠癌

食管癌

农村

肝癌

肺癌

胃癌

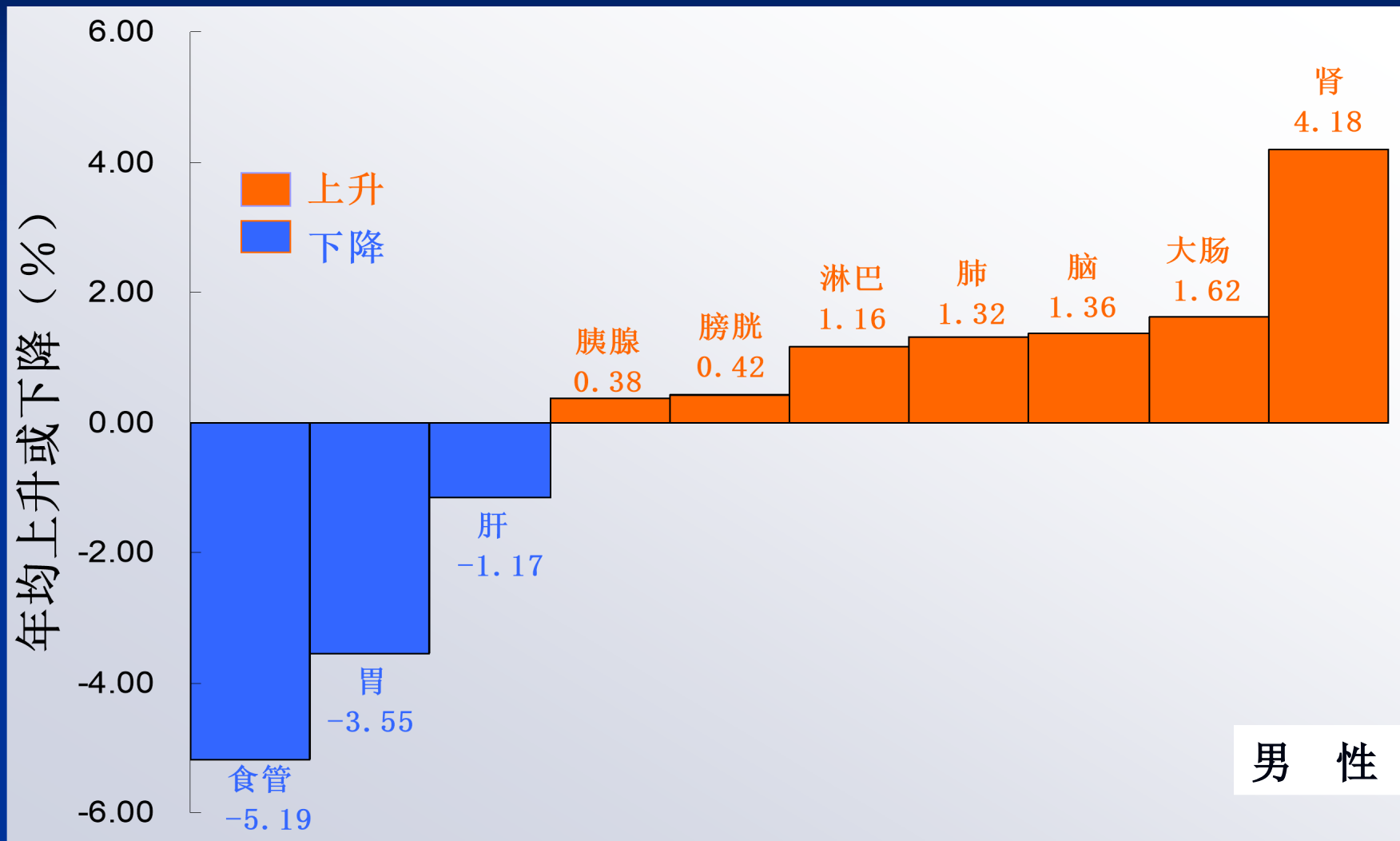
食管癌

结、直肠癌

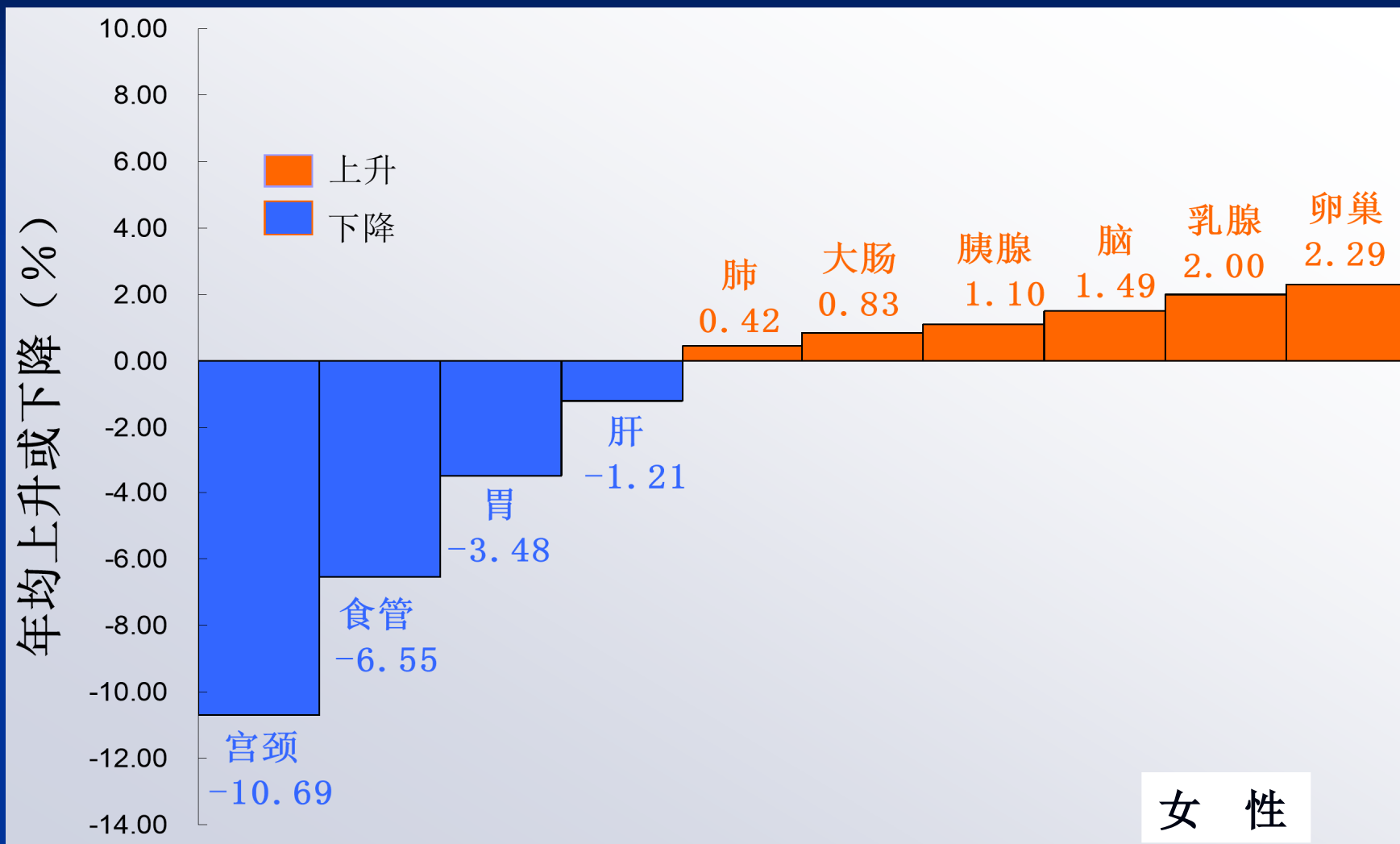
各占癌症死因的71.25%及79.40%

防癌症从青年时期开始

男性前十位恶性肿瘤发病率升降趋势 (1981-2002)



女性前十位恶性肿瘤发病率升降趋势 (1981-2002)



