



哪些癌症发病率高？肺部结节会发展为肺癌吗？ 谈癌莫色变，了解这些知识点

今年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，主题为“综合施策 科学防癌”。癌症是威胁我国居民健康的主要疾病，人们对癌症存在恐惧心理，但并没有系统了解。哪些癌症发病率高？癌症病例“男女有别”？为此，本期《健康问诊》集纳了一些关于防癌抗癌的知识点，一起为您守护健康。

蔡富根/整理



——哪些癌症发病率高

近日，世界卫生组织国际癌症研究机构发布最新全球癌症负担数据，我国的国家癌症中心也在《中华肿瘤杂志》发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示，2022年全球新增肺癌248万例，重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在中国的疾病负担更为突出，在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

——癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示，2022年，我国癌症新发病例约为482.47万例（男性253.39万例，女性229.08万例）。在男性群体中，前五大高发癌症依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌，约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中，最常见的癌症是肺癌，其次是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌，约占女性癌症新发病例总数的64%。

——癌症发病率“年轻化”

在过去，癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年，世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。分析数据显示，我国癌症的发病率在0至34岁年龄段相对较低，而从35至39岁年龄段开始显著增加（每10万人中约125.24人），直到在80岁至84岁年龄段达峰值（每10万人中约1461.63人）。男性在25至54岁年龄段总体发病率低于女性，而在60岁以后，发病率高于女性。

——结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌，也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性，但部分良性病变，长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病，我国约五分之一成人有甲状腺结节，多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗，定期随访即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病，而是一种症状或生理状态，临床上良性的乳腺结节比较多，恶性的情况比较少，高危人群应适量增加体检频率。

——吸烟仍是患癌主要风险

《柳叶刀》刊文表示，全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的，占全球所有癌症死亡人数的44.4%，吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中，吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。另外，我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟，危害不容忽视。

——男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属，男性也具备乳腺组织，同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少，男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例，中国女性乳腺癌发病35.72万例，男性仅为0.41万例。

——高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等同于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查，防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等，应定期进行防癌体检。

请收藏 这份从头到脚的防癌重点

生活中，不少人会谈癌色变，其实很多癌症都与日常生活习惯息息相关。

1. 口腔癌

防癌要点：远离槟榔

中华口腔医学会会长俞光岩教授指出，槟榔有一种特殊的味道，槟榔主要的成分是槟榔碱，槟榔碱是世界卫生组织所认定的一级致癌物，可以使得口腔黏膜下的纤维性变，有一部分病人会就发生口腔癌变，最后导致口腔癌，影响生命，也影响口腔的功能和外形。所以医学界一致认为，槟榔和口腔癌之间有密切的联系。

2. 甲状腺癌

防癌要点：注意甲状腺结节

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师魏琼指出，绝大多数甲状腺结节是良性的，恶性结节仅占5%。良性甲状腺结节不必过度治疗，若其影响外观、吞咽功能或呼吸，需就医选择治疗方案。对于有家族病史或有结节出现的高危人群需要定期做B超排查，当B超提示为恶性时，还需加做甲状腺细针穿刺病理检查。

3. 食道癌

防癌要点：注意少食烫食

食道癌是中国最普遍的癌症之一，发病率位居世界首位。这与中国人偏爱热食，喜欢趁热吃有着密不可分的关系。

早在2016年6月，发表在《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示，饮用65℃以上的热饮，会增加患食道癌的风险。并且在正式发表的致癌物评估报告中，非常热（高于65℃）的饮品，被列为很有可能的（IIA类）致癌物。

4. 肺癌

防癌要点：戒烟、远离二手烟

首都医科大学肺癌诊疗中心主任、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家支修益指出，吸烟是目前医学界可明确导致肺癌最主要的原因之一，全球三分之二以上的肺癌死亡由吸烟所致，肺癌与吸烟强度（吸烟量）和持续时间呈正相关。

按照病理分类，肺癌可以分为非小细胞肺癌和小细胞肺癌，其中小细胞肺癌约占15%~20%。

数据显示，在非小细胞肺癌患者中，有过吸烟史的患者超过85%，而在确诊的小细胞肺癌患者中，有过吸烟史的患者高达95%以上，成为导致小细胞肺癌的首要危险因素。

5. 胃癌

防癌要点：幽门螺杆菌

根据《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》显示，目前我国幽门螺杆菌（Hp）感染率仍达约50%。据此推算，大概一半国人感染幽门螺杆菌，

也就是7亿。早在1994年，世界卫生组织（WHO）下属的国际癌症研究机构（IARC）就已经将幽门螺杆菌定为I类致癌原。幽门螺杆菌感染者中仅约15%~20%会发生消化性溃疡，5%~10%发生幽门螺杆菌相关消化不良，约1%发生胃恶性肿瘤。

而避免幽门螺杆菌感染，首先要做到的，就是分餐，也不要用自己的筷子给别人夹菜。

6. 肝癌

防癌要点：防肝炎、不喝酒

喝酒伤肝是和吸烟伤肺一样被大众所熟知。酒的主要成分是乙醇，乙醇进入肝细胞后氧化为乙醛，后者具有肝毒性和致癌性，体内过量积聚会对肝脏造成严重危害。

饮酒可导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等多种慢性肝病，并且能够增强乙肝、丙肝病毒等诱发原发性肝癌的作用。

7. 肠癌

防癌要点：高膳食纤维、低脂饮食

多食用富含膳食纤维的食物，可以降低肠癌风险。

美国匹兹堡大学研究员进行的一项研究，将20名非裔美国人和20名非洲当地农民的日常工作对调发现，通过影响受试者肠道微生物群中与癌症风险有关的生物标志物，高膳食纤维、低脂饮食对结肠癌预防具有潜在作用。

8. 宫颈癌

防癌要点：接种HPV疫苗

宫颈癌主要由高危型HPV（人乳头瘤病毒）持续感染引起。

根据致癌性的不同分为高危型和低危型，2019年ICO中国HPV和相关疾病报告显示，中国女性约98%的宫颈癌由高危型HPV导致。

而HPV疫苗是目前唯一一款能够预防癌症的疫苗。

9. 膀胱癌

防癌要点：多喝水、不憋尿

重庆市肿瘤医院泌尿肿瘤科罗宏指出，不爱喝水，经常憋尿都与膀胱癌的发病息息相关。因为饮水量的多少直接影响膀胱内尿液的浓度，对膀胱癌的发生有重要影响。

饮水量少者排尿间隔时间必然延长，这就给细菌在膀胱内的繁殖创造了有利条件。

而患膀胱癌的可能性和尿液在膀胱中滞留的时间成正比。

尿液中有一种可以致癌的化学物质，此种物质可侵害膀胱的黏膜，促使其癌变，憋尿会延长致癌物质对膀胱的作用，有憋尿习惯者，患膀胱癌的可能性要比一般人高出3~5倍。

来源：新华社、《健康时报》、养生中国等