

“很多恶性肿瘤的发生和我们的生活习惯都有着很大的关系,要从各种生活细节处着手防范。”记者昨天从江苏省肿瘤医院了解到,该院去年收治的肿瘤有20多种,从前十位恶性肿瘤的排序来看,女性生殖器官恶性肿瘤,食管恶性肿瘤,气管、支气管、肺恶性肿瘤这三大类尤其要引起重视。

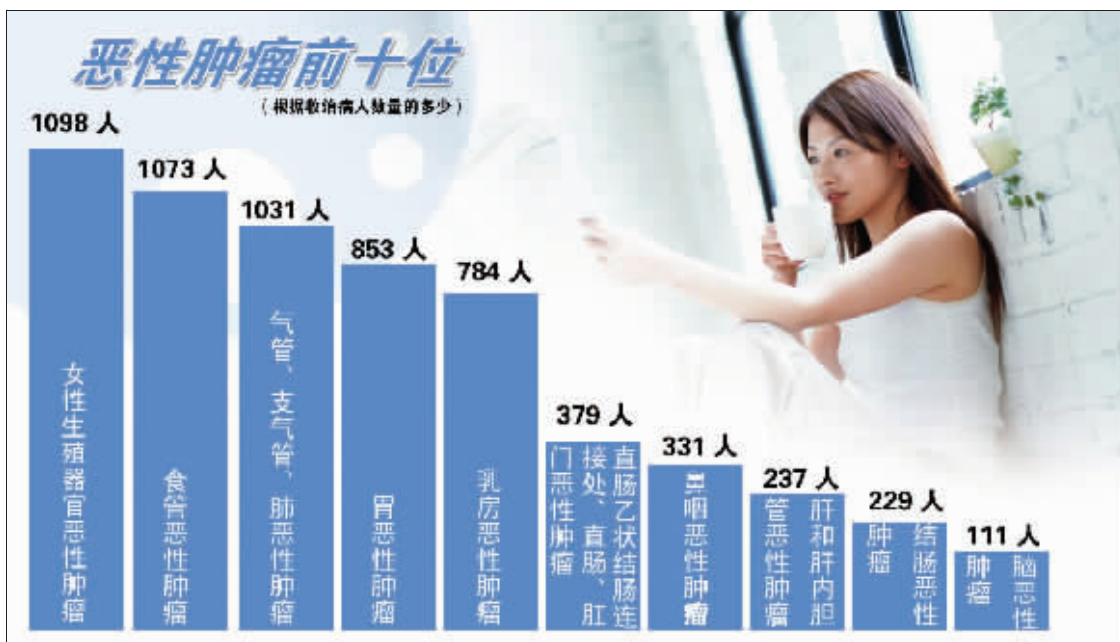
# 十大癌症排座次 妇科肿瘤居第一

数据发布

## 10大癌症中 妇科肿瘤居首

记者昨天在江苏省肿瘤医院了解到,去年该院收治了20多种肿瘤病人,包括食管癌、胃癌、肺癌、白血病等恶性肿瘤,也包括皮肤良性肿瘤、甲状腺良性肿瘤、子宫平滑肌瘤等良性肿瘤,其中恶性肿瘤占到了九成多。

根据收治病人数量的多少,前十位的恶性肿瘤分别是:女性生殖器官恶性肿瘤(1098人),食管恶性肿瘤(1073人),气管、支气管、肺恶性肿瘤(1031人),胃恶性肿瘤(853人),乳房恶性肿瘤(784人),直肠乙状结肠连接处、直肠、肛门恶性肿瘤(379人),鼻咽恶性肿瘤(331人),肝和肝内胆管恶性肿瘤(237人),结肠恶性肿瘤(229人),脑恶性肿瘤(111人)。



根据省肿瘤医院数据制作 制图 俞晓翔

### 原因分析

“作为江苏及周边省份中最大的肿瘤医院,江苏省肿瘤医院收治的肿瘤病人总是能反映出肿瘤发病情况的变化。从去年收治的肿瘤情况来看,很多恶性肿瘤的发生和我们的生活习惯都有着很大的关系。”江苏省肿瘤医院的专家说。