篇

病因

癌症的病因—1

- 饮食习惯30%
- 吸烟30%



癌症的病因—2

- 感染10%
- 饮酒10%



癌症的病因—3

- 环境污染职业因素10%
- 其它（遗传、情绪？） 10%



常见致癌物质

- 烟草、霉菌、多环芳烃、工业废气、汽车尾气、烟道气、烧烤肉类、苯、染料、酒精、石棉、杀虫剂、化学元素
- 电离辐射、紫外线
- 细菌（幽门螺杆菌）病毒（HSV-2、EB、HBV）

战友们应当 了解些癌症基本知识

恶性肿瘤与良性肿瘤的区别

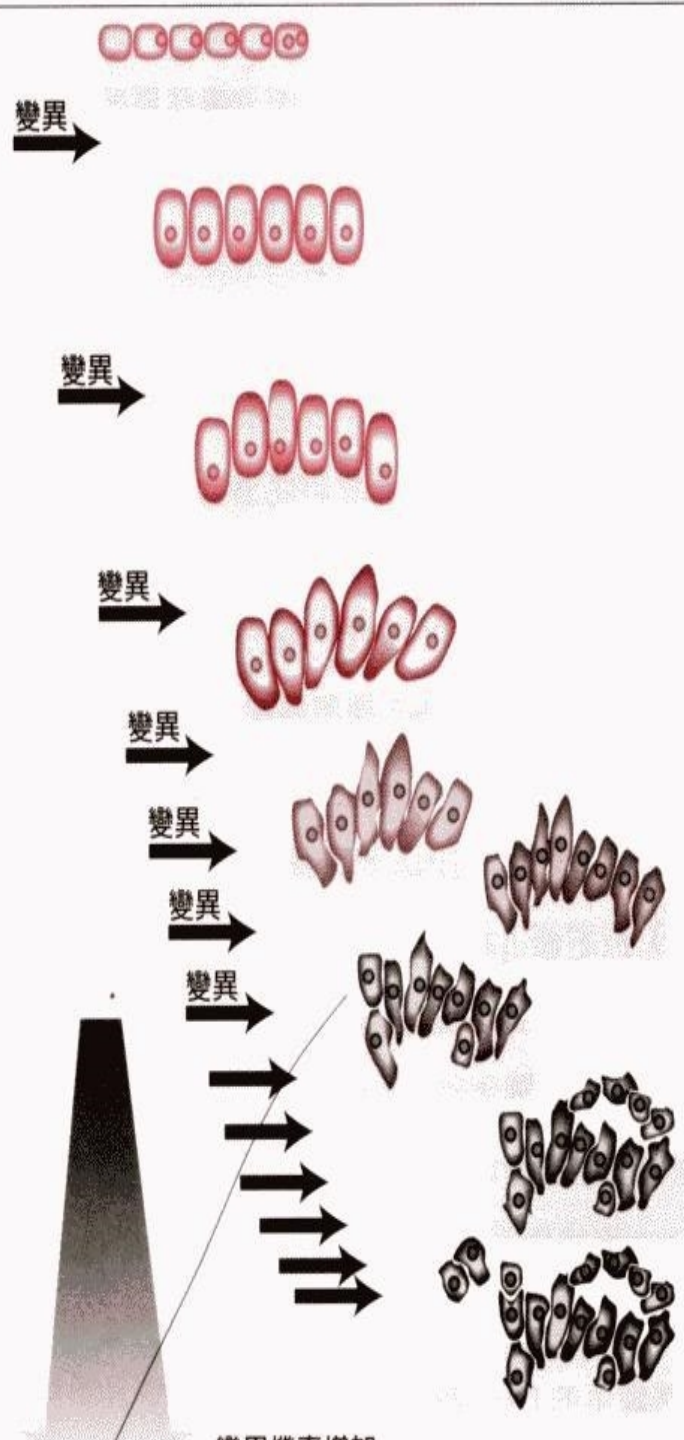
- 最大区别：**无限制地在体内生长、浸润、转移。**
- 息肉：大多数为良性，可恶变
- 肿瘤：有良恶之分
- 癌：都是恶性

