

前 言

中国每天超过 1 万人罹患癌症，每 8 秒有 1 人被确诊为癌症，中国人一生患癌的风险高达 37%。世界卫生组织提出，接近一半的癌症可以预防，无法预防的癌症中，也有一半可以通过筛查早发现获得治愈的机会。因此，科学预防尤为重要！每个人都是自己健康的第一责任人，都可以通过改善生活方式、积极参与癌症筛查，降低自身癌症风险。

为了指导专业机构和个人对癌症进行科学的预防和筛查，上海市抗癌协会会同复旦大学附属肿瘤医院，从 2018 年开始，每年编撰《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》（以下简称《推荐》），并在全国肿瘤防治宣传周期间发布。

上海市抗癌协会下属各专业委员会组成编撰委员

会，收集全球最新的权威肿瘤预防和筛查研究进展信息，充分考虑中国癌症患者的发病特点，以推荐指南的形式，向大众普及防癌抗癌科学知识，指导公众积极行动起来，降低自身的癌症风险。

为贯彻落实国家卫生健康委“癌症防治，预防为主”的战略部署，针对当前结直肠癌年轻化、前列腺癌筛查争议等社会热点，2026 版《推荐》重点对结直肠癌和前列腺癌的筛查推荐进行了更新，并特别新增了“降低癌症风险的膳食营养建议”。2026 版《推荐》包括 24 个瘤种、7 个癌症专题、七大降低癌症风险建议和一张癌症筛查推荐时间表。

“早防早筛早治，同心携手抗癌”，让我们共同行动，远离癌症，守护健康。