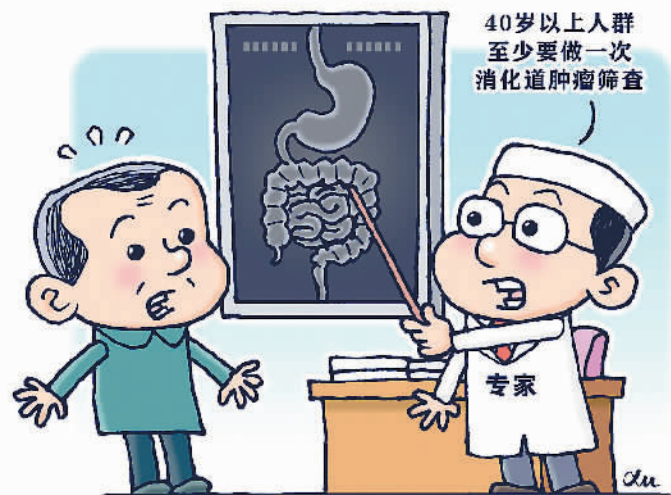




2023年4月15至21日是第29届全国肿瘤防治宣传周，今年宣传周的主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。本报健康版今起推出关注肿瘤防治系列报道，敬请关注。



消化道肿瘤早期往往“悄无声息”，缺乏特异性症状。专家建议，40岁以上人群至少要做一次消化道肿瘤筛查，医生会根据检查结果全程管理和制定个体化诊疗方案。  
徐骏作（新华社发）

# 全国各省份“癌症高发地图”来了

本报记者 王美华

鼻咽癌在广东、广西较为高发；甲状腺癌在天津、浙江高发；前列腺癌在经济较发达地区高发……近日，国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院在《中华肿瘤杂志》上公布了我国最新的恶性肿瘤流行数据，并首次公布了各省份主要癌谱流行情况。当前我国恶性肿瘤流行情况如何？各地癌症高发类型有哪些不同？常见的癌症有哪些？有关专家给出了解答。

## 肺癌位居我国恶性肿瘤发病首位

由于全国数据收集、整理和核查等需要时间，癌症数据报告通常有一定延后。截至2019年8月31日，国家癌症中心共收到全国31个省（自治区、直辖市）682个登记处提交的2016年肿瘤登记资料，其中地级及以上城市251个，县和县级市431个，以估计2016年中国恶性肿瘤流行特征。最终，《2016年中国恶性肿瘤流行特征报告》（以下简称“报告”）纳入487个符合数据质控标准的登记处，共覆盖人口3.8亿人，其中城市人口1.92亿人、农村人口1.88亿人。

报告显示，从发病例数看，肺癌位居我国恶性肿瘤发病首位，2016年，我国肺癌新发病例约82.81万，是排名第2位的结直肠癌（40.8万例）的2倍。胃癌、肝癌、女性乳腺癌分别位列第3—5名，发病率均超过30万例。前5位恶性肿瘤发病约占全部新发病例的57.27%。排在第6—10位的为食管癌、甲状腺癌、子宫颈癌、脑肿瘤、胰腺癌，发病数均超10万例。消化道肿瘤如食管癌、胃癌和肝癌尽管当前仍然处于较高的发病率水平，但是已经显示出快速下降的趋势。

从数据统计来看，各省份主要流行的癌症有一定差异。在全国31个省（自治区、直辖市）中，肺癌发病例数在除西藏自治区、甘肃省和青海省外的其他地区均位居首位；鼻咽癌在全国恶性肿瘤发病顺位中位居第20位，但在广东省、广西壮族自洽区、海南省、江西省、贵州省均位居前10位；甲状腺癌在全国发病位居第7位，但在天津市、浙江省、新疆维吾尔自治区上升为第2位；食管癌在北京市、天津市、上海市、广东省的发病例数相对较低，位居第15位左右；前列腺癌高发于社会经济较发达地区，如北京市、上海市、江苏省、浙江省等。

城乡的癌谱结构也存在明显的差异，表现为城市地区以乳腺癌、结直肠癌等恶性肿瘤高发，农村地区以食管癌、胃癌、肝癌等消化系统肿瘤高发。报告指出，我国当前癌谱结构是发达国家癌谱和发展中国家癌谱并存的局面。在相对发达的地区，以肺癌、结直肠癌、乳腺癌、甲状腺癌和前列腺癌高发为主，但在社会经济相对落后的地区，