广义：是所有恶性肿瘤的俗称

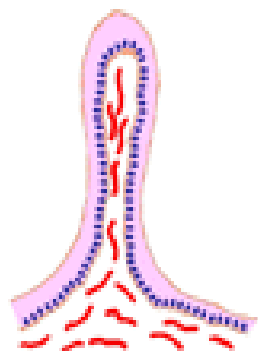
狭义：来源于胚胎上皮的恶性肿瘤



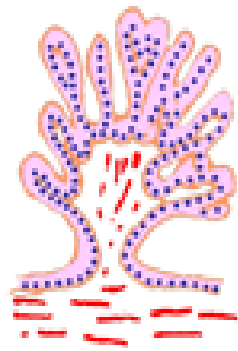
细胞“恶变”的过程



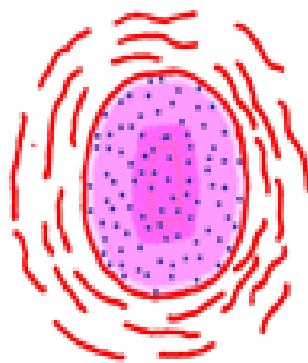
- 正常细胞：在致癌的内、外环境长期刺激下，逐渐形成有癌变趋势的异常细胞（“异形增生细胞”）；
- 异形增生细胞：在致癌因子的继续作用下，进一步衍化，即成为失控生长的癌细胞，由原发部位向其它部位播散，并侵犯多个脏器。



息肉状
(外生性生长)



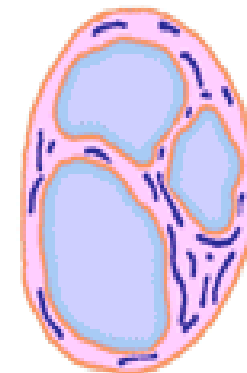
乳头状
(外生性生长)



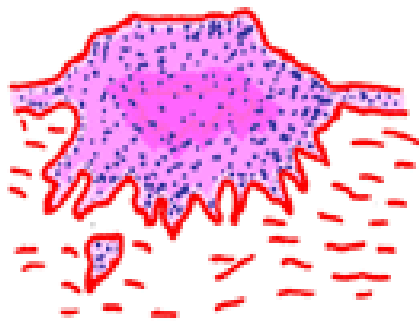
结节状
(膨胀性生长)



分叶状
(膨胀性生长)



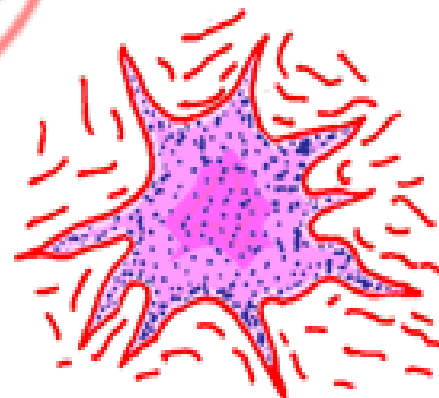
囊状
(膨胀性生长)



弥漫性肥厚状
(外生伴浸润性生长)



