

共筑生命防线，这份抗癌“实用指南”请收下

新华社记者 徐鹏航 周闻轱

癌症的风险因素有哪些？如何早预防、早发现？4月13日在重庆举行的2025年全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上，《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》正式发布，覆盖28个瘤种、41项技术，为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防，防患于未然

当前，我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的，许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说，希望通过核心科普知识的发布，提高全社会癌症防控意识，营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施；黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关，不食用霉变的食物是关键预防措施；幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素，分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学

科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说，均衡饮食，多吃鱼、豆类等优质蛋白，适量摄入乳制品，避免暴饮暴食，把体重指数控制在正常范围内，能有效降低肿瘤发生风险。

重治轻防，希望渺茫，癌症防控战略需要调整，把以疾病为中心转化为以健康为中心，以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动—癌症防治实施方案（2023—2030年）》提出，到2030年，癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是个数字的跃升，更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查，掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示，很多肿瘤早期没有明显症状，定期体检，通过血液、影像、胃肠镜等检查，能发现隐藏的微小病变，实现肿瘤的早发现、早干预，大

幅提升治疗效果。

科普知识提示，单独用一种方法筛查容易漏诊，可以联合影像学与肿瘤标志物检测，互补筛查。比如肝癌筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测，准确性更高。

同时，可按高危因素分层选择筛查方法，从而减少不必要检查，提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高，需用低剂量螺旋CT精准筛查；有胃癌家族史的人，应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展，许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹，人工智能技术可以辅助医生识别早期病变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判，提高效率，但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说，人工智能是帮手，最终诊断权在医生。

早治疗，精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗，因恐惧化疗放弃生机……这些令人痛心的现象，更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍，在肿瘤治疗中，可以根据个体实际情况，联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法，提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状况、副作用及最新研究数据优化方案。

当前，肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤，尽量避免伤及正常组织；机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示，不同的治疗、手术方式各有优势，需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说，放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出，要建立心理支持与定期情绪评估机制，提供针对性情感支持，减轻患者心理负担，音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中，可以通过适度运动改善疲乏，提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战，防、筛、诊、治、康环环相扣、缺一不可。”田艳涛说，希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望，迎接更健康、更美好的明天。

健康科普

遇癌不恐慌 科学防治是关键



恶性肿瘤是威胁我国居民健康的主要公共卫生问题之一。随着医学科技的进步，人们对肿瘤的认知在不断提升，但仍有很多群众“谈癌色变”。4月17日是世界肿瘤日，专家表示肿瘤发病原因复杂多样，公众应持续提高科学防治意识，早诊早治、规范诊疗，是控制癌症风险最为经济有效的健康策略。

“我国常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌等，很多癌症通过早诊早治是可以治愈的。”青海红十字医院肿瘤科主任张宽说。

青海省第五人民医院党委委员、肿瘤放疗二科主任王嵘介绍，肿瘤大致可分为良性和恶性两大类，恶性肿瘤又分为癌和肉瘤。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果。致癌的因素也十分复杂，包括化学、物理和慢性感染等外部因素，以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

专家表示，目前可以通过三级预防进行癌症防控，一级预防是指病因预防，即消除或减少可能导致肿瘤发生的因素，如控烟限酒、合理饮食、避免接触致癌物质等；二级预防指早发现、早期诊断和早期治疗，通过筛查、体检等手段发现肿瘤的早期病变，及时进行干预；三级预防是指通过综合治疗等手段，改善患者的生活质量，延长其生存期。

“一些群众存在认知误区，对肿瘤盲目恐惧，也未培养起科学规范的健康意识，认为自己身体还好不用做相关体检。”王嵘说，通过改善生活方式，按时体检、早期干预等，可有效降低癌症发病率和死亡率，公众应持续提高对肿瘤的认知和防治意识，癌症患者及时接受规范化诊疗，并定期复查，以实现全过程全生命周期的健康管理。（新华社记者 央秀达珍 张子琪）

丁苯酞或成阿尔茨海默病早期干预新选择

发表在新一期国际学术期刊《精神病学和临床神经科学》上的一项研究表明，当前常用于治疗脑卒中的药物丁苯酞，能够显著提高阿尔茨海默病相关轻度认知障碍患者脑结构网络的全局效率。这一发现为认知障碍的早期干预提供了新思路。

阿尔茨海默病是常见的神经退行性疾病，也是导致痴呆的主要原因。轻度认知障碍是介于正常衰老与痴呆之间的过渡阶段，与痴呆的高风险密切相关，且具有一定的可逆性。因此，轻度认知障碍被认为是阿尔茨海默病防治的关键窗口期，对其进行有效干预可延缓痴呆发生。丁苯酞作为一种神经保护剂，已被广泛应用于脑卒中治疗。本次研究中，研究人员进一步验证了丁苯酞在认知障碍治疗中的潜力。

中国首都医科大学宣武医院魏翠柏教授团队对270名符合条件的阿尔茨海默病相关轻度认知障碍受试者开展了随机、双盲、安慰剂对照试验。研究人员通过磁共振成像和正电子发射断层扫描等神经影像学技术，比较分析了服用丁苯酞和安慰剂患者的脑网络结构变化。结果显示，丁苯酞治疗可有效恢复患者脑结构网络中的异常组织，提高脑网络全局效率。

