

# 癌症防治：“早”就意味着机会与生命

● 本报记者 张思玮

“早期干预是有效降低癌症发病率和死亡率的重要手段,对癌症等重大慢性疾病而言,‘早’就意味着机会与生命。”4月14日,在第28届全国肿瘤防治宣传周启动仪式上,中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷表示。

每年的4月15日~21日为全国肿瘤防治宣传周。今年的主题是“癌症防治 早早行动”,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症、积极防控癌症,树立癌症预防理念,积极行动做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,切实降低癌症带来的社会危害和疾病负担。

《健康中国行动(2019—2030年)》已明确提出,推进早筛查、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高患者生存质量;要求有序扩大癌症筛查范围,实施早诊早治推广行动,到2022年高发地区重点癌种早诊率达到55%以上。

## 负担依然沉重

前不久,《国家癌症中心杂志》发表了赫捷团队关于我国最新癌症数据研究。该研究基于国家癌症中心最新数据,从全国682个癌症监测点中遴选487个高质量监测点,覆盖人口达3.8亿,详尽阐述了2016年中国癌症疾病负担情况。

研究显示,2016年我国新发癌症病例为406.4万,发病率为186.46/10万,其中男性高于女性(207.03/10万 vs 168.14/10万);男女癌症新发病例峰值均在60~79岁;在地域上,总体城市癌症发病率高于农村。在癌症死亡方面,2016年我国总死亡人数为241.4万,其中,男性高于女性(138.14/10万 vs 73.95/10万);并且在所有年龄段,男性死亡人数均高于女性。

赫捷表示,我国整体癌症粗发病率持续上升,反映我国癌症实际负担沉重;我国传统高发的食管癌、胃癌、肝癌等呈现持续下降趋势,但疾病负担仍然较重;发达国家高发的结直肠癌、乳腺癌、甲状腺癌、前列腺癌等肿



瘤的发病呈现持续上升趋势,防控形势严峻。

谈到总体我国癌症的死亡情况,赫捷表示,我国癌症粗死亡率呈现上升趋势,但调整人口年龄结构后,标化死亡率呈现下降趋势,反映近年来我国癌症综合防控取得初步成效,其中肺癌居男性和女性的死亡首位。

## 北京呈现明显性别差异

北京肿瘤发病的情况如何?近日,北京市肿瘤防治研究办公室(以下简称市肿瘤防办)正式发布了《2021北京肿瘤登记年报》。该年报显示,北京市恶性肿瘤发病率逐渐升高,但死亡率呈现下降趋势;癌症患者存在明显的性别差异;发病人群以老年人为主,发病和死亡存在地区差异。

据统计,2018年北京市恶性肿瘤新发病例数为52905例,发病率为386.87/10万,10年间年均变化百分比为2.30%,呈上升趋势,尤其是甲状腺癌和结直肠癌发病率增长较为明显。

从性别上来看,男性发病率(380.86/10万)略低于女性(392.82/10万),但男性死亡率(236.51/10万)高于女性(158.25/10万),呈现明显的性别差异。

数据显示,男性发病顺位前5位依次为肺癌、结直肠癌、前列腺癌、胃癌和肝癌,其中前列腺癌由2017年的第5位上升至第3位。

女性发病顺位前5位依次为乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、结直肠癌和子宫体癌,与2017年相比发病顺位前5

位没有变化。

北京大学肿瘤医院院长季加孚表示,北京市恶性肿瘤年龄别发病率自20岁至24岁开始快速上升,于80岁至84岁达到高峰,其中,北京城区恶性肿瘤发病率高于郊区,但死亡率低于郊区。无论男性和女性,恶性肿瘤死亡首位均为肺癌,其次是结直肠癌。

## 40%癌症可预防

世界卫生组织认为,癌症作为一种与生活方式密切相关的慢性疾病,通过改善生活方式和环境等因素的影响,40%的癌症是可以预防的。

2022年政府工作报告提出“坚持预防为主,深入推进健康中国行动”这一重要民生目标。

为了深入推进癌症防治工作,国家癌症中心积极响应国家健康战略布局,践行“健康中国”战略,在全国范围内发起“中国居民癌症防控行动”,运用达到世界先进水平的综合筛查手段,融合大数据、人工智能等尖端技术,对常见高发癌种及高危人群,开展早期预防、早期筛查,以期全面提高我国癌症早诊早治水平。

据了解,该行动采取国家规范技术和方案,基于国家癌症中心积累的千万级肿瘤大数据分析和多年癌症防控工作实践,利用信息化技术手段,研发并推出了“中国居民癌症防控行动”小程序,提供为18岁以上居民建立电子健康档案、个性化健康干预和指导、科学评估癌症风险因素及暴露水平、线上自助预约癌症筛查和体检、进行权威防癌科普等公益便民服务。

## 观点

▶吃饭仅吃七分饱,饿着要比撑着强、瘦的要比胖的好。因为肥胖可能为多种癌症埋下隐患,特别是平时摄入较多动物脂肪、红肉以及喜欢吃煎炸食物的人,更要适当控制自己的胃口以减少患癌风险,诸如肠癌、胰腺癌、肾癌、乳腺癌等都与肥胖有关。

不少肿瘤都是被不良的生活习惯“诱发”出来的。比如高脂饮食、喜欢吃肉、不吃蔬菜,容易诱发肠癌;吸烟者增多则会导致很多无辜的“二手烟”吸入者罹患肺癌;性生活混乱、感染HPV(人乳头瘤病毒)则使得宫颈癌发病率上升。然而这些不良因素完全是可以控制的。

——中国工程院院士孙燕

▶在抗癌治疗上,人们往往更多地聚焦于医疗设备及治疗手段,却忽略了患者的内心世界。

笑是可以抑制癌细胞滋生的。当一个人心态好、饮食平衡、生活习惯健康,机体状态就能保持平衡,也不容易罹患肿瘤。

笑也是最好的止痛剂。当一个人快乐的时候,大脑会释放大量的多巴胺,这种快乐激素可以让人快速止痛,缓解体内的各种不适。

笑还能帮助免疫系统恢复。已有研究证实,大笑可通过抑制体内压力荷尔蒙,达到优化免疫系统、保证细胞活性的效果。

——中国工程院院士程书钧

## 卫健委印发21种肿瘤和血液病相关病种诊疗指南

本报讯 4月11日,国家卫生健康委发布肿瘤和血液病相关病种诊疗指南,对所涉及的21个病种提供了最新的治疗方案,从疾病的筛查诊断、治疗手段、治疗原则、预后及随访等方面,分别做了详细阐述。

相关病种包括原发性肺癌、膀胱癌、胃癌、食管癌、胰腺癌、肾癌、乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌、卵巢癌、前列腺癌、甲状腺癌、脑胶质瘤、淋巴瘤、黑色素瘤、弥漫性大B细胞淋巴瘤、骨髓增生异常综合征伴原始细胞增多(MDS-EB)、慢性髓性白血病、血友病A、慢性淋巴细胞白血病—小淋巴细胞淋巴瘤、自身免疫性溶血性贫血。

专家表示,新版肿瘤和血液病相关病种诊疗指南有利于进一步提高肿瘤和血液病诊疗规范化水平,保障医疗质量安全,维护患者健康权益。

(陈锦绘)