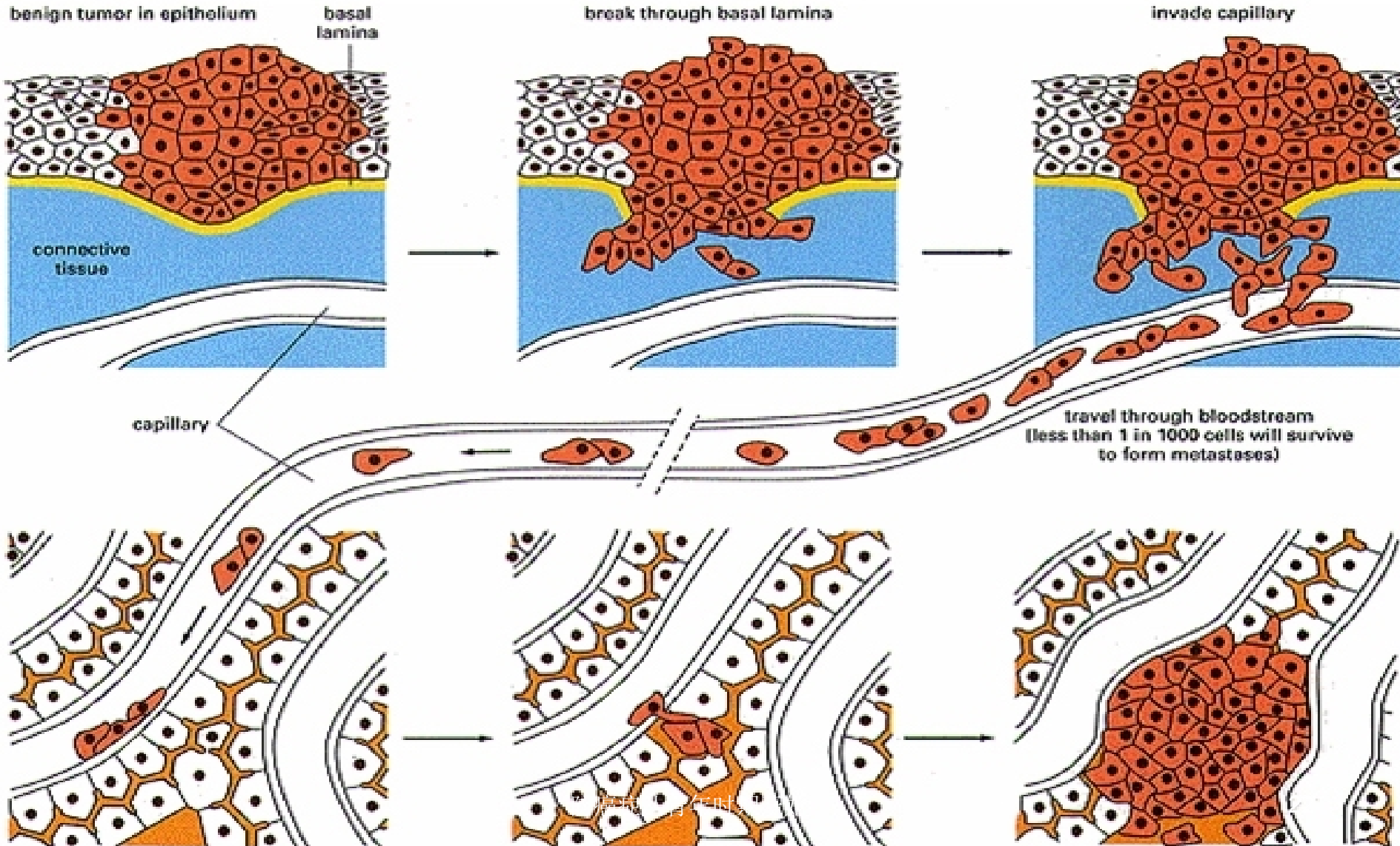
溃疡状
(浸润性生长)



