

The background features a soft-focus green leaf in the upper left corner and a series of blue water ripples in the lower right corner, set against a light green gradient. A thin green horizontal line is positioned above the main title.

第十三讲

健康生活 远离癌症

重大疾病离我们有多远？

- 2007年城市居民主要疾病死亡率及构成中前10位：**恶性肿瘤**、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤和中毒、内分泌营养和代谢疾病、消化系统疾病、其他疾病、泌尿生殖系统疾病、传染病（不含呼吸道结核）。

重大疾病离我们有多远？

- 2008年城市居民主要疾病死亡率及构成中前10位：恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、呼吸系病、损伤及中毒、内分泌营养和代谢疾病、消化系病、泌尿生殖系病、神经系病、精神障碍。

癌症离我们有多远？

- 我国现有癌症患者**700**万人，每年新增癌症患者约**200万**。每年因癌症死亡人数约**170万**；
- 估计到2015年，患者将达到**1000万**。
- 我国80%以上的患者被诊断时，病情已经发展到中晚期；

癌症离我们有多远？

- 70年代-90年代的20年间，死亡率上升29.42%；
- 过去的30年，我国肺癌死亡率增加了5倍。
- 肝癌发病率占全球的55%。
- 过去的20年，我国中心城市乳癌发病率增长了109%。

发展趋势如何？

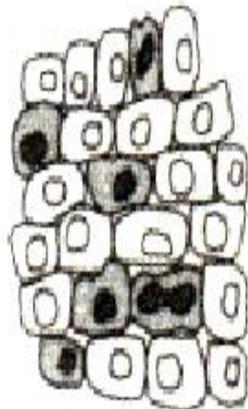
- 今后的30年，是发病的**双高**期；
- 原因：人口老年化；
吸烟
工业化污染
生活方式

癌症的介绍

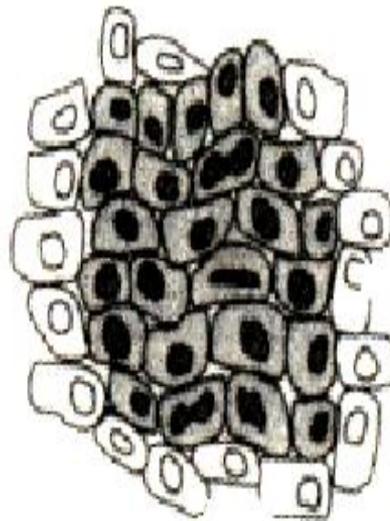
癌症（cancer），医学术语亦称恶性肿瘤（malignant neoplasm），中医学中称岩，为由控制细胞生长增殖机制失常而引起的疾病。癌细胞除了生长失控外，还会局部侵入周遭正常组织甚至经由体内循环系统或淋巴系统转移到身体其他部分。



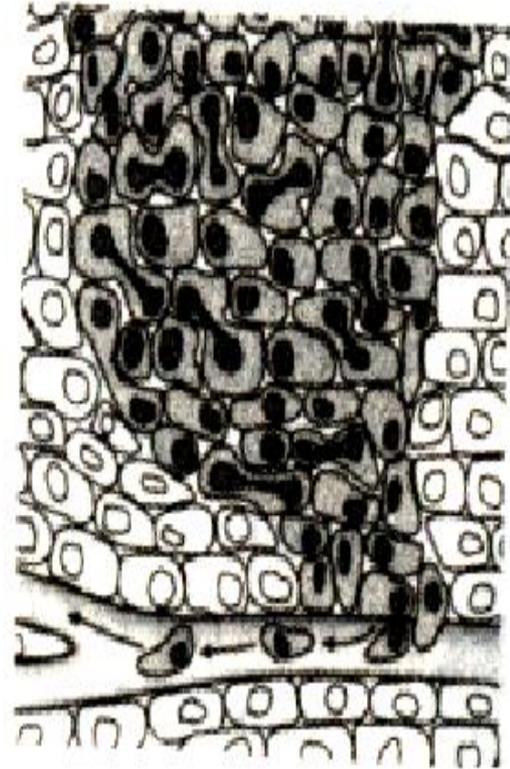
Initiation by a carcinogen gives rise to cancerous changes in previously normal cells