### 死亡者中

## 3成因为恶性肿瘤

江苏省卫生厅近几年公布的数据显示,恶性肿瘤排在城市居民死因的首位,“2007年江苏省卫生事业发展统计简报”中显示,死亡者中三成因为恶性肿瘤。

专家在研究中发现,肿瘤的发病原因非常复杂,不同的肿瘤发病原因也不相同,和饮食结构中微量元素缺乏、饮食习惯、环境中空气污染等都有一定的关联;在诸多危险因素中,很多是与地理环境、人文习惯相关。很多肿瘤病人受环境污染和不良生活习惯、生活压力加大所致,比如随着工业化的发展,环境里的致癌物越来越多,空气和水的污染也加重,吸烟、酗酒等不良生活习惯以及食品添加剂和某些药物的滥用,都使肿瘤病人逐渐增多。

## 63种

### 从头到脚都会得癌

“从头到脚,从体内到体表都会发生癌症。”南京癌友康复协会最近公布了一项调查,他们在对1865名会员进行调查后发现,癌症部位的种类明显增多,已有63种部位的癌症;而且年轻会员在增多,45岁以下会员占25%,比2004年的统计又高出9%。

南京癌友康复协会副会长周冬青介绍,南京癌友康复协会从1995年成立到现在,已有近8000名癌症病人参加。他们最近对部分会员进行调查后发现,女性明显多于男性,男性占三分之一,女性占三分之二,这说明女性癌症危害更多。

周冬青介绍,调查统计中发现,癌症部位的种类明显增多,统计显示,已有63种部位的癌症,乳腺癌占到40%。

而在会员年龄上,50岁至60岁的明显多于其他年龄段,最密集,并且年轻会员在增多。统计显示,40岁到70岁之间的为93.5%,其中50岁到60岁的占到57%,女性高达61%,这说明中年人群为癌症高发年龄段。

## 第1名

### 性生活不洁 会得妇科肿瘤

病例:28岁的阿娟(化名)查出患了宫颈癌。医生说,宫颈癌通常在35岁以后发病,但近些年来,低于35岁的妇女宫颈癌发病率以每年2%-3%的速度增长。宫颈癌趋向年轻化,和环境污染、生活中的不良卫生习惯等有着很大关系,性生活过早及混乱也是宫颈癌发病的重要因素。

为何女性生殖器官恶性肿瘤排在首位?有关专家分析,这个原因是多方面的。女性生殖器官恶性肿瘤也称为妇科肿瘤,有外阴癌、子宫颈癌、宫体癌(即子宫内膜癌)、卵巢癌等,女性生殖系统肿瘤是妇女的常见病,到目前为止,虽然肿瘤发病的确切原因尚不清楚,性和女性生殖器官处于体表、起源比较复杂、生理功能复杂等有很大关系。

另外,有些中青年女性不经医生指导,私自服用含有雌激素的药物、补品以及一些美容护肤品,会在不知不觉中提高体内雌激素水平,而长期高水平雌激素的刺激,是导致子宫内膜癌和卵巢癌的因素之一。另外,不洁的性生活比如性生活过早及混乱等,也会引起女性生殖器官感染,成为女性生殖器官恶性肿瘤的重要发病因素。而吸烟等不良生活方式也是诱发宫颈癌的重要原因之一。

## 第2名

### 吃得太快 容易得食管癌

病例:49岁的吴先生总是感觉胸口堵得慌,吃不下饭,到医院一检查,竟然得了食管癌,而且已经到了中晚期。医生告诉他,不少食管癌患者喜欢吃热的食物,吃饭时过快,而吴先生正好就有这样的习惯,每次吃饭时,