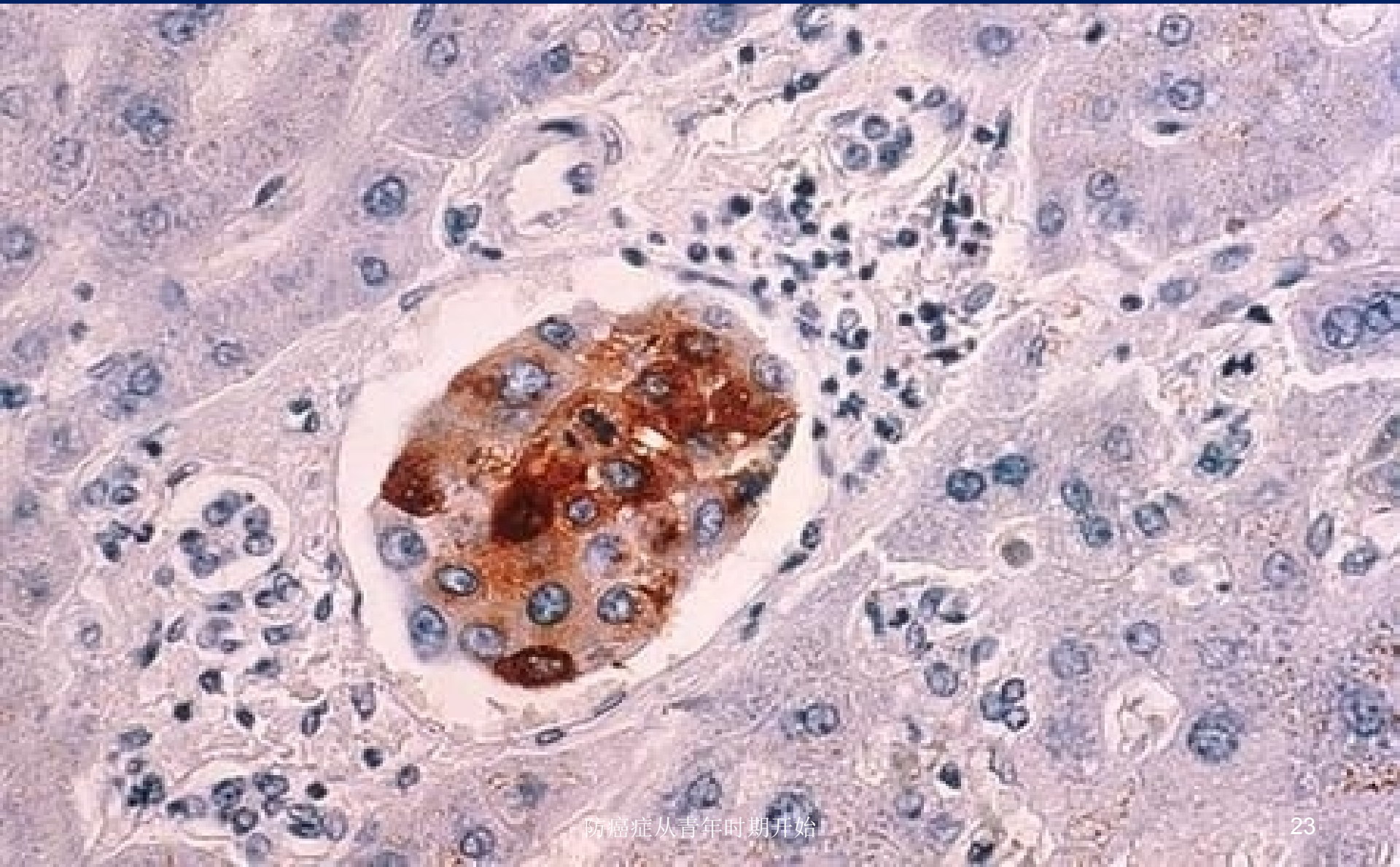
浸润性包块状
(浸润性生长)

