

科学防癌 健康生活

2025年4月15–21日是第36个全国肿瘤防治宣传周，活动主题为“科学防癌 健康生活”。在谈癌色变的今天，癌症已成为威胁人类健康的重要杀手。但其实，许多癌症是可以通过科学的预防措施和健康的生活方式来降低发病风险的。让我们一起加强科学防癌的理念，普及抗癌的健康知识。

认识致癌因素 主动远离

烟草

吸烟是导致多种癌症的主要原因之一，如肺癌、胃癌、膀胱癌等。同时，二手烟也对健康危害极大。为了自己和他人的健康，戒烟势在必行。

酒精

过量饮酒与肝癌、食管癌、乳腺癌等多种癌症相关。男性每天饮酒的酒精量应不超过2份，女性不超过1份（1份酒精相当于14克纯酒精，约为350毫升啤酒、150毫升葡萄酒或45毫升40度烈酒），能不喝就不喝。

紫外线

过度暴露在阳光下，不做任何防晒措施，会增加患皮肤癌的风险。尽量避免在紫外线最强的时段长时间户外活动。

不良饮食习惯

高盐、高脂、高糖饮食，以及过多摄入红肉和加工肉制品，都可能增加患癌风险。多吃新鲜的蔬菜水果、全谷物，少吃精制谷物，控制盐的摄入量，让饮食更健康。

感染因素

某些病毒、细菌感染也与癌症相关，比如HPV病毒与宫颈癌、乙肝病毒与肝癌等。及时接种HPV疫苗、乙肝疫苗等，保持良好的个人卫生习惯，能有效预防相关感染，降低患癌几率。

保持健康生活方式 为身体筑牢防线

规律运动：运动不仅能帮助控制体

重，还能增强免疫力，降低癌症发生风险。

睡眠管理：保证每天7–9小时的优质睡眠，良好的睡眠有助于身体恢复和免疫系统正常运转，还能调节激素水平，而熬夜会干扰这些生理过程，长期熬夜可能增加患癌风险。

心理健康：保持积极乐观的心态。长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪，可能影响免疫系统，从而增加患癌几率。

环境防护：居家时保持通风，减少室内污染物，为自己创造一个健康的生活环境。

积极参加癌症筛查 早发现早治疗

癌症在早期往往症状不明显，但早期发现并治疗，治愈率和生存率会大大提高。比如早期肺癌通过低剂量螺旋CT筛查，治愈率可达90%以上。

不同癌症的筛查方法和起始年龄不同。

肺癌

肺癌的发病率和死亡率在全球范围内都位居前列。吸烟是导致肺癌的首要因素，约70%的肺癌与吸烟有关，二手烟、厨房油烟、空气污染等也是重要的致病因素。早期肺癌可能没有明显症状，随着病情发展，会出现咳嗽、咯血、胸痛、呼吸困难等症状。

预防：戒烟是关键，同时要保持室内空气流通，烹饪时开启抽油烟机，减少油烟吸入，雾霾天尽量减少外出，如需外出佩戴口罩。高危人群，如长期吸烟者、有肺癌家族史者、长期接触有害化学物质者，建议每年进行低剂量螺旋CT筛查，以便早期发现病变。

结直肠癌

肠癌的发生与饮食、遗传、肠道疾病等多种因素有关。长期高脂肪、高蛋白、低纤维饮食，运动量少、肥胖、吸烟、饮酒，以及家族性腺瘤性息肉病、炎症性肠病等，都是结直肠癌的高危因素。早期结直肠癌可能没有症状，随着病情进展，

会出现便血、腹痛、腹泻、便秘、大便性状改变等症状。

预防：调整饮食结构，增加膳食纤维摄入，多吃蔬菜、水果、全谷类食物，少吃红肉和加工肉类，适量运动，保持健康体重，戒烟限酒。45岁以上人群建议每年进行一次大便潜血试验，每5–10年进行一次肠镜检查，有高危因素的人群应适当提前筛查年龄和增加筛查频率。

肝癌

肝癌的发生主要与乙型肝炎病毒（HBV）、丙型肝炎病毒（HCV）感染、长期大量饮酒、非酒精性脂肪性肝病、肝硬化等因素有关。早期肝癌症状隐匿，部分患者可能出现肝区疼痛、乏力、消瘦、食欲减退、腹胀等症状。

预防：积极预防和治疗乙肝、丙肝，接种乙肝疫苗，避免不必要的输血和注射，注意个人卫生，避免共用牙刷、剃须刀等物品。长期大量饮酒者应戒酒，患有非酒精性脂肪性肝病者要控制体重，改善生活方式。高危人群，如乙肝、丙肝患者，肝硬化患者，有肝癌家族史者，建议每6个月进行一次肝脏超声检查和甲胎蛋白（AFP）检测。

乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，近年来发病呈年轻化趋势。月经初潮早、绝经晚、未生育、未哺乳、肥胖、长期精神压力大、有乳腺癌家族史等都是乳腺癌的高危因素。早期乳腺癌可能表现为乳房肿块、乳头溢液、乳房皮肤改变等。

