

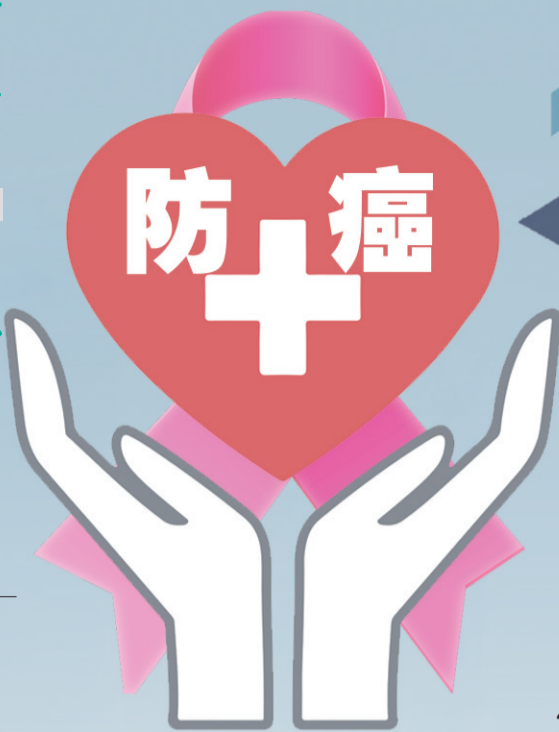


市场星报电子版  
www.sxcb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 三到五成的癌症是可以预防的 肿瘤预防十策

解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部主任胡毅教授称,大约30%~50%癌症病例是可以预防的。日常生活中,可以通过以下方式做到预防肿瘤。

- 1.戒烟
- 2.控制体重
- 3.适度运动
- 4.健康饮食
- 5.少食“快餐”
- 6.限制红肉及加工类肉摄入
- 7.拒绝含糖饮料
- 8.限制酒精摄入
- 9.不依赖保健品
- 10.推荐母乳喂养



## 家庭防癌 这些危险因素要警惕!

4月15日~21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“健康中国健康家——关爱生命 科学防癌”。日前,国家癌症中心发布的《家庭防癌指南》指出,家庭是预防癌症的基本单位,在家庭日常生活中要注意保持健康的生活方式,避免接触危险因素,保护全家健康。针对十二大常见癌症,本期健康周刊就做好病因预防,特别提醒要小心以下这些危险因素。 ■ 蔡富根/整理

### 胃癌

1.年龄:随年龄增长风险增加;2.幽门螺杆菌感染;3.高盐饮食,烟熏煎烤炸食品、红肉及加工肉类摄入过多;4.饮食不规律、吃饭速度快、暴饮暴食、吃剩饭菜等;5.水果、蔬菜摄入不足;6.吸烟、饮酒;7.胃癌家族史;8.胃部慢性疾病;9.糖尿病、肥胖、精神心理社会因素、免疫因素等。

### 肺癌

1.年龄、性别:随年龄增长风险增加,男性风险高于女性;2.吸烟;3.肺部慢性炎症,慢性阻塞性肺病及肺纤维化;4.石棉、氡、煤烟废气暴露等;5.室内外空气污染;6.恶性肿瘤及肺癌家族史。

### 乳腺癌

1.吸烟、饮酒、肥胖及缺少运动;2.月经初潮早,绝经晚;3.无生育或初产年龄大;4.无哺乳史或哺乳时间较少;5.绝经后使用激素;6.乳腺密度高;7.良性乳腺疾病史;8.乳腺癌、卵巢癌家族史。

### 结肠癌

1.年龄:随年龄增长风险增加;2.男性风

险高于女性;3.家族史;4.高脂饮食、肥胖、吸烟、酗酒、缺乏锻炼等;5.糖尿病;6.全谷物和膳食纤维摄入不足,大量食用加工肉类;7.炎症性肠病;8.家族性腺瘤性息肉病,林奇综合征等遗传史。

### 鼻咽癌

1.EB病毒感染;2.鼻咽癌家族史;3.腌制食品;4.吸烟;5.高发地区(华南地区)。

### 食管癌

1.年龄:随年龄增长风险增加;2.长期食用腌制、油炸、红肉类和受到真菌污染的食品,喜烫饮、烫食,水果、蔬菜摄入不足;3.吸烟与饮酒;4.肥胖,食管反流、食管裂孔疝;5.口腔卫生不良;6.食管癌家族史。