Development of cancerous cells



Promotion of cancer by other carcinogens

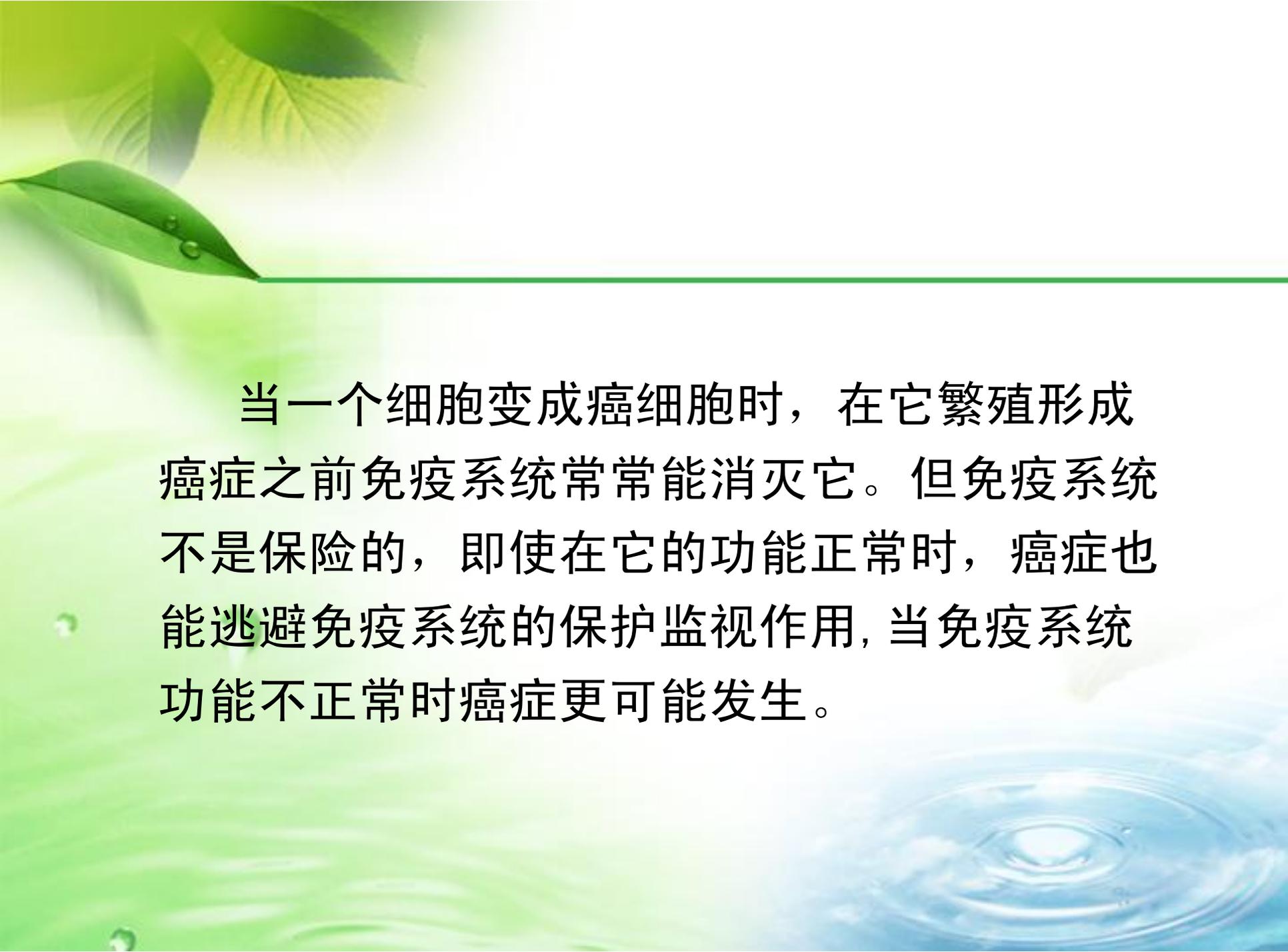


Cancerous tumor releases cells into bloodstream (metastasis)

癌症是如何形成的

- 接触致癌物质，致癌物质进入细胞，改变细胞遗传物质从而引发癌症起始。
- 促癌物质促使癌细胞增殖。
- 癌细胞由血液和淋巴向全身转移。

起始———增殖———转移

The background of the slide features a soft-focus image of green leaves in the upper left corner and blue water ripples in the lower right corner. A thin green horizontal line is positioned above the text.