预防：女性应从20岁开始进行乳房自查，每月一次，最好在月经结束后7–10天进行。40岁以上女性建议每年进行一次乳腺X线检查，有高危因素的女性可提前至20岁开始筛查，并结合乳腺超声、磁共振成像（MRI）等检查手段。保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心情舒畅等，也有助于预防乳腺癌。

宫颈癌

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一，主要由高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染引起。过早性生活、多

个性伴侣、多孕多产、吸烟等都是宫颈癌的高危因素。早期宫颈癌常无明显症状，部分患者可能出现接触性出血，即性生活或妇科检查后阴道出血，以及阴道排液增多，呈白色或血性，稀薄如水样或米泔状，有腥臭等症状。

预防：接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效措施，9–45岁女性均可接种。有性生活的女性应定期进行宫颈癌筛查，注意性生活卫生，避免过早性生活和多个性伴侣，保持健康的生活方式，也有助于降低宫颈癌的发病风险。

胃癌

胃癌与饮食习惯密切相关，长期食用高盐、腌制、烧烤、加工肉类等食物，以及幽门螺杆菌感染、胃溃疡、胃炎等胃部疾病，都可能增加胃癌风险。早期胃癌症状不明显，部分患者可能出现上腹部不适、隐痛、食欲不振、消化不良等症状。

预防：注意饮食卫生，多吃新鲜蔬菜水果，少吃腌制、熏烤食物，避免食用霉变食物，规律饮食，避免暴饮暴食。及时治疗幽门螺杆菌感染和胃部疾病，对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等患者，以及有胃癌家族史者，建议定期进行胃镜检查，以便早期发现和治疗病变。

前列腺癌

前列腺癌是男性常见的恶性肿瘤之一，其发病与年龄、遗传、雄激素水平等因素有关。早期前列腺癌通常没有症状，随着肿瘤进展，可能出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、血尿、尿失禁等症状，还可能出现骨痛、病理性骨折等转移症状。

预防：50岁以上男性应每年进行一次前列腺特异性抗原（PSA）检测和直肠指诊，有前列腺癌家族史的男性可提前至45岁开始筛查。保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、避免长期久坐等，有助于预防前列腺癌。

科学防癌是一场持久战，需要我们从日常生活的点滴做起。保持健康的生活方式，定期进行体检和筛查，早发现、早诊断、早治疗。希望大家都能重视癌症防治，拥有健康美好的生活。

（社区卫生服务中心）

别让肥胖悄悄损伤你的视力

护好眼健康 从“体重管理”开始

如今，“体重管理”成为大家关注的热门话题。对于肥胖的管理，不仅局限于对健康生活方式和良好体态外貌的追求，更体现在对慢性病的防治以及对生命质量的提高中。

肥胖对于全身的影响，大家并不陌生。然而，很少有人能关注到其对于眼健康的潜在威胁。那么，肥胖与眼健康之间究竟存在着什么样的关联呢？上海市眼病防治中心主治医师杨帆、主任医师朱剑峰为大家带来科普解读。

肥胖作为一种表象，往往预示着该类人群由于前期不健康的生活方式或由于基因、遗传等因素的影响，已经出现或即将出现全身的一系列病理性改变，如糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等。

糖尿病和高血压患者

长期控制不良的血糖和血压，会

对眼底视网膜血管造成不可逆的损伤，导致血管出现动脉硬化、渗出、出血等情况，严重的甚至会丧失视力。

同时，紊乱的眼部代谢，也会导致眼前节疾病的高发，如干眼症和白内障等，如不及时处理，将会降低生活质量。

因肥胖而导致 高血脂疾病的患者

过量的脂肪如同河道中的淤泥，不仅会在冠状动脉、颈动脉等大血管形成斑块，更可能产生致命的“流动杀手”——血栓。

当栓子随着血流“飘”到眼底，突然堵住视网膜动脉时，会引起视网膜动脉（或静脉）阻塞，出现视物模糊、视物变形、视力急剧丧失等症状，若处理不及时则可导致终生的视力损伤。

此外，有研究显示，由于肥胖导致的慢性炎症和氧化应激等因素，也可能

会加速眼底黄斑区的退化，有概率引起老年性黄斑变性（尤其是新生血管性老年性黄斑变性）疾病发生率的增加，导致视物变形扭曲、色觉异常、视力下降甚至失明。

做好全身体重管理 勿忘呵护眼部健康

因此，对于肥胖患者来说，除了做好全身体重管理外，也应该重视眼部的健康状况。

通过“管住嘴、迈开腿”的良好生活方式来控制体重，重视并严格管理全身慢性病的发生和发展，并定期进行眼部体检，如眼底检查、OCT等，能尽早发现眼部因为肥胖而带来的患病风险。同时，也建议肥胖人群与医生、营养师合作，制定个性化的健康计划，保护视力与整体健康。

（健康上海 12320）



纠错有奖

欢迎大家来做

"啄木鸟"

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2025年6月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025年4月优秀“啄木鸟”：唐金虎、jane、阿良、叶玲珠、亮亮、老老高、徐鸣、风行天下、卖火柴的、早睡早起（以上部分为昵称）

2025年4月最佳“啄木鸟”：陆继农



扫描二维码关注“上海社区发布”