### 肝癌

1.乙型肝炎病毒(HBV)和丙型肝炎病毒(HCV)慢性感染;2.黄曲霉毒素污染;3.饮酒与吸烟;4.肥胖、脂肪肝及代谢综合征;5.肝硬化;6.恶性肿瘤家族史。

### 子宫颈癌

1.高危型人乳头状瘤病毒持续性感染;2.艾滋病病毒(HIV)、疱疹病毒(HV-2)、沙眼

衣原体和淋病奈瑟菌等病原微生物协同感染;3.过早开始性生活,多个性伴侣;4.吸烟;5.子宫颈癌家族史。

### 卵巢癌

1.年龄:随年龄增长风险增加;2.肥胖;3.月经初潮早、绝经晚;4.吸烟;5.子宫内异位症;6.绝经期激素使用;7.卵巢癌家族史。

### 白血病

1.病毒感染;2.遗传:遗传因素和某些白血病发病有关;3.辐射:电离辐射有致白血病作用;4.化学因素:包括苯及烷化剂和细胞毒药物。

### 甲状腺癌

1.性别:女性发病风险高于男性;2.肥胖;3.辐射;4.碘摄入量;5.甲状腺癌或良性甲状腺疾病家族史。

### 前列腺癌

1.年龄:随着年龄的增长,前列腺癌的发病率明显升高;2.种族:不同人种之间差异显著;3.遗传因素:患前列腺癌的风险与家庭成员中发病人数、血缘关系以及亲属的发病年龄等因素相关。

## 盘点防癌致癌谣言 别让这些说法迷惑你

# 辟谣

由于对癌症本身的恐惧,经常会有关于饮食方面防癌致癌的各类说法流传。这些说法到底靠不靠谱?如果要从饮食上注意防癌,应该注意些什么呢?一起来看专家怎么说。

### 1.豆浆会导致女性得乳腺癌?

天津医科大学肿瘤医院营养科主任王昆表示,不会。

有人对豆制品非常担心,因为里面含有大豆异黄酮,它有类似雌激素的作用。王昆介绍,研究发现这种大豆异黄酮的含量是比较低的,同时,大豆里还有大豆多糖、大豆低聚糖,这些对人体有提高免疫力,改善肠道菌群的作用。

### 2.肿瘤患者补充营养选高汤?

很多患者家属会煲汤来给患者补充营

养,但是,有人只喝汤,不吃汤里的肉,这样是不对的。

王昆指出,肉含蛋白质、微量元素和维生素,符合病人需求。不过,有些患者由于胃肠道原因不能吃肉,这种情况下,王昆支招,可将肉和汤按1:3或1:4的比例,打成糜浆,再加工成各种食物。

### 3.“断食”可以饿死癌细胞?

不吃饭不会把肿瘤饿死。

王昆解释称,肿瘤是一种异常代谢的疾病,不吃饭,肿瘤也依然从身体的肌肉、脂肪获取营养,而身体则表现为快速消瘦,抵抗力下降。

### 4.火锅、烧烤没那么容易致癌?

没那么简单!

现在年轻人爱晚上烫火锅、喝冰啤酒、

吃烧烤。嘴瘾虽然过足了,但健康危机也随之出现了。研究表明,饮食不当在消化道癌发病中起到的危害作用日益突出。

天津医科大学肿瘤医院食管肿瘤科主任唐朋提醒,食管表面附着一层细腻、娇嫩的黏膜,如果进食过烫、过硬,甚至是刺激性食物,会造成黏膜损伤,而反复的损伤会造成黏膜破损、糜烂、出血,甚至癌变。

### 5.高油食品会致癌吗?

会!天津医科大学肿瘤医院结直肠肿瘤科主任孔大陆表示,由于现在人们生活中存在高脂肪、高蛋白、高热量和低纤维素的情况,再加上缺乏运动,一些人的肠蠕动更加缓慢,容易引起排便紊乱,加重肠道负担,也增加致癌物和肠道接触的机会,长此以往,可能诱发肿瘤细胞的产生,导致大肠癌。