

■记者 盛凤琴 通讯员 邹紫 葛泽慧 曹芳

4月15日—21日是第30个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“综合施策 科学防癌”。当前,肿瘤发病率和死亡率不断攀升,严重威胁着人民群众的生命安全和健康福祉。

近日,杭州发布2023年恶性肿瘤发病数据,肺癌、甲状腺癌、女性乳腺癌成为影响居民健康的三大“杀手”,萧山恶性肿瘤发病前三跟杭州一致。

此外,报告中还有一个数据值得我们思考:2023年杭州市户籍人口恶性肿瘤报告发病率为543.88/10万。也就是说大概200人中就有一个肿瘤患者,而且肿瘤发病呈现年轻化趋势。哪些高危因素触发肿瘤的发病?恶性肿瘤是否可防可治?我们又该如何积极应对?



最新萧山恶性肿瘤发病数据出炉:男性发病率最高的是肺癌 女性为甲状腺癌

面对“癌” 更要“爱”

肺癌发病率仍位居榜首 癌症患者五年生存率稳步增长

近日,杭州市2023年恶性肿瘤发病数据最新公布,杭州市户籍人口恶性肿瘤发病率前五位:肺癌、甲状腺癌、女性乳腺癌、前列腺癌、结直肠癌。其中,男性前5位:肺癌、结直肠癌、前列腺癌、甲状腺癌和胃癌;女性前5位:肺癌、甲状腺癌、乳腺癌、结直肠癌和胃癌。与近3年相比,杭州市恶性肿瘤发病顺位未发生较大变化。

2023年杭州市户籍人口恶性肿瘤报告发病率为543.88/10万;男性544.25/10万,女性543.52/10万,男性发病率高于女性;主城区发病率为537.82/10万,郊县发病率为575.56/10万,郊县发病率高于主城区。

值得关注的是,目前杭州市标化死亡率低于全国全省平均水平,癌症患者五年生存率稳步增长,目前已达到56.13%。恶性肿瘤报告发病率总体随着年龄增长而增长。60岁以上人群男性发病率高于女性,主城区和郊县的变化趋势基本相同。

与此同时,记者从区疾控中心了解到,我区户籍人口恶性肿瘤发病率前5位:肺癌、甲状腺癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌。其中男性前5位:肺癌、前列腺癌、甲状腺癌、胃癌、结肠癌;女性前5位:甲状腺癌、肺癌、乳腺癌、结肠癌、胃癌。从这组数据看,近3年来,男性、女性恶性肿瘤发病率的前五位没有变化。我区户籍人口恶性肿瘤发病率与杭州相仿,有区别的是萧山女性恶性肿瘤发病率首位的是甲状腺癌,而杭州是肺癌。

对此,区一医院肿瘤诊疗中心主任徐校成说:“目前被认为与一些癌症发生相关的因素包括但不限于遗传、生活习惯、外界环境等,但总体来说,一些不良生活方式可能增加癌症发生的风险。近年来,我区持续推进癌症防治体系建设,在危险因素综合防控、癌症筛查和早诊早治、规范诊疗等方面多管齐下,防治成效初步显现。”



肺癌为何成为“癌中之王”? 吸烟、情绪、二手烟、厨房油烟等为致病高危因素

在采访中,记者发现不管是杭州还是浙江,乃至全国范围内居民癌症谱中,肺癌连续多年登顶。为什么肺癌危害如此之大?该如何防范“癌症之王”?对此,记者采访了区一医院呼吸与危重症医学科主任郭海燕。

郭医生表示,肺癌的发病与年龄、职业、生活习惯、情绪等密切相关,吸烟和二手烟、室内/室外空气污染、不良情绪、家族史(遗传因素)等为现阶段肺癌发病的高危因素。从年龄上看,不论男女性别,肺癌的发病率在40岁以前基本很低,但40岁以后,无论城市人群和农村人群,发病率都呈指数型增长。

目前,吸烟是肺癌的高危因素,烟龄越长得肺癌的几率越大。那是不是代表不吸烟就不会

得肺癌?对此郭医生给出了否定的答案。

近日,区一医院接诊了一位32岁的女性患者小羽,被确诊为肺癌。小羽是萧山一家服装厂的工人,因为工作的原因经常会熬夜,而且一下晚班就喜欢点上一堆烧烤,边吃边打游戏,一到周末就是倒头补觉。

去年,小羽的身体出现异常,断断续续出现发热、干咳症状,每次发热后她都会吃2粒“退烧药”,身体又恢复了。直到最近,小羽时常感到左侧胸部隐隐作痛,就连止痛药都不太好使。在同事的陪同下她来到区一医院呼吸内科门诊,在医生的强烈建议下拍了人生第一张胸部CT,CT影像显示左下肺有一枚9.1*5.9cm占位,该部位的活检结果显示——肺癌晚期。

其实,近几年20多岁不吸烟年轻人患肺癌的新闻频频登上热搜,在郭医生的诊室里也时不时碰到类似的患者。郭医生说:“一提起肺癌,大家第一时间想起的典型症状,多半是咳嗽,但有些肺癌很会‘伪装’,它发出的危险信号很容易就被人忽视,有些人一检查就发现已属中晚期。”

生活中,如何在发病早期就发现肺癌踪迹?郭医生说:“目前,常规肺癌筛查方法为胸部低剂量螺旋CT检查,40岁以上人群每年一次健康体检非常有必要,这是早期发现癌症的重要手段,体检时做个胸部低剂量CT检查,大多数肺癌能被早期发现。如果有肺癌家族史、长期吸烟史或经常在污染严重的环境中工作,更应该把检查重点放在肺部,一旦发现某个项目异常,则要进一步检查。”

