

25条防癌建议 花几分钟看完受益一辈子

《健康中国行动
癌症防治行动实
施 方 案 (2023
2030年)》指出,到2030年,我国癌症防治核心知识知晓率须突破80%。

4月15日至21日是第31个 全国肿瘤防治宣传周,主题为 科学防癌 健康生活。

《生命时报》联手中国抗癌协会,结合最新发布的《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》,为大家梳理要牢记于心的防癌知识点。



吸烟会直接导致肺癌

烟草燃烧产生的焦油、尼古丁等有害物质,会直接损伤肺部细胞,导致基因突变。吸烟量越大、烟龄越长,肺癌风险越高。戒烟可显著降低患病概率。

肺癌有遗传性

有肺癌家族史会显著提升患病风险。如果父母、兄弟姐妹等一级亲属患过肺癌,自身患病风险比普通人高近两倍。这可能与基因遗传有关,也可能是长期共同接触烟草、空气污染等致癌环境因素导致。

吃夜宵+熬夜,胃癌风险高

长期熬夜打乱生物钟,影响胃肠道黏膜修复,造成内分泌和免疫系统紊乱。熬夜的人还经常吃夜宵,促使胃液大量分泌,损伤胃黏膜。若长期精神压力大,会降低身体免疫力,也会增加胃癌发生风险。

脂肪肝成肝癌新危险因素

脂肪肝与肥胖、糖尿病等代谢问题相关,肝细胞长期被脂肪浸润会导致慢性炎症和纤维化。随着人口肥胖率上升,这类肝癌比例逐年增加,控制体重、调节代谢至关重要。

碘摄入过多或过少都影响甲状腺健康

碘摄入过量(如长期大量吃海带)与甲状腺乳头状癌风险升高有关。有些人认为 少碘防癌,长期食用无碘盐,但过度限碘并不能预防癌症,反而可能导致甲状腺功能异常,严重缺碘还可能增加滤泡癌风险。而适量碘摄入(如通过碘盐)通常安全,不会引发癌症。

肠癌 喜爱 高脂肪、低纤维饮食模式

高脂肪饮食容易刺激肠道产生胆酸及其他代谢物,这些物质可能损伤肠道上皮细胞并促使癌变;同时,低纤维饮食会减少粪便体积,降低肠道蠕动速度,延长致癌物质在肠道内的停留时间。

肠癌是可防可治的慢性病

大肠癌是消化道上皮细胞在多种致病因素持续作用下,基因损伤逐渐累积的结果,属于一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。其发生发展通常需要十几年时间,具有较长的干预窗口期。通过健康生活方式、定期筛查及早期干预,大肠癌是可防可治的。

年龄大,乳腺癌风险高

建议携带BRCA1/2基因致病突变、初潮早(12岁以前)、绝经晚(55岁以后)、未生育或晚育(35岁以后)的女性定期筛查,包括专科体格检查,以及超声、钼靶等检查,及早发现病变。

乳腺癌筛查联合超声和钼靶

乳腺超声与钼靶检查互补性强,超声能发现致密乳腺中的肿块,钼靶擅长捕捉微小钙化灶,二者联合可提高早期病变检出率。

戒烟能防胰腺癌

烟草中的有害物质会直接损伤胰腺,显著增加癌变风险。戒烟可快速降低风险,越早戒烟效果越明显,是预防胰腺癌最有效的方式之一。

正确佩戴假牙减少口腔癌

每次佩戴假牙前用温水或医生推荐的漱口水彻底清洁口腔,减少细菌滋生。同时检查假牙是否有破损或尖锐边缘,发现问题立即联系医生调整,避免划伤口腔黏膜引发感染或疼痛。

吃新鲜蔬果能防咽喉癌

西兰花、胡萝卜等深色蔬菜富含维生素A、C、E,能中和自由基,修复DNA损伤。每天摄入400克以上不同种类蔬果,可使咽喉部患癌风险显著降低。

两种饮食习惯 助长 食管癌

长期吃烫食(超过65℃)会反复损伤食管黏膜,引发慢性炎症甚至癌变;腌制、熏制或霉变的食物(如咸菜、腊肉等)含有亚硝胺等强致癌物,长期食用也会显著增加食管癌风险。

进行常规妇科体检就能发现卵巢异常,通过盆腔触诊,医生能初步判断卵巢是否有异常增大、形态改变或质地变硬等情况,适合作为常规体检的必查项目。此外,结合肿瘤标志物(CA125)和超声,能弥补单一检查的局限性。

有卵巢癌家族史、携带BRCA基因突变等高危人群,建议从30-35岁开始每年筛查,符合相应指征的高危人群可在完成生育后,预防性切除输卵管、卵巢。普通人群每1-3年检查一次,绝经后女性需持续关注卵巢状态。

越早接种HPV疫苗越好

HPV疫苗能预防特定类型的HPV感染,从而减少宫颈癌发生。9-14岁未发生性行为的女性优先接种,越早接种,保护力越高,15-26岁女性推荐接种,未感染HPV者效果更优,27岁以上女性可依情况接种,部分人接种仍有保护作用。

吃番茄防泌尿系肿瘤

番茄中的番茄红素可阻止癌细胞分裂增殖,激活癌细胞自我毁灭程序,尤其对前列腺癌的预防效果较明显。

抗炎、调菌群能防前列腺癌

长期前列腺炎会加速细胞癌变,未来可通过控制炎症(如药物)或调节前列腺中有益、有害菌群的比例,从源头阻断癌症发生,相关研究正在推进中。

胆结石反复发作须切除

胆囊结石与胆囊癌关系密切,长期胆囊炎反复发作、胆囊壁增厚或钙化、胆囊萎缩伴结石、合并息肉(1厘米以上)的患者,建议手术切除胆囊。微创手术创伤小,既能消除炎症源头,又能显著降低癌变风险。

