

# 防癌控癌关键在于“早”

● 本报见习记者 张帆

“癌症是危害人民群众健康的重大疾病,解决好癌症问题对提高人民群众的健康水平、减轻社会负担有重要意义。”近日,在第32届全国肿瘤防治宣传周启动会上,国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷院士指出,国家癌症中心将聚焦“早”字,坚持关口前移,实现癌症的全社会共治。

2024年数据显示,我国新发恶性肿瘤病例约515万例,死亡约258万例。随着我国人口老龄化程度持续加深,加强癌症防控仍是未来慢性病防控的重点工作。

2023年,国家卫生健康委联合多部门印发的《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出,到2030年总体癌症5年生存率达46.6%。

要实现这一目标,早防、早筛、早治显然是最佳路径。

## 肺癌早筛利器——低剂量螺旋CT

肺癌是目前全球发病率与死亡率均排名第一的癌症,堪称“头号癌症杀手”。

“绝大部分早期肺癌没有症状或者症状不明显,要想早发现,只能通过定期体检或者筛查。特别是肺癌高危人群,应该定期去医院进行低剂量螺旋CT,这是提高肺癌早诊率非常有效的手段。”中国医学科学院肿瘤医院胸外科主任医师谭锋维表示。

近年来,随着CT筛查的普及和健康管理意识的提高,越来越多的人在体检中被查出肺结节。

“肺结节本质上是一个影像学描述,而不是一个疾病诊断。炎症、淋巴结、良性肿瘤,甚至是早期肺癌,都可能在CT上表现为结节。体检发现的肺结节,95%以上都属于良性。所以我们拿到报告的第一件事,不是恐慌和焦虑,而是保持冷静。”谭锋维告诉《医学科学报》。

临床上,判断一个结节的良恶性,医生需要综合结节的大小、密度、形态、边缘特征,还要结合患者的年龄、吸烟史、家族史以及动态变化。

谭锋维提醒,使用“网红”肺癌风险预测模型,是不科学、不可取的。通常出现肺部结节直径 $\geq 8$ 毫米;密度不

均;磨玻璃结节,尤其是伴有实性成分的磨玻璃结节;边缘不光滑,或有毛刺,或有分叶;定期复查发现结节增大或者密度增大,或者实性成分增多等情况,需要格外关注。

此外,国家卫生健康委办公厅发布的《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》将肺癌高危人群归类为年龄 $\geq 50$ 岁,且符合以下任意一项者:1.吸烟包年数 $\geq 20$ 包年,包括曾经吸烟 $\geq 20$ 包年,但戒烟不足15年;2.与吸烟人群共同生活或同室工作 $\geq 20$ 年;3.患有慢性阻塞性肺疾病;4.有职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等)至少1年;5.有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊肺癌。

## HPV疫苗有效预防宫颈癌

宫颈癌是目前唯一病因明确、可防可治的癌症。全球每年宫颈癌新发病例66.1万例,是女性第四大常见癌症。

《宫颈癌诊疗指南》(2022年版)指出,在妇女一生中,感染HPV的概率达70%以上,但只有不到10%的妇女发展成宫颈癌或宫颈上皮内瘤变(CIN),主要原因是80%的妇女的HPV感染为一过性,持续感染高危型HPV才是致癌因素。

中国医学科学院肿瘤医院妇科主任医师李斌接受《医学科学报》采访时表示,患者从感染高危型HPV(人乳头瘤病毒)到持续感染,癌前病变,再到宫颈癌,往往需要10年时间,这中间只要及时发现并有效治疗,就可以阻止死亡发生。

而一旦确诊为宫颈癌晚期,即便采取以“同步放化疗”为基础,联合“免疫/靶向治疗”的新策略,患者的生存率也很难达到理想值。

去年,国家疾控局等七部门联合印发了《关于将人乳头瘤病毒疫苗纳入国家免疫规划有关工作事宜的通知》,将人乳头瘤病毒疫苗也就是HPV疫苗纳入国家免疫规划。

李斌强调,HPV疫苗一定要按照接种要求,尽早接种。“青少年时期,女性的免疫力比较强,接种疫苗效果更优。”

