

积极倡导每个人做自己健康的第一责任人，正确认识癌症、积极防控癌症，树立癌症三级预防理念，践行健康文明的生活方式，主动参加防癌健康体验，做到早预防、早发现、早治疗，降低癌症发病率和死亡率，提高癌症早诊率和生存率，切实遏制癌症危害，提升群众健康水平。



### 全国肿瘤防治宣传的由来

全国肿瘤防治宣传周是由中国抗癌协会1995年倡导发起的，每年的4月15日~21日规定为全国肿瘤防治宣传周，简称“4·15全国肿瘤防治宣传周”。

### 什么是肿瘤

肿瘤是一种细胞的异常增生。我们体内所有器官都是由细胞组成。正常情况下，细胞增长和分化可满足身体需要，这种有序的过程可保持我们身体健康。但如果细胞发生突变，不断连续分裂，不受身体控制，这些额外的大量细胞就会形成肿瘤。肿瘤分两大类：良性肿瘤、恶性肿瘤（癌症）。

**良性肿瘤**

生长缓慢，除在要害部位占位有影响外，一般对健康和生命没有危害。

**恶性肿瘤**

生长迅速，与人体争夺营养，产生有害代谢产物，破坏人体正常器官组织结构，对人体健康极为有害，如不及时进行有效治疗将会夺人性命。

## 癌症是一种严重危害群众健康的慢性病

- 一是

癌症是一大类疾病的总称，我国每年新发癌症病例超过350万，死亡病例超过200万，防控形势严峻。
- 二是

我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来，肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势，肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。
- 三是

大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。
- 四是

致癌因素十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

### 癌症是可以预防的

（一）世界卫生组织提出：三分之一的癌症完全可以预防；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗技术延长生命，减轻痛苦，改善生活质量。

（二）我们可以通过三级预防进行癌症防控：一级预防是病因预防，减少外界不良因素的损害；二级预防是早期发现，早诊断，早治疗；三级预防是改善生活质量，延长生存时间。

（三）国际先进经验表明，采取积极预防（如健康教育、控烟限酒、早期筛查等）、规范治疗等措施。对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

（四）我国实施癌症综合防治管理较早的一些地区，癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。



### 警惕癌症危险信号

癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。

关注身体出现的癌症危险信号，出现以下症状应及时到医院进行整治。

**癌症危险信号**

- 1.身体浅表部位出现的异常肿块。
- 2.体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速放大。
- 3.身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。
- 4.皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
- 5.持续性消化不良和食欲减退。
- 6.大便习惯及性状改变或带血。
- 7.持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。
- 8.听力异常、鼻血、头痛。
- 9.阴道异常出血，特别是接触性出血。
- 10.无痛性血尿，排尿不畅。
- 11.不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。



### 发现癌症要选择正规医院治疗

癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类。非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。

规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结，根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案，是治愈癌症的基本保障。

癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。





### 八大癌症的致病因素

“谈癌色变”不如科学防癌

#### 肺

主要有两点，第一是吸烟；第二是环境污染。空气污染是诱发肺癌的原因之一。

#### 乳腺

乳腺癌是世界上女性最常见的癌症。发生因素主要有：吃高脂肪高热量的食物、精神压力大、晚婚晚育等。

#### 肝

肝癌是世界上第六位最常见癌症。“乙肝病毒”食用被黄曲霉毒素污染的谷类和豆类，长期饮酒都是导致肝癌发生的直接原因。

#### 食管

导致食管癌发生的主要原因是喜欢吃烫的食物。吸烟、肥胖、食用加工肉类等因素是直接诱因。胃酸反流也是增加食管癌的危险因素。

#### 大肠

红肉、大量饮酒、高温油炸食物、常忍便意等，都有可能致大肠癌。炎症性肠病也可增加结肠癌的危险。

#### 膀胱

膀胱癌是世界上第十位最常见的癌症。饮用水中的砷是膀胱癌发生的原因之一。常憋小便也能增加该癌发生的风险。

#### 胰腺

胰腺癌是世界上第十三位常见癌症，是癌症中“富贵病”的代表，肥胖和糖尿病都会导致该病发生。

#### 淋巴

淋巴和造血系统的癌症主要包括淋巴瘤、白血病和多发性骨髓瘤。环境污染、病毒感染以及肥胖是导致该癌发生的原因。

#### 宫颈和卵巢

宫颈和卵巢分别是世界上女性第二位和第七位最常见的癌症。引发的原因是多方面的，如熬夜导致内分泌紊乱、过早开始性生活等。

### 癌症不会传染，但一些致癌因素会传染

- 1 癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的，是不传染
- 2 一些与癌症发生密切相关的增菌（如幽门螺杆菌）、病毒（如人乳头状病毒、肝炎病毒、EB病毒等）是会传染的。
- 3 通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗（如肝炎病毒疫苗、人乳头状病毒疫苗）可以避免感染相关的增菌和病毒，从而预防癌症的发生。

