

# 主要癌症筛查和早诊早治方法

癌症筛查和早诊早治是癌症防控的有效途径之一。癌症筛查是在表面健康的人群中,运用快速、简便的检验、检查或其他方法,针对常见癌症进行的身体检查,通过检查让受检者知晓自身患癌风

险,发现早期癌症或癌前病变,从而实现癌症的早期发现、早期诊断和早期治疗。

为此,国家癌症中心科学归纳总结了危害我国居民健康主要癌症的筛查方法。



## 肺癌

采用低剂量螺旋CT(LDCT)筛查。

肺癌高风险人群为40岁~74岁,且符合以下任一条件者:

(1) 吸烟:吸烟包年数 $\geq 30$ 包年,包括曾经吸烟 $\geq 30$ 包年,但戒烟不足15年;

(2) 被动吸烟:与吸烟者共同生活或同室工作 $> 20$ 年;

(3) 有慢性阻塞性肺疾病史;

(4) 有职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟灰)至少1年;

(5) 有一级亲属确诊肺癌。

肺癌高风险人群每年进行1次低剂量螺旋CT(LDCT)筛查。



## 胃癌

首选胃镜检查,其次是幽门螺杆菌、胃蛋白酶原、胃泌素检测。

胃癌高风险人群为40岁以上,且具有以下任一特征者:

(1) 感染幽门螺杆菌;

(2) 长期抽烟饮酒;

(3) 有胃癌家族史;

(4) 生活在胃癌高发地区;

(5) 有萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等症。

胃癌高风险人群应接受1次胃镜检查。如无异常,建议之后每2~3年进行1次胃镜检查;如发现异常,建议之后每年进行1次胃镜检查。



## 食管癌

采用内镜检查。

食管癌高风险人群为40岁以上,且符合以下任一特征者:

(1) 长期抽烟饮酒;

(2) 有食管癌家族史;

(3) 生活在食管癌高发地区;

(4) 喜烫食、腌渍、粗硬食物;

(5) 有反复反酸、吞咽困难、食道

内异物感、Barrett食管、食管炎或癌前病变等症状。

食管癌高风险人群应接受1次内镜检查。如无异常,建议之后每2~3年进行1次内镜检查;如发现异常,建议之后每年进行1次内镜检查。



## 结直肠癌

首选肠镜和粪便潜血检测,其次为肿瘤标志物、基因检测。

40岁及以上人群中,具有如下危险因素中的4项及以上者,评估为结直肠癌高危人群:

(1) 年龄高于50岁(年龄高于60岁记作两项危险因素);

(2) 男性;

(3) 一级亲属结直肠癌家族史;

(4) 吸烟或曾经吸烟;

(5) 体质指数 $\geq 23$ 。

如粪便潜血试验呈阳性,则直接评估为结直肠癌高危人群。

推荐40~75岁高风险人群接受结直肠癌筛查,50~74岁中低风险人群接受结直肠癌筛查。每5~10年进行1次高质量结肠镜检查;每年进行1次FIT检查。

## 乳腺癌

高风险首选乳腺超声联合X线摄影;一般风险推荐乳腺超声。



(1) 对高风险人群及致密型乳腺的一般风险人群,首选乳腺超声联合乳腺X线摄影进行筛查;(2) 对于一般风险人群,推荐单独使用乳腺超声进行筛查。

符合下列1、2和3任意条件的女性为乳腺癌高风险人群:

1. 具有遗传家族史,且具备以下任意一项者:

(1) 一级亲属有乳腺癌或卵巢癌史;

(2) 二级亲属50岁前,患乳腺癌

2人及以上;

(3) 二级亲属50岁前,患卵巢癌2人及以上;

(4) 至少1位一级亲属携带已知BRCA1/2基因致病性遗传突变;

或自身携带BRCA1/2基因致病性遗传突变。

2. 具备以下任意一项者:

(1) 月经初潮年龄 $\leq 12$ 岁;

(2) 绝经年龄 $\geq 55$ 岁;

(3) 有乳腺活检史或乳腺良性疾病手术史,或病理证实的乳腺(小叶或导管)不典型增生病史;

(4) 使用“雌孕激素联合”的激素替代治疗 $\geq 6$ 个月;

(5) 45岁后乳腺X线检查提示乳腺实质(或乳房密度)类型为不均匀致密性或致密性。

3. 具备以下任意两项者:

(1) 无哺乳史或哺乳时间 $< 4$ 个月;

(2) 无活产史(含从未生育、流产、死胎)或初次活产年龄 $\geq 30$ 岁;

(3) 仅使用“雌激素”的激素替代治疗 $\geq 6$ 个月;

(4) 流产(含自然流产和人工流产) $\geq 2$ 次。

高风险人群宜从40岁开始每年进行1次乳腺癌筛查;一般风险人群指除了乳腺癌高风险人群以外的所有适龄女性,其中45~70岁的一般风险人群应每1~2年进行1次乳腺癌筛查。

## 肝癌

首选血清甲胎蛋白检测联合腹部超声检查。



肝癌高危人群为男性45岁~74岁,女性50岁~74岁,符合以下任一条件者:

(1) 乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)阳性;

(2) 丙型肝炎病毒(HCV)感染史;

(3) 肝硬化病史;

(4) 一级或二级亲属有肝癌史。

建议高危人群进行血清甲胎蛋白检测联合腹部超声检查,根据综合结果进一步确定诊断、治疗及复查方案。对于肝癌高危人群,需每半年做1次定期检查;而正常人群,包括没有肝炎背景的人群仍需要每年进行1次健康体检。

(实习生陈锦绘整理)

## 降低癌症风险建议

**维持健康体重:**身体肥胖是食道癌、胰腺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和肾癌的原因之一。

**避免久坐:**久坐不动不只会对身体的各个系统造成危害,还会增加癌症风险。

**限制快餐摄入:**过多摄入甜品和快餐食品会增加超重、肥胖及部分肿瘤复发的风险。

**吃富含谷物、蔬菜、水果和豆类的膳食:**吃含有膳食纤维的食物可以防止结直肠癌和体重增加、超重和肥胖。

**限制红肉及加工肉:**红肉和加工肉类

会增加结直肠癌的风险,腌制肉类增加胃癌的风险,广式咸鱼增加鼻咽癌的风险。

**注意饮水卫生:**饮用水中的重金属砷增加肺癌、膀胱癌、皮肤癌等患病风险。

**不依赖营养补充剂:**很多补充剂并未被充足的研究证实有降低癌症患病风险的作用。

**推荐母乳喂养:**母乳喂养对婴儿有保护作用,也能减少母亲乳腺癌发病率以及预防其他疾病。

(北京大学肿瘤医院供文)