肿瘤的外形和生长方式模式图

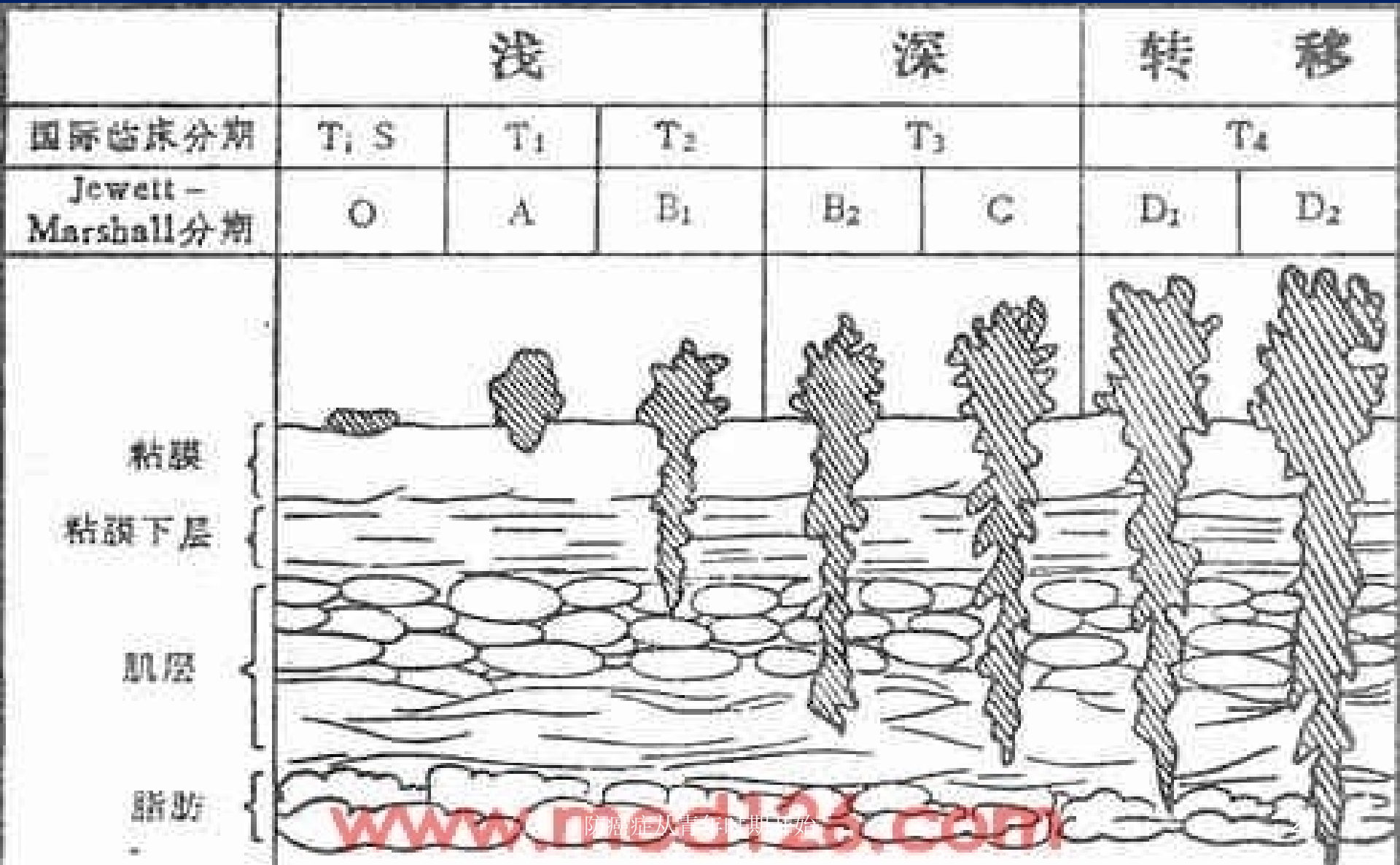
癌病灶的侵袭与转移



“跑”到小血管里的癌细胞团



肿瘤的生长过程



篇

预防

青年时期预防癌症的意义

癌症的萌芽起自青年时期（癌症从隐匿发生到临床可诊断，需经10年以上）

青年时期养成的生活方式、习惯会影响终身

青年人身体状况较好，工作、学习压力大，容易忽视自身健康

改变不良生活方式 相当大一部分癌症预防是可能的

- 癌症是生活方式疾病，生活方式癌的比例高达80%
- 改变不良生活习惯，培养符合防病规律和科学原则的好习惯，不用花多少钱，费多少力气，必定会大大降低癌症的发病率和死亡率。

三级预防，三道防线

- **第1道防线最重要、最关键，即青年朋友最期望的**
“防患于未然，御癌于体外”；
- 第2道防线是针对离癌症很近了，或刚刚发现癌的患者，使他们早诊早治，力争治愈；
- 第3道防线主要是针对癌症正在治疗癌症的患者，要正确治疗，力争提高生存率和生存质量。

