

全国肿瘤登记中心发布《2012 中国肿瘤登记年报》

专家详解新版“中国癌症地图”

食管癌

高发地区：河南、河北、山西

早在上世纪50年代，河南省林州市就因为食管癌高发而闻名全国。与其他癌症不同的是，食管癌的发病原因比较复杂，遗传、饮食等因素都是诱因。

但饮食因素是可控的。长期吃得过快、过粗、过烫或饮酒，都可能反复灼伤或损伤食管黏膜，从而诱发癌变。专家建议，有家族史的人要定期体检；食物温度要在40度以下。

胃癌

高发地区：辽宁、山东、甘肃、江苏、福建

胃癌早期症状不明显，七成患者确诊时已经到了中晚期，这也是其死亡率居高不下的一个原因。

在胃癌的发病群体中，中年男性是“主力”。究其原因主要与暴饮暴食、饮酒过度等因素有关。另一个重要原因是饮食习惯，比如爱吃高盐、腌制的食品，特别是没腌透的食品，其中含有较高的致癌物亚硝酸盐。辽宁和山东人喜欢喝酒、饮食偏咸，而江苏、福建地区的人爱吃腌制食品，所以这些地方胃癌发病率就相对高一些。还需要提醒的是，有慢性消化系统疾病的人患胃癌的几率也比常人高很多，如果在这个基础上又合并幽门螺杆菌感染，那就更危险了。

专家建议，预防胃癌要多吃绿、黄色蔬菜；少吃咸、腌、干硬、发霉的食物；限酒；40岁以上的男性、有家族史、慢性胃病史，并合并幽门螺杆菌感染的人，应定期去检查。

肝癌

高发地区：浙江、广西、江苏等沿海地区，内蒙古、吉林

从肝癌的地区分布特点来看，华东、华南和东北明显高于西北、西南和华北，沿海高于内地。

肝癌有两个最重要的致病因素，即病毒性肝炎和霉菌毒素，这些高发地区同时符合这两个条件。第一，沿海地区气候炎热、潮湿，为致癌物黄曲霉素的滋生创造了条件，增加了患肝癌的风险。第二，沿海地区病毒性肝炎的感染率相对较高。一些农村居民喝沟塘水或受污染的水，也会增加患肝癌风险。对于东北来说，喝酒是导致肝癌的一个重要诱因，长期饮酒会使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生，导致肝硬化，最终转化为肝癌，而由肝硬化转化成肝癌的比例高达70%。

由于肝癌发病的特定性，预防肝癌要从以下3方面做起：接种肝炎疫苗；少饮用沟塘水，以深井水和自来水替代；改变饮食习惯，少喝酒，不吃霉变食物，如花生、玉米等。



肺癌



食管癌



胃癌



肝癌



结直肠癌

近日，全国肿瘤登记中心发布的《2012 中国肿瘤登记年报》显示，我国每年新发肿瘤病例约为312万例，平均每天8550人中招，每分钟有6人被诊断为癌症，有5人死于癌症，人们一生中患癌概率为22%。其中，肺癌、胃癌、肝癌成为发病与死亡率最高的癌症。

由于饮食习惯、气候环境等众多原因，各地区的高发癌症并不一样。全国肿瘤防治研究办公室/国家癌症登记中心陈万青主任和中国医学科学院、北京协和医学院肿瘤医院流行病学研究室主任乔友林教授为大家解读新版“中国癌症地图”。

据《生命时报》报道

宫颈癌

高发地区：内蒙古、山西、陕西、湖北、湖南、江西

中国目前每年新发宫颈癌病例有10万人，占全球病例的1/5。我国宫颈癌高发区主要集中在中西部地区，农村略高于城市。宫颈癌发病高低与生活水平、卫生和受教育程度相关。

与宫颈癌相关的其他高危因素还有：过早开始性生活，多个性伴侣；经期不注意卫生；性传播疾病导致的宫颈炎对宫颈的长期刺激；吸烟；长期口服避孕药等。预防宫颈癌最有效的方法是接种宫颈癌疫苗，防止不洁性行为，积极治疗慢性宫颈疾病。

乳腺癌

高发地区：所有城市

近年来，“女性杀手”乳腺癌发病越来越凶猛，其中城市白领所占比例节节攀升，我国女性乳腺癌发病的平均年龄为48.7岁，比西方国家提早了10年。在女性高发癌症中，乳腺癌已经超越过去的肺癌成为第一。

城市女性之所以容易得乳腺癌，与长期工作压力大、生活不规律、晚婚晚育、频繁吃避孕药以及久坐不动、缺少锻炼有关。另外，由于化学物质大量使用，环境中许多有类雌激素作用的污染物明显增多，它们会通过皮肤、消化道和呼吸道被吸收，所以化妆品、洗涤剂、塑料制品等要慎用。

甲状腺癌

高发地区：所有城市

与乳腺癌一样，甲状腺癌也“偏爱”都市白领女性。甲状腺位于颈部前面、喉结下方、气管两侧，是人体重要的内分泌器官，承担人体摄取和存储碘，合成和分泌甲状腺素的功能，而包括雌激素和孕激素在内的女性激素，很可能参与了甲状腺癌的发生、发展，体内雌激素水平越高，越可能得甲状腺癌。20~40岁女性处于生命旺盛期，体内激素水平是一生中最高峰的时候，促进了甲状腺癌的发生。

正因为甲状腺是重要的分泌器官，因此它对射线极为敏感，放射治疗用的放射线、自然界天然的放射源、高压电线的放射线是目前已明确的甲状腺癌致病因素。另外，碘摄入过量也会影响甲状腺正常生理功能。专家提醒，人们要有防护意识，尽量少接触辐射大的物品，白领女性、有甲状腺癌家族史，以及沿海地区居民等甲状腺癌高发人群，每年至少体检1次。

肺癌

高发地区：东北、云南

在肺癌的发病原因中，东北和云南的一些高发地区有着共同的特点，那就是矿产业比较集中，严重污染的空气让大量致癌物质侵蚀人们的肺部，诱发癌症。实际上，随着我国肺癌的发病率快速上升，地域和性别差异越来越不明显。如果不做好预防和筛查，可能在未来30年，肺癌的死亡率依然排在首位。

吸烟是诱发肺癌的罪魁祸首。统计表明，在10个死于肺癌的患者中，有9个是烟民。除了主动吸烟的人，受害更深的是那些经常被迫吸“二手烟”的人，他们发生肺癌的几率也相对较高。而日益恶劣的环境因素，如尾气、阴霾天、工业污染等因素，拉近了人们与肺癌间的距离，可以说肺癌是“人造灾难”。专家建议，45岁以上有吸烟史的人每年做1次体检，通过肺部低剂量螺旋CT筛查出早期肺癌。

结直肠癌

高发地区：浙江、上海、江苏等

几年前，结直肠癌(大肠癌)还未进入我国癌症高发病的“前三甲”，近两年其发病率突飞猛进，浙江、上海、江苏等省市的发病率增速已远超西方国家。结直肠癌是个典型的“富贵病”。有研究显示，结直肠癌与糖尿病、高血压、冠心病都有相同的基因发病机制。反映到生活方式上，主要是常年高脂肪饮食、缺少膳食纤维摄入，以及久坐少动、不按时排便等不良生活习惯。因此，生活上我们要做到“少吃多动”，少吃油炸、煎炸、腌制食品，适量增加运动量，促进肠道蠕动，养成定时排便的习惯，还应多吃粗粮、果蔬等富含纤维素的食物。另外，即便得了结直肠癌，如果能在病变早期就发现它，通过手术等方式治疗，几乎不会影响寿命。