	肺癌	胃癌	结直肠癌	肝癌	乳腺癌	食管癌	甲状腺癌	子宫颈癌	脑肿瘤	胰腺癌	淋巴瘤	白血病	膀胱癌	前列腺癌	肾癌
全国	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
北京	1	5	2	6	3	15	4	18	9	12	11	14	8	10	7
天津	1	6	4	5	3	18	2	13	9	10	12	7	11	16	8
冀	1	2	6	3	5	4	7	8	9	15	11	10	13	17	14
晋	1	2	4	5	6	3	8	7	11	13	15	17	9	19	10
内蒙古	1	4	3	2	6	5	7	13	9	8	14	12	10	19	11
辽	1	5	2	4	3	10	6	8	12	7	13	18	9	16	11
吉	1	5	3	2	4	10	6	7	12	8	20	16	9	17	11
黑	1	6	2	4	3	11	5	9	13	7	17	12	10	16	8
沪	1	5	2	6	3	15	4	17	12	8	10	13	11	7	9
苏	1	2	4	5	6	3	8	9	11	7	12	13	14	10	16
浙	1	4	3	6	5	8	2	12	11	9	10	13	15	7	14
皖	1	2	5	4	6	3	9	7	8	10	12	11	16	13	17
闽	1	3	4	2	6	7	5	8	9	17	10	12	16	14	15
赣	1	3	4	2	5	7	18	6	8	13	12	10	14	15	16
鲁	1	2	4	3	6	5	7	10	8	9	14	12	11	16	13
豫	1	2	6	4	5	3	8	7	9	12	15	11	16	20	17
鄂	1	4	3	2	5	7	6	8	10	13	9	12	11	14	15
湘	1	5	3	2	4	8	13	6	9	14	7	10	15	18	20
桂	1	7	2	3	4	14	5	11	8	18	9	10	16	12	17
粤	1	5	3	2	4	9	12	7	8	18	10	11	16	13	19
琼	1	5	3	2	4	7	8	9	10	20	13	12	18	16	19
渝	1	5	3	2	6	4	10	7	12	9	8	11	14	13	18
川	1	4	5	2	6	3	18	7	8	9	10	11	12	14	21
黔	1	4	3	2	7	11	14	5	6	12	22	13	10	16	18
滇	1	5	2	3	4	10	6	7	8	14	15	9	11	12	20
藏	2	3	7	1	5	4	23	12	8	18	22	21	9	11	13
陕	1	2	5	3	6	4	17	7	8	10	18	15	11	12	13
甘	2	1	4	3	6	5	12	8	7	9	15	16	11	17	14
青	2	1	4	3	7	5	12	6	9	8	16	14	13	15	10
宁	1	2	4	3	5	8	9	6	7	10	18	17	11	15	13
新疆	1	6	4	5	3	9	2	10	12	15	7	8	14	13	11

2016年中国31个省（自治区、直辖市）15种主要恶性肿瘤发病例数顺位（图中数字代表各癌种在对应省份的发病例数顺位）。  
图片来源：中华肿瘤杂志

仍然呈现消化道肿瘤如胃癌、食管癌和肝癌等恶性肿瘤高发，同时伴有结直肠癌、乳腺癌等位居前列的情况。

## 吸烟是肺癌的主要风险因素

“肺癌不仅在我国位居恶性肿瘤发病和死亡的首位，也是全世界发病率最高、死亡率最高的癌症之一。”首都医科大学附属北京胸科医院肿瘤一科主任医师刘喆说，“肺是一个相对开放的器官，是人体与外界交流的一个‘窗口’，因此受外界有害物质因素的影响较大。”

“肺癌的致病因素比较复杂，吸烟是肺癌的主要风险因素，因肺癌死亡的患者中80%以上是由吸烟或被动吸烟引起的。我们常说3个‘20’很重要——吸烟20年以上者，20岁以前开始吸烟者以及每天吸烟20支以上者，只要达到以上3条中任何一条，就很容易患肺癌。”刘喆说，临床上将每天吸烟支数乘上吸烟年数称为肺癌的吸烟指数，假如一个人每天平均吸烟20支，且已有20年吸烟史，那么这个人的吸烟指数就是400。如果一个人的吸烟指数大于400，则其患肺癌的概率为不吸烟者的7—20倍，换言之，吸烟指数