当一个细胞变成癌细胞时，在它繁殖形成癌症之前免疫系统常常能消灭它。但免疫系统不是保险的，即使在它的功能正常时，癌症也能逃避免疫系统的保护监视作用，当免疫系统功能不正常时癌症更可能发生。

十大恶性肿瘤发病率排序

- 男性发病前十位（占86%）：**肺癌**、胃癌、肝癌、结肠/直肠癌、食管癌、膀胱癌、胰腺癌、白血病、淋巴瘤、脑肿瘤
- 女性发病前十位（占82%）：**乳腺癌**、肺癌、结肠/直肠癌、胃癌、肝癌、**卵巢癌**、胰腺癌、食管癌、**子宫癌**、脑肿瘤

常见的癌症症状

食管癌

吞咽食物有迟缓、滞留或轻微梗噎感，可自行消退，但数日后又可出现，反复发作，并逐渐加重。或在吞口水或吃东西时，总感觉胸骨有定位疼痛。平时感觉食管内有异物且与进食无关，持续存在，喝水及咽食物均不能使之消失。

常见的癌症症状

胃癌

突然出现原因不明的消化不良症状，而且比较顽固、进展快；突出的表现为食欲迅速下降、食后腹部饱胀感及不适感，同时体重明显降低；或过去没出有胃痛（“心窝痛”）的人，突然出现反复的胃痛；以前虽有胃痛，但近来疼痛的强度、性质、发作的时间突然改变，且原来治疗有效的药物变得无效或欠佳。

常见的癌症症状

大肠癌

凡30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀、大便习惯发生改变，出现便秘、腹泻或者交替出现，有下坠感，且大便带血，继而出现贫血，疲乏无力，腹部摸到肿块，应考虑大肠癌的可能。其中沿结肠部位呈局限性、间歇性隐痛是结肠癌的第一个报警信号。下坠感明显伴大便带血，则是直肠癌的信号（大肠癌包括结肠癌和直肠癌）。

常见的癌症症状

肝癌

早期肝癌无特异性症状，如有亦多是癌前疾病的一些复杂表现。但是如果慢性肝炎或肝硬化的病人，右上腹或肝区出现刺痛或疼痛加剧，身体不适，食欲减退，进行性消瘦，伴有顽固性腹泻及体重明显下降时，应高度警惕。

常见的癌症症状

鼻咽癌

鼻咽癌的早期征兆有一个共同特点，就是症状（和体征）多发生于单侧。单侧涕血（指擤出）、单侧鼻血、单侧耳鸣、单侧听力下降、单侧头痛、单侧颈淋巴结肿大。

常见的癌症症状

肺癌

咳嗽是肺癌的早期症状，其特点是以阵发性刺激性呛咳为主，有咳不净的感觉，一般无痰或只有少量白色泡沫痰，继发感染可出现脓痰。如经抗炎治疗2周后无改善，应警惕肺癌的可能。或在原有慢性咳嗽基础上出现咳嗽性质改变，甚至伴有“气管鸣”、“气短”应予注意。肺癌的另一警号是间断性反复少量血痰，或痰中带血丝。此外，还出现胸背痛、胸闷、发热等症状。

常见的癌症症状

乳腺癌

乳房发生异常性变化，如摸到拉厚或包块、胀感、出现微凹（“酒窝征”）皮肤变粗发红，乳头变形、回缩或有鳞屑等，疼痛或压痛，非哺乳期妇女突然出现单侧乳头流水（乳样、血样、水样液体）。

乳腺癌高危人群?

- 父母或姐妹中有40岁之前得乳腺癌
- 不育或者35岁以后生育
- 生活方式：大量饮酒、肥胖
- 更年期：HRT
- 雌激素暴露时间较长
- 外源性

筛查很重要!

- **自检**: 提高警示, 减少较晚期的发生;
- 乳房触诊(体检)、影像学检查;
- **B超** (85%)、**乳腺钼靶X线摄片** (90%)、**核磁共振** (95%);
- **40岁**以上的妇女每年一次临床体检和**乳腺钼靶X线摄片**。

常见的癌症症状

宫颈癌

宫颈癌的早期症状主要有以下几方面：性交、排便、活动后阴道点滴状出血、血液混在阴道分泌物中；开始出现量少，常自行停止；不规则阴道出血，尤其是停经多年又突然阴道出血；白带增多，呈血性或洗肉水样；下腹部及腰部疼痛；出现上述其中一项以上者都要及时进一步检查；重点是不规则阴道出血，接触性出血和白带过多。

治疗 · 经济 · 心理

- 多种因素: 病期、器官、病理、免疫力
- 医疗条件;
- 家庭经济能力, 治疗费用: 10-30万
- 心理因素的影响;
- 保险也是方式之一。

关于健康

- 1986年WHO从健康促进的角度对健康的定义:
- “健康是每天生活的**资源**，并非生活的目的。健康是社会和个人的资源，是**个人能力的体现**。”