都是三下五除二,来不及细嚼慢咽就把饭菜吞了下去。

排在第二位的是食管恶性肿瘤。专家分析,虽然食管癌的确切原因不甚明了,但饮食不良物理刺激容易诱发食管癌,长期喜爱热饮、热食、快食及食物过于粗糙、坚硬而未能细嚼慢吃等,均会烫伤或刺激食管黏膜上皮引发弥漫性炎症或坏死,可继发上皮不典型增生,久之可发生癌变。有临床统计表明,在食管癌患者中,约75%-95%是嗜好过热烫、过粗硬及过急快膳者。这个时间段可能会在20年左右,如果从二三十岁开始就有这些不良生活习惯,40-50岁以后,再加上此时人体的免疫功能减弱,有利于肿瘤的发生和发展,中老年人本身早已存在的胃炎、溃疡病等,就容易在这个年龄段出现癌症。

## 第3名

### 新房过度装修 也会诱发肺癌

病例:老徐抽了20多年的香烟,烟瘾也是越来越大,最多时一天能抽两包。去年,老徐经常咳嗽胸痛,有时还发烧,他以为是感冒,自己买了感冒药吃,症状一直没有好转。后来,在医生的建议下,他拍了胸片检查,确诊为肺癌。医生告诉他,这和他长期吸烟有很大关系。

排在第三位的是气管、支气管、肺恶性肿瘤。专家说,主动和被动吸烟是引起肺癌的主要原因,除了抽烟以外,城市空气质量下降、大气污染中的苯并芘、煤和石油燃烧后产生的烟尘、二氧化硫等致癌物及其他有害气体,对肺产生刺激和致癌作用,新房过度装修等都会诱发肺癌发生。

预防肺癌首先要戒烟,而且高危人群应该每年定期体检,有家族史者、45岁以上长期吸烟者,一年吸烟超过400支的人,建议他们每年拍一次胸部X光片。在饮

食方面,专家建议市民多喝绿茶,因为有研究证明绿茶具备对抗致癌物质的功能,多食新鲜蔬菜和水果也对人体大有益处。有些烹饪习惯有时候也潜藏着致癌风险,专家说,当菜油温度高达280度时,致癌物很容易产生,如果厨房通风不畅,高浓度的致癌物会被人吸入肺中。

## 第4名

### 爱吃腌制品 小心得胃癌

病例:32岁的阿玲(化名)被查出了胃癌,而在六年前,她的母亲就是因为胃癌去世的。医生在诊治过程中发现,阿玲和她的母亲所患的胃癌,和她家特别爱吃腌制品有关系。

排在第四位的是胃恶性肿瘤,也就是常说的胃癌。专家认为,胃癌的高发与饮食习惯、不良生活方式等有着很大的关系,生活节奏加快、工作压力过大、常吃烟熏、油炸和烘烤食物、暴饮暴食、进食时情绪紧张等都会诱发胃癌。幽门杆菌感染也是胃癌主要诱因。防范这类肿瘤,要保持健康的饮食习惯,要多吃低蛋白、低脂肪饮食,少吃熏烤、油炸食品,多进食粗纤维蔬菜、五谷杂粮和新鲜水果,如大豆、玉米、芹菜、香菜、洋葱、葡萄、苹果等,少饮酒。同时,保持乐观的心情也非常重要。

## 第5名

### 滥吃保健品 得了乳腺癌

病例:陈女士的身体一直很好,但在去年底的体检中,她被确诊为乳腺癌。悲痛之余,她也不明白,家里并没有乳腺癌的遗传现象,自己平时的工作压力也不大,怎么会得了乳腺癌呢?医生帮她分析后告诉她,她得了乳腺癌和她吃的补品太多有直接关系。原来,为了永葆青春,40岁的她连续服用某种

保健品已有五六年了,而且天天吃,从不间断。

乳房恶性肿瘤排在十大癌症的第五位。记者了解到,乳腺癌的患病年龄正呈现低龄化趋势,很多乳腺癌患者无意中发现自己乳房部位有肿块,到医院检查则确诊为恶性肿瘤。专家说,现代女性青春期提前、少生甚至不生、不育、不哺乳,以及工作压力大内分泌紊乱,均可能是导致乳腺癌高发和年轻化的因素,而内在脂肪蛋白质摄入过多、运动减少也增加了罹患该病的风险。除了这些因素可能诱发乳腺癌外,现代女性还要警惕雌激素含量高的食品或补品,由于雌激素是一把“双刃剑”,虽能延长女性的“青春期”,但也带来了乳腺导管上皮细胞增生,甚至癌变。