大于400的人群属于患肺癌的高危人群。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》显示，2007—2017年全球15岁以上人群吸烟率降至19.2%，但2018年中国15岁以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率超过50.5%。

“研究发现，戒烟越早，健康获益越大，寿命延长越多。”刘喆说，戒烟5年者比一般吸烟者（每天1包）的肺癌死亡率下降，或接近于不吸烟者的死亡率。戒烟10年者肺癌的死亡率降至非吸烟者的平均水平，因此控烟和戒烟是预防肺癌最有效和主动的方式之一。

刘喆介绍，氡气暴露是肺癌的第二大风险因素，也是世界卫生组织公布的主要致癌物质之一。此外，肺癌的风险因素还包括：家族史和遗传因素，长期接触二手烟、石棉、某些特殊金属（如砷、铬、镉等）、某些有机物质、辐射、空气污染、厨房油烟、汽车尾气等。

“预防肺癌，也要关注身边的空气质量。”刘喆说，建议大家关注每日的空气质量播报。例如，在空气污染严重的天气里要减少户外滞留时间，出行要佩戴颗粒物防护口罩。同时，也要倍加关注室内污染，做好家庭绿色装修，注意室内通风换气，可选用室内空气净化装置，有效吸

附室内的有害颗粒物，减轻污染，改善心肺功能，促进健康。

## 各省份高发癌种为何不同

“我国幅员辽阔，各地在气候、环境、饮食习惯、生活方式等方面存在较大差异，因此不同地区有不同的高发癌种。”刘喆说，例如胃癌发病率在甘肃省和青海省恶性肿瘤中排首位，“除遗传因素外，胃癌及食管癌的发生主要与饮食习惯有关，比如暴饮暴食、食物较硬、生冷饮食、辛辣刺激类食物、腌制类食物等，容易刺激胃黏膜或食管黏膜，导致上皮细胞发生不可逆的突变，最终发展为癌症。”

在社会经济发展程度较高的地区，如北京市、上海市、江苏省、浙江省等，结直肠癌、前列腺癌相对高发。“结直肠癌、前列腺癌也被称为‘富癌’，它们在欧美国家较为高发。”刘喆说，随着生活条件的改善，部分地区居民的饮食结构逐渐偏向于高脂饮食、高能量饮食，这样容易导致结直肠癌、前列腺癌等癌症高发，尤其在经济条件比较好的地区，其发病顺位就会相对靠前。

不同性别癌症发病率存在一定差异。报告指出，男性发病首位为肺癌，其次为肝癌、胃癌、结直肠癌和食管癌等；女性发病首位为乳腺癌，其次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌和胃癌等。近10年来，女性人群甲状腺癌的发病率每年增幅超过20%，可能与当前恶性肿瘤诊疗水平和居民健康意识提高有关。但是，甲状腺癌的死亡率在过去10年来维持较低的增幅，每年增幅约1.6%，说明当前的发病增加可能与过度诊断有关。

“甲状腺癌大多发展缓慢且预后良好，因此被称为‘懒癌’。”刘喆介绍，但仍有一部分恶性程度高的分型不容易被精准识别，在避免过度治疗的同时，也建议查出甲状腺癌的患者多咨询正规大医院的专科医师，遵医嘱选择恰当的治疗方式。

“对于女性群体来说，除了定期体检，不乱用外源性雌激素，还要注意保持平和愉悦的心情。”刘喆强调，乳腺癌、甲状腺癌等女性高发的肿瘤与不良情绪有关，预防癌症首先需要在平时保持愉悦的心情、平和的心态，不能经常抑郁或生气，同时注意锻炼身体，增强自身免疫力。

“世界卫生组织提出，1/3的癌症完全可以预防；1/3的癌症可以通过早期发现得到根治；1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。”刘喆说，“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡可以有效降低癌症的发生。如果我们能保持健康的生活方式，坚持定期体检，及时处理好癌前病变，很多恶性肿瘤是可防可控的。”