此外，研究团队还构建了一个基于神经影像技术和机器学习联用的模型，可预测丁苯酞对轻度认知障碍患者的治疗效果，准确率达88.93%。这有助医生提前评估药物对特定患者的疗效，为实现轻度认知障碍个体化精准治疗提供依据。

研究团队指出，脑网络“失连接”是阿尔茨海默病的重要病理特征。丁苯酞可能通过恢复脑结构网络效率，缓解了这种失连接状态，从而延缓认知功能下降。揭示这一机制为治疗阿尔茨海默病开辟了新的研究方向。（新华社记者 孙晶）



春日寻芳画里行

4月13日，游客在河南省洛阳市中国国花园内赏牡丹花。春日花开艳丽，人们纷纷寻芳踏春。

新华社发（张怡照 摄）

视野

我国加速消除病毒性肝炎危害

我国甲肝疫情持续控制在低流行水平；人群乙肝病毒表面抗原的流行率持续下降；5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降至0.3%，提前实现世界卫生组织西太区提出的防控目标……数据显示，我国病毒性肝炎防治取得积极成效。这是记者28日从第34届亚太肝病学会年会上获悉的。

“病毒性肝炎是严重危害人民群众身体健康的重大传染病。”国家疾控局副局长高刚说，“我们积极推动肝病研究领域的多元合作，为全球乙肝治愈研究提供了中国方案。”中山大学附属第三医院教授高志良说，中国慢乙肝临床治愈（珠峰）工程项目实现慢性乙肝患者48周临床治愈率33.8%，受到国内外同行的充分肯定。

据悉，各地正在探索以医院为中心、基层医疗机构协作的综合管理模式，以扩大筛查覆盖面，优化医疗资源配置，提高患者依从性。

南方医科大学南方医院教授侯金林介绍，为提升病毒性肝炎的诊断率和治疗率，该医院积极推进院内筛查和转诊联动机制，提高院内筛查能力，确保乙肝、丙肝感染者能及时确诊并进入治疗流程。

“但是，目前全球特别是亚太地区病毒性肝炎的防治还面临着较大挑战，存量的肝炎病毒携带者和肝炎患者基数大，诊断发现和治疗有待进一步提升。”夏刚说，下一步，将进一步加强预防接种、母婴阻断、血液安全管理等，并加强检测筛查力度、早期诊断、规范治疗管理等，动员全社会和全民参与，促进以人民健康为中心的预防、干预、治疗、管理的有机结合。（新华社记者 刘焱 顾天成）

水痘、手足口病这样预防

新华社记者 顾天成

春季是多种传染病高发季节，水痘和手足口病作为儿童青少年群体中常见的传染性疾病，受到家长关注。国家疾控中心近日发布健康提示，针对两种疾病的临床表现、传播特点及科学防控措施作出权威解读，呼吁公众提高防范意识，筑牢健康屏障。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病，初次感染表现为水痘，病毒潜伏于神经节中，免疫力低下时可再次引发带状疱疹。

根据国家疾控局发布的健康提示，患者感染后通常经历10至21天的潜伏期，随后出现发热、头痛、乏力等类似感冒的症状。未接种疫苗或未感染过水痘的人群均易感。病毒主要通过飞沫传播（如咳嗽、打喷嚏），也可通过直接接触水疱液或被其污染的物品传播。

家长关心，孩子得水痘后有哪些表现？中国疾控中心病毒病所专家表示，水痘皮疹的特征包括：皮疹先发生于头部和躯干，逐渐向四肢扩散；从红色斑疹迅速演变为丘疹、

水疱，最终结痂；夜间痒感加剧，需避免抓挠以防继发感染。

如何做好预防与处置？专家表示，儿童可接种两剂水痘疫苗（首剂12至18月龄，第二剂4至6岁）；患者应隔离至全部结痂，需居家休息，保持皮肤清洁，避免抓挠。

若出现高热不退、皮疹化脓或意识模糊等症状，应立即就医。孕妇、新生儿及免疫力低下者感染后需尽早接受抗病毒治疗。

手足口病也是春夏季常见传染病。中国疾控中心2024年监测数据显示，我国手足口病流行特征发生变化：虽然流行强度较高，但重症比例明显下降。2024年我国手足口病重症比例较2009年至2019年间平均水平下降97%，流行强度呈现“双峰”特征，第一个高峰为5至7月，第二个高峰为10至11月。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍，手足口病由多种肠道病毒引起，以手、足、口腔等部位皮疹为典型

症状，5岁以下儿童为高发人群。早期症状为发热，随后出现口腔黏膜疹及手足部红色丘疹或疱疹，部分患儿臀部、四肢亦可见皮疹。多数病例症状较轻，极少数可能引发病毒性脑炎等严重并发症。

预防手足口病应做好以下6点，包括：避免接触患儿，尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等，防止交叉感染；保持手卫生，用“七步洗手法”清洁双手；减少聚集；密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通；做好清洁消毒；积极接种疫苗，目前，EV71型灭活疫苗可有效预防由肠道病毒71型引发的手足口病。

王华庆强调，水痘和手足口病均为可防可控的传染病，防控核心在于“保护易感人群、切断传播途径、控制传染源”。两类疾病均有对应疫苗，家长可积极为孩子完成接种；托幼机构需加强监测，发现疑似病例及时上报，落实晨午检制度。



遗失声明

▲王云侠、高雷不慎将购买学府美郡6—1—1702室的房款收据丢失，收据号：№2272680，日期：2022年4月12日，金额：壹佰贰拾万元整（¥1200000.00），声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016
13706320415