健康四大因素

- 影响健康的四大决定因素：

一、内因：父母的遗传因素，占15%；

二、外界环境因素：占17%，其中社会环境10%，自然环境7%；

三、医疗条件：占8%

四、个人生活方式：占60%。

健康四大基石

- 维多利亚宣言中提出的健康四大基石：
合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。
- 16个字能做到：
 - 高血压发病率减少**55%**，
 - 脑卒中、冠心病减少**75%**，
 - 糖尿病减少**50%**，
 - 肿瘤减少**1/3**，
 - 平均寿命延长**10年以上**。

WHO的三个1/3战略

- 1/3癌症是可以预防;
- 1/3癌症是可以早期经治疗而痊愈;
- 1/3癌症病人也能通过现有的医疗措施提高病人的生命质量, 改善预后。

预防癌症的建议

- 癌症是一类可以预防的疾病
- 癌症是一种生活方式疾病
- 2007年WCRF的10个建议
- 与WHO的其他建议相互一致。

1.在正常体重范围内尽可能地瘦

- 身体脂肪过多会增加多种癌症的危险性，身体肥胖是一个特别重要的与生活方式有关的癌症决定因素。
- 腰围每增加一英寸，患癌症风险将增加8倍

1.在正常体重范围内尽可能地瘦

- 包括**结肠癌、乳腺癌、肾癌**在内的6种癌症，都已证实与身体肥胖有关。
- 特别是腹部肥胖风险更大。
- 但好消息是：**即便是很少的体重降低也能减少这种危险。**

控制体重

- 避免体重过重或过轻，在成年后要限制**体重增幅不超过5公斤**。

- 体质指数（BMI）：

体重(千克)

身高(米)²

体质指数标准

■ 判定标准:

18.5以下: 体重不足;

18.5-23.9: 理想体重;

24-27.9: 超重;

28以上: 肥胖

2. 每天至少从事30分钟身体活动

- 体力活动本身就可以减少患癌症的危险。
- 每天30分钟的活动量，也只是一个**最低限度的要求**。
- 应该做到每天60分钟(或以上)的中度身体活动，或30分钟(或以上)的重度身体活动

坚持体力活动

- 每天应进行约**1小时**的快走或类似的运动量；
- 每星期至少进行**1小时**出汗的剧烈运动。
- 有充分证据表明可以预防结肠癌，可能预防肺癌和乳腺癌，以及可预防那些与肥胖有关的癌症。

哪些运动是有氧运动？

- **特点**：强度低、有节奏、不中断、持续时间较长。
- **快走、慢跑、游泳、健身操等**；
- **不是的有**：散步、做家务等达不到强度；
赛跑、举重等高强度剧烈运动。

有氧运动的要领

- 接近而不超过“靶心率”
- **靶心率** = $(220 - \text{年龄}) \times (70\% - 80\%)$
- 自我感觉：轻度呼吸急促、感到有点心跳、周身微热、面色微红、津津小汗。
- 持续时间：**不少于30分钟，每周3-5次。**

时时处处巧锻炼

- 颈肩部保健操：
十点十分操
翻手腕操
小鸟飞态



到**2020**年全球将有**70%**的疾病是由坐得太久，缺乏运动引起的。

时时处处巧锻炼

■ 腰部保健操



3. 避免含糖饮料

- 限制摄入高能量密度的食物。
- 含糖饮料已成为体重增加的重要因素，尤其对儿童而言。
- 它还会刺激大脑中的味觉中枢，让人们更想吃东西。

举例

哈佛大学40年跟踪研究：

每天喝一听可乐

每年增加体重20磅（约9公斤）

4. 多吃蔬菜、水果、谷类和豆类。

- 一年四季，坚持每天**500**克以上的各种蔬菜、水果。
- 可以使你患癌症的危险性降低**20%**
- **目标：至少每天吃五份**
- **“天天五果蔬”**

吃蔬菜有什么好处？

- 每人每天蔬菜的摄入量从150克增加到400克，患肺癌的危险性可减低50%；
- 从100克增加到350克，患胃癌的危险性可减低60%；
- 从50克增加到300克，患胃癌的危险性可减低50%。

特别推荐具有抗癌作用的食物

- 胡萝卜、红薯(马铃薯)、菠菜、杏、甜瓜
- 番茄
- 花椰菜、甘蓝(卷心菜)、莴笋;
- 大蒜、洋葱、大葱;
- 大枣、猕猴桃、香菇(菌类)、芦笋
- 全麦、糙米、燕麦

