

哪些健康素养可以降低癌症风险？

复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部 复旦大学上海医学院肿瘤学系 周昌明

为提升中国人民的健康素养水平，国家卫健委制定了 66 条内容，旨在引导人们养成良好的健康习惯。这“健康素养 66 条”中，哪些素养是可以降低癌症风险的呢？

一、防治癌症，怎么查？

许多患者有这样的感触：我出现症状以后，去医院一查就是癌症晚期。为什么会这样？因为许多肿瘤在早期没有任何症状，但大部分的肿瘤发展往往不在一朝一夕，而是需要数年的时间。因此，定期体检、积极参加筛查，往往才能在早期发现肿瘤。患者在早期就进行手术，不仅可以长期生存，有些甚至术后都不需要进行化疗。

但是即使每年体检，你体检的项目做得够不够呢？

45 岁以上的朋友，需要至少做过 1 次胃肠镜；

40 岁以上的女性朋友，乳腺超声、钼靶和宫颈 TCT 检测应该定期检测；

60 岁以上的老年朋友，应该做前列腺特异性抗原（PSA）检测；

有慢性肝炎、肝硬化的朋友，每半年 1 次的甲胎蛋白（AFP）+ 超声必不可少；

长期吸烟的朋友，每年都应做低剂量 CT。

只有定期做对了体检，才能把癌症带来的伤害降到最低。

二、健康饮食，怎么吃？

民间往往流传着大量的“民间偏方”和“防癌食谱”。老百姓也经常相信某一种食物（如大蒜、十字花科植物等）具有防癌功效。

事实上，人每天要吃那么多多种食物，在科学上要证明得癌或不得癌是某一种特定食物的“功劳”是非常困难的。没有神奇的食物，但是有合理的模式。不要大鱼大肉吃得太“放纵”，也完全不必荤腥不沾吃得太“清苦”。

那么，怎样的模式最为合理，依然需要遵循膳食宝塔的原则，即最大比例的食物应该包括全谷物、薯类以及新鲜的蔬菜水果，适量摄入动物性食物如鱼禽肉蛋奶，少油少盐以及每天足量的水。



三、充满活力，怎么动？

肥胖会增加癌症风险，运动可以降低癌症风

险，已经是业内公认的事实。肥胖会通过长期慢性炎症刺激、活化炎症因子、改变激素水平等途径，提升肿瘤发病风险。有至少 13 种癌症是和肥胖息息相关的。

运动则可以通过增强免疫系统监控能力、调控激素与生长因子水平、抑制慢性炎症与氧化应激等方式降低肿瘤风险。和不运动的人相比，长期运动的人在 13 种癌症当中的发病风险更低！

运动甚至还成为了癌症治疗的“第二种药”。近期有研究证明了在结肠癌辅助化疗患者中，运动组患者复发或新癌症发生风险比另一组低 28%；8 年后，运动组患者死亡风险比仅领取健康手册的患者低 37%。结果发布在国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》(NEJM) 上。



今年是“体重管理年”的关键之年。管好体重就是管好健康，每周开展至少 150 分钟中等强度运动和 2 次肌肉锻炼，每个人都是自己健康的第一责任人。

四、日常生活，少接触点啥？

烟草烟雾中含有至少 69 种致癌物，在中国，吸烟导致超过 20% 的癌症死亡。也就是有五分之一癌症患者，是因为抽烟而死亡的。同时，世界卫生组织 (WHO) 在《国际疾病分类》中将烟草依赖归类为慢性成瘾性疾病，也就是说长期吸烟戒不掉甚至是一种病！不仅导致癌症，还会导致各类心脑血管疾病。

另外，全球 74 万例新发癌症病例是喝酒“喝出来”的。酒精被世界卫生组织国际癌症研究机构列为 1 类致癌物，主要与口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌（鳞状细胞癌）、肝癌、结直肠癌、女性乳腺癌密切相关。



其他在生活中应该避免接触的物质包括染料、槟榔、霉变食物等，腌制食品、烧烤、烟熏的食物以及加工肉类也要尽量少吃。但是全球范围内对人类危害最大的，依旧是烟和酒。

(本文编辑：赵广智)