## 医说新语

如今，恶性肿瘤已经成为严重威胁国人健康的公共卫生问题之一。

恶性肿瘤是一种慢性全身性疾病，发展到发病是一个漫长的过程。中医有“未病先治”的理念，意在肿瘤还没有生成、变成真正的疾病之前，通过中医治疗改善体质，避免其恶变成肿瘤。例如，各类癌前病变、结节等，在没有完全形成肿瘤之前都可以通过中医进行治疗。

中医认为，肿瘤跟脾、肾两个脏器的功能异常关系比较密切，脾肾不足之人免疫功能低下，会导致肿瘤的发生、发展、复发、转移。因此，守住肾精，疏肝健脾是中医防癌的重点。

哪些生活习惯会过分消耗肾精？

熬夜。睡眠是身体健康的保障，充足、高效的睡眠能让人体受损的组织和细胞得到修复，同时也能养精蓄锐，而长期熬夜会过分消耗肾精。在中医看来，睡好子午觉是关键，子时是指23时到凌晨1时，午时是指中午11时到13时，这个阶段调整好睡眠能维持阴阳平衡，对身体健康大有裨益。

饮食不节。即不遵循健康养生的饮食原则。饮食应做到五味调和，荤素搭配，进食要适量有度，定时按需。中医学认为黑色入肾，可以适当吃一些黑色的食物，如黑芝麻、黑豆、桑葚、黑木耳等。此外，应注意饮食不要贪咸。如果脾胃虚弱，消化不良，不能产生足够的气血阴阳来补充人体的生理功能，也可能诱发肿瘤。

逆来顺受、过分追求完美。逆来顺受的人在受到外界压力后容易攻击自己，导致过分消耗肾精；如果长期怀有过分追求完美的心态，容易导致自己的免疫、内分泌等各种功能紊乱，毒素排不出去，容易诱发肿瘤。

肾精不足，可表现为没精神、睡不好、发早白、夜尿多、腰背酸等。如果肝气不舒，可能是肝气郁结，如情绪低落、食欲不振、头涨头痛等，也可能是肝火亢盛，如焦虑抑郁、脾气暴躁、爱发火、睡眠不好等。

因此，预防癌症需从守护肾精、疏肝健脾做起，保证睡眠充足、做到饮食有节、保持平和心态，方能固本培元、扶正防病，拥有健康的人生。

（作者为北京中医医院肿瘤中心主任、北京中医医院原副院长）

# 中医防癌，从守护肾精、疏肝健脾做起

王笑民

## 全国地方病防治 巩固提升行动方案印发

本报北京电（申奇）近日，国家疾控局、国家发展改革委等17部门联合印发《全国地方病防治巩固提升行动方案（2023—2025年）》（以下简称“方案”），对进一步巩固全国地方病防治成果，持续落实地方病综合防治措施等做出相应安排。

方案明确，各地要将地方病防治工作纳入本地区国民经济和社会发展规划，加强领导、保障投入。

地方病作为生物地球化学性疾病，一旦防治措施减弱或撤除，疾病容易卷土重来，必须长期巩固、维持综合防治措施，才能从源头预防控制地方病危害。

方案提出，到2025年底计划实现以下7项行动目标，包括持续消除碘缺乏危害、消除大骨节病和克山病危害、消除燃煤污染地方性氟中毒危害、持续控制饮水型地方性氟中毒危害、基本消除饮水型地方性砷中毒危害、有效控制饮茶型氟病危害、有效控制水源性高碘危害。

健全防治监测评价体系是提高疾病发现预警能力的关键。方案明确，要加大重点地区和重点人群监测力度，定期开展重点地方病流行状况调查，准确反映和预测地方病病情和流行趋势。继续加强地方病信息化建设，加强地方病信息管理，提高防治信息报告的及时性和准确性。同时，强化监测与防治干预措施的有效衔接，加强监测管理和质量控制，促进部门间信息的及时共享互通，为完善防治策略提供技术支持。



## 健康视线

## 趣运动 乐健康

春暖花开，近日多地举行趣味运动会，倡导健康文明的生活方式，让人们体验运动带来的快乐。  
图①：4月10日，在四川省宜宾市翠屏区棠湖学校，学生们在趣味运动“旋风跑”项目中体验运动的快乐。

图②：4月6日，在河北省石家庄市正定县莲池公园，市民参加推铁圈趣味接力。

庄歌尔摄（人民视觉）  
武志伟摄（人民视觉）