当然,预防宫颈癌不能仅仅通过接种疫苗。定期筛查、避免高危性行为、保持良好卫生习惯、增强免疫力等方

式也必不可少。

## 卵巢癌早筛注重家族史

卵巢因深藏于盆腔深处,早期病变很难察觉,这让卵巢癌成为了威胁女性健康的“沉默杀手”。“它发病隐匿,早期肿瘤体积较小时,患者往往不会伴有症状。一旦出现明显症状,如腹胀、消瘦、纳差等,往往已到中晚期。”李斌表示。

在全球范围内,卵巢癌的发病率为6.6/10万。在中国,每年新发病例约5.5万,占女性恶性肿瘤的3%~4%,且患癌风险随着年龄的增长而逐渐升高,发病率从40岁开始迅速提高,50岁左右为高发年龄。

研究显示,普通人群患卵巢癌的终生发病风险约为1%~1.5%,我国约20%~30%的卵巢癌患者存在遗传易感性,如存在BRCA1、BRCA2基因突变和Lynch综合征等。

李斌建议,卵巢癌早筛应首先采集家族史,以识别潜在的高风险或普通风险者。但没有必要对普通风险人群进行大规模的卵巢癌筛查,筛查主要对象为有卵巢癌、乳腺癌家族史女性。

## 胃镜检查是发现早期胃癌的重要一步

根据2020年中国最新数据,胃癌发生率和死亡率在各种恶性肿瘤中均位居第三。全球每年新发胃癌病例约120万,中国约占其中的40%。

《胃癌诊疗指南》(2022年版)指

出,我国早期胃癌占比很低,仅约20%,大多数发现时已是进展期,总体5年生存率不足50%。近年来随着胃镜检查的普及,早期胃癌比例逐年提高。

“胃癌的发生与遗传、生活方式、幽门螺旋杆菌(Hp)感染等密切相关。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科主任医师王敏特别提到,Hp是导致胃癌风险上升的关键因素之一。

幽门螺杆菌主要通过口口传播,且会随着时间推移持续损伤胃黏膜,引发胃炎、胃溃疡等胃部疾病,若长期未得到改善,胃黏膜会反复受损、修复,逐渐增加细胞癌变的概率,进而导致胃癌发生。

“公筷分餐制能从源头切断这一传播链条。”王敏告诉《医学科学报》。

当前,胃癌治疗的总体策略是以外科为主的综合治疗。“越早发现、越早治疗效果越好,部分早癌是可以实现根治的。”王敏表示,虽然早期胃癌几乎没有症状,但是通过询问家族史、高危因素等,以及定期开展有针对性的专科体检,比如胃镜检查,仍然可以发现早期胃癌。

此外,近年来受生活节奏加快、饮食作息不规律、精神压力增大、环境污染严重等因素的影响,年轻人胃癌发病呈现上升趋势。王敏建议,年轻人出现胃部不适时,须及时就诊,若三周内仍未好转,应进行胃镜检查。

“鲁迅在三味书屋求学期间,曾因迟到被老师批评,随后他在课桌上刻下了‘早’字以自勉。而癌症防治更需要把‘早’字刻在每个人的心中。”李斌最后说。

## 温馨提示

### 中国防癌健康生活方式守则(2026年版)

1. 不吸烟,早戒烟,远离二手烟
2. 保持健康体重,避免超重或肥胖
3. 坚持科学运动,减少久坐
4. 少饮酒,不酗酒
5. 不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品
6. 不吃过烫食物,不喝过烫饮品
7. 避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物,少吃加工肉制品
8. 少吃甜食,不喝或少喝含糖饮料
9. 摄入充足蔬菜水果和全谷物
10. 不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品,聚餐时使用公勺公筷
11. 做好个人职业防护,避免致癌物暴露
12. 避免长时间日光暴晒
13. 保持室内通风,空气污染时减少出行,外出时佩戴口罩
14. 建议尽早接种乙肝疫苗和人乳头瘤病毒(HPV)疫苗
15. 提倡母乳喂养