



哈市发布最新报告,覆盖全市全部常驻人口

# 肺癌居恶性肿瘤发病死亡双榜首

本报讯(刘蕾 记者 刘菊)4月15日-21日是第29个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期全社会”。21日,哈尔滨市卫生健康委、哈尔滨市疾控中心公布我市恶性肿瘤发病和死亡顺位,并分享健康锦囊。

当今恶性肿瘤已成为威胁我国居民生命和健康的最重要慢性病之一。全国第三次死因调查数据结果显示,恶性肿瘤是我国居民第二位死因,与排在第一位的脑血管疾病死亡率基本持平。据世界卫生组织国际癌症研究署(WHO/IARC)Globocan2012预测,中国恶性肿瘤的发病率和死亡率在未来20-30年内会持续增长。

据了解,哈尔滨市肿瘤发病与死亡数据分析纳入18个区县肿瘤登记点上报的数据库,覆盖全市全部常驻人口,全面反映哈尔滨市最新的恶性肿瘤流行情况。

据统计,我市肺癌、肝癌、甲状腺癌发病率较高,男、女性恶性肿瘤发病率基本持平。肺癌、肝癌、胃癌死亡率较高,男性癌症死亡率高于女性。

世界卫生组织指出,1/3的肿瘤是可以预防的;1/3的肿瘤可以通过早期发现、早期诊断、早期治疗而治愈的;1/3的肿瘤可以通过治疗减轻痛苦、延长生命,提高患者的生活质量。

专家表示,癌症的发生是多种因素长期综合作用的结果,与环境因素及生活方式密切相关。



## 哈尔滨最新恶性肿瘤发病前五位

肺癌 肝癌 甲状腺癌  
结直肠癌 乳腺癌

## 哈尔滨最新恶性肿瘤死亡前五位

肺癌 肝癌 胃癌  
结直肠癌 胰腺癌

## 男性恶性肿瘤报告发病率前五位

肺癌 肝癌 结直肠癌  
胃癌 甲状腺癌

## 女性恶性肿瘤报告发病率前五位

肺癌 乳腺癌 甲状腺癌  
结直肠癌 肝癌

## 男性恶性肿瘤报告死亡率(由高到低)

肺癌 肝癌 胃癌  
结直肠癌 食管癌

## 女性恶性肿瘤报告死亡率(由高到低)

肺癌 肝癌 结直肠癌  
乳腺癌 胃癌

## 预防癌症 生活中应做到这几点

**1.远离烟草。**吸烟是引起肺癌、喉癌、口腔癌、咽癌和食管癌的主要原因,是膀胱癌、胰腺癌、肝癌、子宫颈癌、肾癌、胃癌、结直肠癌和某些白血病的促进因素。因此,要做到不吸烟,已经吸烟的要尽早戒烟,同时要避免被动吸烟(吸二手烟)。

**2.健康饮食。**很多癌症的发生与不健康饮食关系密切,如食管癌、肝癌、胃癌、结直肠癌等。因此,日常饮食应做到:

■少吃熏、腌、泡、炸食品,如亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等。

■少吃过烫、过咸、过硬食物,限制盐的摄入(包括盐腌食品或用盐加工的食品)。

■避免含糖饮料,限制高糖、低纤维、高脂肪、肉类食物的摄入。

■避免过量进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)和加工的肉制品。

■少喝含酒精饮料(预防喉癌、食管癌、肝癌等的发生)。

■不食用发霉的谷类和豆类,如霉变的花生米、玉米、黄豆等。

■少用辛辣调味品,如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等(过量食用这些食物有可能促进癌细胞的增生,从而加速癌症的恶化)。

■强调通过膳食本身满足营养需要,不要使用营养补充剂来预防癌症。

■多吃不同种类的新鲜蔬菜、水果、豆类、菇类食物(增加体内的维生素,抑制癌细胞的增殖)。

■多吃富含膳食纤维的食物,如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。

**3.预防和治疗有关病毒和细菌等感染。**预防和治疗有关病毒和细菌等感染,可以减少相关癌症发生。世界卫生组织公布,全世界有五分之一癌症是由慢性感染引起的,例如人类乳头瘤病毒引起宫颈癌,乙肝病毒、丙肝病毒与肝癌发生有关,幽门螺旋杆菌与胃癌相关。因此,应做到:

■及时接种乙肝疫苗,预防乙肝病毒感染。感染乙肝病毒应进行正规的抗病毒治疗。

■使用安全套可预防人类乳头瘤病毒感染。

■养成良好的饮食卫生习惯,预防幽门螺旋杆菌感染。感染幽门螺旋杆菌应到医院进行正规治疗。

**4.“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。**有相当一部分癌症有警示症状,只要保持警惕,及时就诊,就可以早期发现。在日常生活中,出现可疑症状,应及时就医,及早治疗。成年已婚女性定期开展乳腺癌自查和接受乳腺癌筛查(根据医生建议选择乳腺钼靶X线摄片或乳腺超声检查)。一旦发现癌症要去正规医院接受规范化治疗,不要迷信偏方,延误治疗时机。