感染EB病毒会诱发鼻咽癌

EB病毒是引发鼻咽癌的关键因素,绝大多数患者体内都能检测到该病毒的相关分子标志物(如EBV-DNA和抗体),可作为大规模人群的初筛指标。阳性者需通过鼻咽镜、磁共振等进一步确认。

做基因检测防儿童肿瘤

儿童及青少年肿瘤与多种遗传综合征相关,如果家族中有相关遗传病,建议带孩子做基因检测,医生会根据结果制订针对性预防方案,比如调整生活习惯或增加筛查频率。

没有症状无须筛查淋巴瘤

淋巴瘤发病率低,且早期筛查无法显著降低死亡率,不建议健康人做常规检查。关注异常症状比常规筛查更重要,如持续低烧、夜间盗汗、无痛性淋巴结肿大、体重下降等。

反复外伤诱发黑色素瘤

外伤是肢端黑色素瘤最明确的诱因之一,反复受伤或长期炎症可能刺激皮肤细胞癌变,建议从事易受伤职业者佩戴手套、护具等,避免反复受伤。

头痛站不稳,警惕神经肿瘤

头痛、呕吐、步态不稳等可能与神经系统肿瘤相关。一旦出现,应立即就诊,避免拖延导致病情进展,错过最佳治疗时机。

骨肿瘤多发于年轻人

骨肿瘤高发人群为20-40岁,常见于股骨、胫骨、桡骨的骨头末端。若这些部位出现持续疼痛或轻微肿胀,即使不严重,也要重视,可能是肿瘤早期信号,须尽早就医排查。

佩戴太阳镜预防眼肿瘤

紫外线暴露是多种眼肿瘤的危险因素,佩戴防紫外线的太阳镜可减少损伤。

建议在雪地、水面、沙地等环境活动时持续佩戴标有UV400的太阳镜,以阻挡大部分有害紫外线穿透眼睛,减少眼表和眼内组织损伤,降低病变风险。

(来源:生命时报 微信公众号《25条防癌细节,花几分钟看完受益一辈子》)

心内科医生： 晨起做好4件事可护心

俗话说,一日之计在于晨。晨起一小时是心血管事件的高发时段,更是心脏保养的黄金期。

心血管疾病易在早晨高发

人在休息时以迷走神经支配为主,心率较慢,全身放松。一晚上代谢消耗,也没能补充水分,血液相对黏稠,血流缓慢,容易发生血管栓塞。

早晨起床后,交感神经异常兴奋,会导致心率加快、血压上升、情绪激动,高危人群很可能诱发心血管疾病。

心脏病发作随时可能发生,但清晨发作的可能性最高,与清晨血压升高、心率快、交感神经兴奋性增强,以及心肌细胞供氧和需氧不平衡有极大关系。研究发现,早晨血小板聚集增加、血栓形成和内皮功能减弱,也可能导致心肌缺血风险增加。

用好晨间一小时可护心

善用晨间一小时护心,能筑起坚实的心脏防护屏障,可从以下几点着手。

喝杯温水,高效稀释血液。夜间,人体通过呼吸和皮肤蒸发失去大量水分,导致晨起时血液黏稠度相对高,加之此时血压也较高,容易促使血小板活化,增加血栓风险。

建议晨起后,缓慢饮用200-300毫升温水,水温可在35-40摄氏度,以稀释血液,降低心肌梗死风险。需注意,心功能不全的患者应在医生指导下调整饮水量。

规律排便,减轻心血管负荷。便秘可能引起腹压升高、血压波动,严重者可导致心绞痛甚至心肌梗死。

建议在前一晚摄入适量膳食纤维,保证每日饮水量(通常为1500-2000毫升)。早餐后,可以顺时针按摩腹部,促进肠蠕动,养成定时排便习惯。如果长期便秘,可在医生的指导下使用药物促泻或调节肠道菌群。

吃对早餐,优化代谢节律。吃早餐的时间会影响血糖稳态。《国际流行病学杂志》刊发的研究显示,与早上8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐者2型糖尿病风险增加了59%。早上7-8点是肠胃吸收营养的高效期,也是胰岛素敏感性最佳时段。

建议早晨摄入充足且搭配合理的早餐,可遵循 谷物类主食(如燕麦、藜麦)+优质蛋白(水煮蛋)+膳食纤维(蔬菜、水果)+不饱和脂肪酸(牛油果、坚果)的模式,稳定血糖,减少心脏负担。

科学晨练,让心脏强健。《欧洲预防心脏病学杂志》刊发的研究显示,与一天中其他时间段相比,在上午8-10点进行中等强度运动,可以降低17%的中风风险及16%的冠心病风险。

适度的有氧运动有助改善血管功能,促进侧支循环建立,提高心脏供血能力。但有冠心病、高血压的患者应该避免在清晨剧烈运动,运动前务必做好防寒保暖措施,进行10分钟热身,以降低心脏负荷。

晨起护心有 三忌

早晨起来,最好不要做以下3件事。

忌起床过快。睡醒后不要猛地一下起床,建议先平躺1-2分钟,再缓慢坐起身,避免出现体位性低血压,引发头晕、摔倒或心绞痛等。

忌醒会后憋尿。憋尿会导致生理和心理双重紧张,导致血压升高、心跳加速,易诱发心脑血管疾病。

忌晨练后立即洗澡。有心脑血管疾病、冠心病、高血压的人不建议运动后马上洗澡,容易出现心慌、心悸等症状,甚至有摔倒或脑出血等意外发生。

(来源:生命时报 微信公众号《心内科医生:晨起做好4件事可 护心》)