吃出来的“富贵病” 结直肠癌早筛早诊很重要 切莫随意把便血当痔疮

随着生活水平的提升,吃得太好,动得太少所导致的“富贵病”正在逐年上升,其中结直肠癌就是典型的“富贵病”,与“吃”的关系十分密切。

近日,区一医院肛肠外科接诊了一位因为便血晕厥的患者王大伯。其实早在一年前,王大伯就已经出现了便血的情况,因为本身有痔疮,他一直以为是痔疮出血没当回事。

直到事发当天,因为便血出现晕厥的情况才引起重视,去医院检查。通过CT检查显示,王大伯直肠部位有增厚情况,而且指检有明显出血情况。最终在肠镜检查中通过活检明确直肠癌,需要手术治疗,而且后续还需要进行为期半年的化疗。

俗话说“十人九痔”,像王大伯这种情况,将直肠癌误认为是痔疮的,其实在临床上并不少见。对此,区一医院肛肠外科主任李国锋说:“直肠癌等到有症状时,基本属于中晚期,早期较为隐匿,很难发现。排便习惯的改变才是结直肠癌早期主要和常见的症状,主要是指排便次数的改变(变多或者变少)、大便的性状变化(变干或者变稀),另外就是排便是否费力或者总有排不尽的感觉。如果改变持续2个月以上,就需要引起重视。”

从医多年来,李医生明显感到近5年直肠癌年轻化的趋势显著。之前的直肠癌高发于60—90岁,现在30—40岁的患者越来越多,接诊过最

年轻的患者才20多岁。

其实对于结直肠癌来说,早筛早诊很重要。“目前有4种癌症可以有效筛查,结直肠癌、肺癌、宫颈癌、乳腺癌,其中结直肠癌是最适合进行早筛的癌症。”李医生表示,中晚期结直肠癌治疗费用在25万—30万元,但是早筛过程中大便常规17元,肛门指检3元,结肠镜405元,息肉切除3000—5000元,而且早期的结直肠癌治疗5年生存率会明显提高。相比而言,一次指检或是肠镜检查就显得“便宜”多了。

值得庆幸的是,2020年浙江省将“重点人群结直肠癌筛查”列为民生实事项目,为50—74岁户籍人群提供5年一次结直肠癌筛查服务。我区积极推进重点人群结直肠癌筛查。4年来,该项目累计动员40余万符合筛查的对象,参与人数达22.6万人,发现4.65万结直肠癌高危人群,其中1.7万余人接受了肠镜检查,发现结直肠癌100多例,癌前病变约2600例,其他良性病变6400多例。病变发现率超过接受肠镜检查人数的50%,这部分人成为筛查的直接受益人群,实现了癌症早诊早治的目标。

对此,李医生建议,每年做1到2次便潜血检测是非常有必要的。当出现便潜血检测阳性时,应提高警惕。40岁以上的人群最好定期进行肠镜检查,有家族史者可以更早,家族中发病年龄



最小者岁数—15岁=首次需要做肠镜时间(岁)。如果发现了息肉,建议尽早切除。

抗癌“筹码”:笑对人生、早防早治 更多爱自己

中医讲:“治病先安心”,所谓精神内守,病安从来,良好的病患情绪是一种“平和”状态,不以物喜不以己悲,淡然处之。任何情绪一旦过了界限,不喜过惧都不好,会变成癌症病人的负担。

记者在采访过程中从萧山区抗癌协会认识一批乐观阳光的抗癌“达人”,高阿姨就是其中之一。2004年,高阿姨患乳腺癌并进行了手术、放疗和化疗。今年抗癌20年,从原有的高风险到如今的稳定期,高阿姨直言心态很重要。

高阿姨说:“20年前,乳腺癌很少的,一开始我也会焦虑的,都不好意思出门,感觉像犯了错误一样。在抗癌过程中我加入了萧山区抗癌协会,在一次次医生科普讲座、患友交流、协会活动过程中,了解到很多关于肿瘤防治的信息。我希望用我的亲身经历给更多正在抗癌的患友带去信心。”

心态对于疾病的发展来说有着至关重要的

作用。在区一医院肿瘤内科病房里,每年都会收治2000人次肿瘤患者。来来往往间,心态好的患者在对抗肿瘤过程中会多一份“幸运”。

在采访过程中,区一医院肿瘤内科主任徐校成说:“20多年前有一个老患者,肝癌,那时候肝癌可以说是‘癌中之王’,5年生存率很低,但是患者心态很好,依从性也高,定期复查、按时用药,20多年了人还是好好的,好的心态就是一味‘良药’。”

除了心态调整外,在采访过程中,所有医生都强调肿瘤防治关键:早防早治。

癌症有1/3可预防,1/3可治愈,1/3可缓解。对此,徐校成说:“在肿瘤治疗上,一直存在一个误区,那就是一定要根除肿瘤。有的时候患者在手术后肿瘤可能又卷土重来,甚至比之前更严重,出现报复性增长。如今我们逐渐提出‘带瘤生存,与瘤共舞’的治疗理念,有些不能动或不

一定要动的手术,可以选择与肿瘤‘和谐共处’。”

在日常生活中,徐医生提醒广大市民要留意这些癌症危险信号:比如身体浅表部位出现的异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛;皮肤或粘膜经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血;听力异常,鼻血,头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

此外,徐医生说:“我们要更多爱自己,及时地跟身体‘对话’,发现身体细小的症状。其中体检很重要,特别是高危人群。在体检过程中,市民可以注意3类肿瘤标志物的检查,甲胎蛋白、癌胚抗原、CA199,这三个分别是肝癌、消化道肿瘤、胰腺癌等相关的警示指标。如果出现异常,及时去正规医疗机构排除风险。”