特别提醒

- 每天达到**15种**,最好能吃到**25-30种**左右的食物;
- 选择**色彩鲜艳**的当季蔬菜、水果;
- 选择有机食品;

特别提醒

- **水果**有助于预防口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肺癌等多种癌症，吃的时候要尽量完整进食。
- **膳食纤维**：吸水和膨胀；防扩散，可抑制其他成分扩散；吸附和刺激肠蠕动。可降低结肠癌、直肠癌、乳腺癌和胰腺癌的危险性

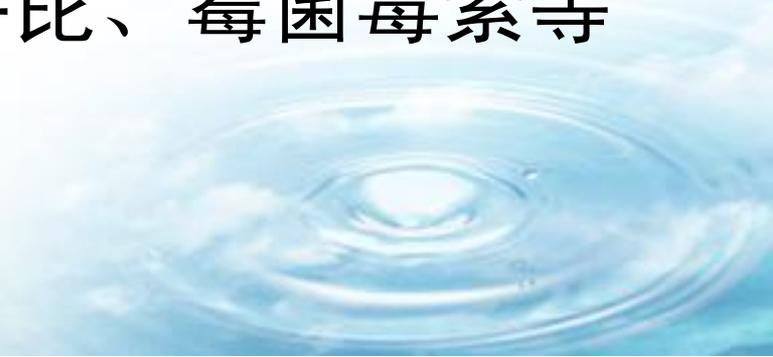
食品中的致癌物质

- 发黄软烂的蔬菜叶
- 腌制一个月内的腌菜
- 油炸烟熏火烤（加热温度 $>200^{\circ}\text{C}$ ）
的鱼鸡肉等高蛋白食品



- 
- 焦糊的食品
 - 霉烂变质的食品
 - 食品加工中的发色剂

以上食物均含有致癌的化学物质，如联苯胺、亚硝胺、苯并芘、霉菌毒素等



5. 红肉及加工肉类

红肉每天少于**80**克；可能是导致结肠癌、直肠癌的重要元凶，因此每周摄入最好不要超过500克（生）；

加工肉类，尽可能少吃。

- 选择鱼和禽肉比红肉更有益健康；



反式脂肪

- 选择中等适量的植物油。
- **1口反式脂肪=7口普通脂肪或4口肥肉**
- 部分氢化植物油、精练植物油、起酥油、人造奶油、人造黄油、植脂末、奶精等等。

6. 饮酒

- 任何类型的含酒精饮料是多种癌症的原因之一。
- 可增加口腔和咽、喉、食管以及原发性肝癌的危险性。
- 男性一天不超过两份，女性一天不超过一份（1份相当10-15毫克酒精）。

特别提醒

- 酒精可增加**胃肠道、上呼吸道和乳腺癌的危险性**。
- 尤其对于女性，酒更是“穿肠毒药”。酒精可引发乳腺癌，而女性的体脂比男性高，对酒精的消耗也就比男性更多，因而**喝酒对女性的危害比男性更大**。

7. 保存、加工、制作

- **限制盐**
- 高盐饮食会增加**胃癌**的危险
- **每人每天不超过6克盐（5克）**
- **避免盐腌食品**
- **少吃剩菜 三餐规律**



食物贮藏

- 不要食用在常温下存放时间过长、可能受真菌毒素污染的食物。
- 黄曲霉毒素：原发性肝癌
- 不吃发霉的坚果、谷类、豆类



食物烹饪

- 减少 **丙烯酰胺** 的危害
- 蒸、煮、炖时食物暴露的温度不超过 **100度**；
- 烘、微波、烤时温度可达 **200度**；
- 直接在火上烧烤、油炸，温度高达 **400度**；