坚决戒烟

吸烟贻害后代和亲人

- 一手烟：害自己
- 二手烟：害伴侣、害亲友
- 三手烟：害后代、害子孙

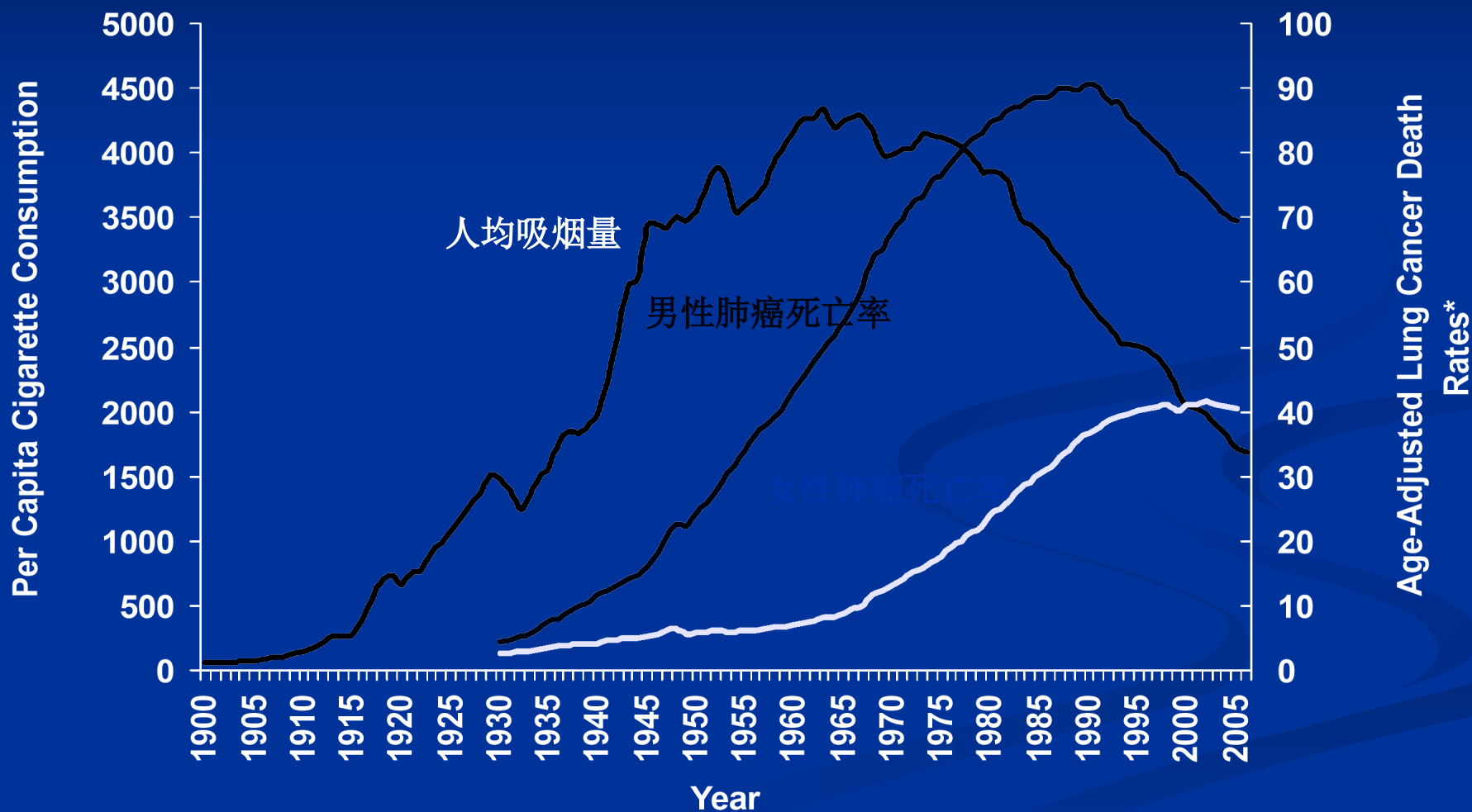
吸烟已成社会公认的陋习，
现代文明社会给吸烟者留下的空间日益减少。

烟草——1/3癌症的祸根

- 即使是少量吸烟的人也存在严重的危险，每天吸1—10支香烟，患肺癌的可能性是不吸烟者的10倍。
- 吸烟20年的人，患肺癌死亡的危险性增加20倍。
- 吸烟除引起肺、咽、喉、食管等癌外，胃癌、肝癌、口腔癌、胰腺癌、膀胱癌等也与吸烟有关。如常年置身在吸烟环境中，癌症发生率不低于吸烟者。
- “三手烟” 损害儿童。



吸烟情况与肺癌死亡率变化



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/566015133115011003>