新晚报制图/田宇阳

## 风吹来的沙划伤眼球 医生:还不都是你揉的?

本报讯(记者 徐日明)20日,哈市一年轻女子因大风天眯眼睛而到医院就诊,经检查,眼球表面有多处划痕。“这沙子咋这么厉害?自己还会动?”面对女子的惊讶,眼科医生表示:“哪有沙子会动的,还不是你自己揉的。”据介绍,大风天眯眼睛的市民增多,较为严重的均是眯眼后反复揉眼睛造成的。

该女子说,自己是前天被大风吹得眯了眼睛,揉了两下后感觉好些,认为那粒沙子已经随着眼泪流出来了,当时并没有太在意。不久后仍然感到眯眼,于是再次揉眼睛,反复多次,直到20日早晨,眼睛感到了疼痛,被风吹得眼睛不敢睁开,这才来到医院就诊。

哈尔滨市第四医院眼科主任沈蕾介绍:“患者到院后

经过检查,左眼黑眼球表面出现多处划痕,即为沙尘进入眼睛后,患者反复揉眼睛,使沙尘在眼睛里来回划动所致。目前经过用药已无大碍。”沈主任表示,眼球表面损伤易导致细菌感染,也会使原本存在的角膜炎出现加剧的情况,若严重时会影响视力。

眼科医生介绍,每年大风天都会导致异物眯眼患者增多,在出现此类情况后揉眼睛是错误的,这会出划伤眼球、导致干眼症加剧等情况。应以眼药水或是生理盐水冲洗,同时转动眼球,以期将异物冲洗出来,若不能奏效,应立即到医院就诊。

沈主任表示,清水冲洗会有小概率造成感染的几率,因此若非特殊情况不建议用清水冲洗眯眼。

## 从“花生米”到“鸡蛋黄” 乳腺肿物没重视 3年成了乳腺癌

本报讯(记者 刘菊)世卫组织国际癌症研究机构最新发布的数据显示,乳腺癌已经成为全球第一大癌症。本周是全国肿瘤防治宣传周,为帮助市民正确认识乳腺癌,记者采访了哈尔滨市第四医院普外二科主任付大伟。

“据统计,在我国女性肿瘤患者中,乳腺癌患者约占24%,是名副其实威胁女性健康的‘杀手’。且男性也可能患乳腺癌,但发病率比女性低。”付大伟介绍,乳腺癌在早期症状通常不明显,容易被忽略,所以市民应定期做乳腺检查,做到早发现、早治疗。

陈女士(化名)今年67岁,3

年前她的孙子出生了,“就是孙子出生那会儿,我正抱着他玩呢,孩子不小心踢到我胸部,我顺手揉了一下,结果发现左侧胸上侧有一个花生米大小的肿块。”陈女士回忆,那时她因为看孩子忙,且不疼不痒就没当回事。今年小孙子上幼儿园了,终于腾出空的陈女士这才来到哈尔滨市第四医院就诊。此时,她的肿块已经从花生米长到鸡蛋黄那么大了,接近3厘米大小。

经检查,付大伟诊断陈女士为左侧乳房占位,需手术治疗。术中,病理检查进一步诊断陈女士为乳腺癌,随后她进行了乳腺

癌切除手术。

付大伟介绍,目前乳腺癌发病机制尚不明确,但考虑与年龄、生活习惯有关,常见发病年龄在45岁以后。除此之外,考虑还与人体激素水平变化相关,如初次月经比较早、停经较晚、终身未育等人群属于高危人群。

“随着医疗技术飞速发展,钼靶、彩超、核磁等检查手段都能早期发现。发现乳腺癌,不用过分焦虑、恐慌,早期乳腺癌患者的5年生存率可达90%,而晚期乳腺癌则不足40%,因此,早发现、早诊断以及合理规范的治疗非常重要。”

医生提醒

高危人群、年龄超过45岁、有家族史等人群,建议每年进行一次乳腺癌筛查。市民还要学会自查。乳腺癌早期症状不明显,一些患者可能会出现单侧乳房肿块,这是最常见的,占70%至80%;还可能出现皮肤凹陷或凸起、皮肤颜色或外观改变、乳头溢液、乳房疼痛等症状,一旦发现这些症状应及时就医。生活中,市民要保证合理膳食、戒烟限酒、保持健康的体重、保持心情舒畅。