女性预防乳腺癌可以定期做乳房自查,建议35岁以上的女性在月经后洗澡时打上沐浴露,自查是否有肿块存在,如果自己感觉不确定的话,应立即去医院请医生帮助筛查。

快报记者 张星

## 防癌重细节

科学防癌要从生活细节着手,比如预防肺癌首先要不吸烟或戒烟;预防环境污染;控制室内烟尘等污染;保持厨房通风,厨房要安装抽油烟机或排风扇,点火时同时打开抽油烟机或排风扇,烹调时,油锅温度不要超过200度,不能让油锅冒烟,少用煎炸烹调方式,选用精制油作为食用油。长期的精神紧张、悲观失望、心态消极,或者在生活中遭遇不幸、精神遭受重大创伤等,也会导致人体的免疫力下降,让这些致癌因素乘虚而入。预防癌症,除了要从各种生活细节处着手之外,还要保持乐观、平和的心态。

## 长途乘车突发抑郁 研究生用头撞车窗

快报讯(通讯员 王菲 任炜 记者 田雪亭)长途跋涉后,乘坐列车的名校研究生吕某抑郁症突发,竟以头撞列车车窗和车门,喊叫着要让列车开回去。据铁路警方介绍,今年春运以来,该种现象已经发生多起。

1月21日上午,当泰州开往哈尔滨的T157次列车刚开出北京站约一小时,11号车厢2号房间7号下的一青年旅客突然在车厢中大声叫嚷,一边叫着“把火车倒回去,我要下车!”一边不顾同行的中年男子的苦苦相劝,用头和身体不断冲撞列车车窗和车门。

接警后的乘警徐卫华、乘警邵汉宁及列车长袁伟迅速赶到事发车厢,几人首先协力将该男青年控制住,阻止其进一步自伤自残,随后又将其带到环境相对较好的列车餐车。在稳定男青年的情绪后,经了解,旁边的中年男子是其父亲,家住哈尔滨。据了解,男子今年20多岁,是上海某知名大学的在读研究生。由于患有抑郁症,所以此次回家,父亲专门从老家赶至上海,特意接儿子回家。但没想到,此前状态很好的儿子,经过一夜的乘车颠簸后,最担心的事情还是发生了,儿子强烈要求下车,在告知其列车已经开行后,就开始撞击列车车窗进行自残。

了解症状之后,工作人员一边与其聊天,缓解其思想压力,一边又安排为其准备了可口的饭菜。一个多小时后,男青年状态渐渐平静下来,最后,突然大声哭了起来。其父亲见其哭出声来,连声致谢,说这个病哭出来就好了。

警方表示,长途乘车,确实容易让人精神疲惫,容易诱发疾病的发生,为此,希望有此类精神疾病的旅客,务必在家人陪同下乘车,并随身携带必须药品;如发现发病苗头,一定要及早与列车工作人员和乘警联系,采取相应措施,防止意外发生。

## 江苏试点 中医“治未病”

快报讯(通讯员 沈卫 记者 张星)记者从昨天召开的全省中医药工作会议上获悉,江苏今年将采取多种措施,切实增强中医药服务能力,并将继续实施中医“治未病”健康工程试点工作,充分发挥中医“上工治未病”的特色优势,强化中医预防保健功能。

省卫生厅副厅长、省中医药局局长吴坤平昨天介绍,在现有中医药服务平台的基础上,江苏将有效整合各方资源,把预防保健与临床服务、科学研究、人才培养、中医文化等有机结合起来,进一步拓展中医药服务范围,丰富服务内容。全省各地在试点中,要制定科学合理的实施方案,探索有效途径,创新服务模式。

同时,强化基层中医药服务,加强乡镇卫生院和社区卫生服务中心中医科(中医门诊)建设,落实中医药服务人员 and 中医药设备设施的配备,逐步提高中医药服务水平和能力,并逐步提高村卫生室、社区卫生服务站中医药服务覆盖率。组织城市大中型中医院支援农村和社区卫生服务机构。继续做好中医“坐堂医”试点工作。