食物烹饪

- 不吃**烧焦**的食物
- 鼓励**低温**烹调
- **烹调过度**，**熏烤或油炸的肉和鱼**可能会增加胃、结肠、直肠癌的危险性。

8. 不推荐用膳食补充剂预防癌症

- 富含**抗氧化剂**和**生物活性化合物**的植物可降低癌症危险性！

9. 母乳喂养

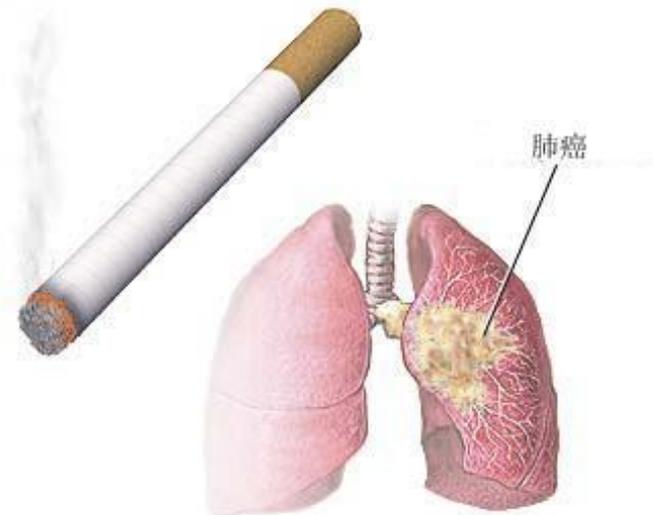
- 进行6个月完全母乳喂养
- 这不仅有助于降低母亲患乳腺癌的几率，同时对婴儿也有保护作用。

10. 癌症幸存者

- 癌症患者**治疗后**应该遵循癌症预防的建议!

烟草

- 不吸烟和不嚼烟草
- 烟草是**肺癌**的主要原因
- **吸烟加饮酒**大大增加癌症危险性



少熬夜 利防癌

- 开夜灯睡觉或熬夜: 患癌风险高
- 女性: 乳腺癌; 男性: 前列腺癌
- 原因: 褪黑素分泌减少
- 建议: 睡觉关灯; 保持充足睡眠; 倒班时在黑房间睡眠.

其它致癌因素

肿瘤的发生是多种因素共同作用的结果

不良饮食习惯约占35%-40%，吸烟约占30%，生育及性行为约占7%，饮酒约占3%，各种感染因素约占10%，

遗传, 电磁辐射, 心理因素(内分泌混乱, 产生多余激素): 癌症性格-----表现为“息事宁人”。喜欢抑制烦恼、绝望的情绪, 逃避现实。

活性氧自由基。

避免致癌暴露

- 远离环境污染物;
- 放射线;
- 紫外线;
- 石棉纤维;
- 慢性炎症;
- 致癌病毒等等...

防癌体检

- 健康体检 **≠** 防癌体检
- 常规项目；
- 内镜检查，可进行活检；
- 影像诊断；
- **肿瘤标志物**在防癌体检中的重要应用。

防癌体检计划

- **宫颈癌**：20岁后或有3年以上性行为每年一次宫颈筛查。
- **乳腺癌**：女性30岁后每月自查一次，35岁以上每年一次B超，40岁以上每年一次X光钼靶检查。

防癌体检计划

- **肺癌**: 40岁后, 烟民千万盯着肺。每半年或1年检查一次胸部X线照片或CT。
- **胃癌**: 70%早期无明显症状, 筛查很重要!
胃蛋白酶检查、**幽门螺杆菌检查**、胃肠X线检查。

防癌体检计划

- **前列腺癌**：50岁后每年一次前列腺特异抗体（PSA）试验。
- **结肠癌、直肠癌、肛管癌**：50岁以上每年一次肛指检查、大便隐血试验；每5年一次结肠镜。
- **肝癌**：慢性肝炎患者、乙型或丙型肝炎病毒感染者，每**半年**一次肝脏B超检查、甲胎蛋白（AFP）。

癌症病人的饮食原则

- (1) 以蔬菜和水果、豆类等植物性食物为主的多样化膳食，让植物性食物占据饭菜的2/3以上；
- (2) 保证足量优质蛋白质的摄入。癌症是一种消耗性疾病，特别是蛋白质的消耗很多。

癌症病人的饮食原则

- (3) 多进食富含维生素的新鲜蔬菜和水果。
- (4) 要避免吃不易消化的食物。应多吃煮、炖、蒸等易消化的食物，少吃油煎食物；
- (5) 不吃酸渍(不包括糖醋味)、盐腌、霉变、烧烤、烟熏食品以及色素、香精、烈性酒等；

癌症病人的饮食原则

(6) 适当运用中医饮食疗法:

- ① 放疗后，病人往往有口舌干燥等津液耗损的表现，可多吃如藕汁、荸荠汁、梨汁等甘凉食物
- ② 化疗期间，病人白细胞减少，可吃枸杞、红枣、黄鳝、牛肉等有助于升高白细胞的食物
- ③ 手术后，病人气血亏虚，可多吃人参、银耳、山药、红枣、桂圆、莲子，以补气养血。