

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增大。3.身体出现的异常感觉：哽咽感、疼痛等。4.皮肤或粘膜经久不愈的溃疡。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接受规范化治疗

- （一）癌症的治疗方法包括手术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。
- （二）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。
- （三）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。

癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量

- （一）癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分，是临床治疗必要的延续和完善。
- （二）癌症患者的康复要做到：乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。
- （三）疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生帮助下通过科学的止痛方法积极处理疼痛，不要忍受痛苦。
- （四）要正视癌症，积极调整身体免疫力，保持良好身心状态，达到病情长期稳定，与癌症“和平共处”。

2022.4.15-21
第28届全国肿瘤防治宣传周
中国抗癌日

整合资源
科学防癌

云南省第一人民医院

云南省昆明市西山区金碧路157号

0871-63639921

www.ypfph.com

2022.4.15-21
第28届全国肿瘤防治宣传周
中国抗癌日

整合资源
科学防癌

整合资源
科学防癌

云南省第一人民医院

你知道什么是癌症么？

您这是得了癌症！

什么？癌症？！！！！

很多病人听到自己得了癌症，都是一脸惊恐。

什么是癌症？

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。

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。

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。

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措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。
- （二）我们可以通过三级预防来进行癌症的防控，一级预防是病因预防，减少外界不良因素的伤害；二级预防是早期发现，早期诊断，早期治疗；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策略较早的一些地区，癌症发



改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

- （一）世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。
- （二）吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。
- （三）戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。
- （四）癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情，要尽早关注癌症预防，从小养成健康的生活方式，避免接触烟草、酒精等致癌因素，降低癌症的发生风险。

癌症不会传染，但一些致癌因素是会传染的

- （一）癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的，是不传染的。
- （二）一些与癌症发生密切相关的细菌（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。
- （三）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细菌和病毒，从而预防癌症的发生。

规范的防癌体检能够早期发现癌症



- （一）防癌体检是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症进行的身体检查，其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。
- （二）目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌，超声结合钼靶可以检查乳腺癌，胃肠镜可以检查消化道癌等。
- （三）要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。
- （四）防癌体检专业性强，讲究个体化和有效性，应选择专业的体检机构进行。

早诊早治是提高癌症生存率的关键

- （一）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。
- （二）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诊治。