

肺癌居癌症发病率首位,在淄博癌症患者中约占两成

三成肿瘤缘自不良生活习惯

每年的4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周的主题是“科学抗癌,关爱生命;走出癌症误区,实现早诊早治”。肿瘤分为良、恶性,恶性的肿瘤俗称癌症。记者从市第四人民医院了解到,在淄博,肺癌排在癌症发病排行榜的首位,胃癌、甲状腺癌、肠癌、肝癌和乳腺癌紧随其后;这六大癌症占全部癌症发病数量的一半以上。

本报记者 王欣

甲状腺癌上升明显 女性尤为突出

市抗癌协会秘书长、市医学会肿瘤学专业委员会秘书长张强介绍,2014年中国新诊断的癌症病例为307万,占全球总数的21.8%;癌症死亡人数约220万,占到全球癌症死亡人数的26.9%;中国目前是世界第一癌症大国。

“肺癌、肝癌、食道癌、胃癌是四大高发癌症。吸烟、酗酒、不健康饮食、肥胖以及缺乏运动则是致癌的高危因素。”张强说:“从这些致癌的高危因素可以看出,癌症现已成为一种‘生活方式疾病’。规律生活可以有效防止癌症的发生。”

据介绍,近年来变化最大的一种癌症疾病属于甲状腺疾病,以前甲状腺疾病被归纳在“其他恶性肿瘤”中并未做单独统计,而现在甲状腺癌则跳入了恶性肿瘤报告发病排行榜,而且发病上升趋势很明显。

“女性群体中甲状腺癌的发病上升趋势最为明显。”张强解释道,女性群体本就是情绪敏感群体,情绪波动大,再加上不规律的生活作息以及工作、生活压力,职业暴露、环境污染等关系,女性群体已成为甲状腺癌的“目标”。



全国肿瘤防治宣传周中,市第四人民医院的工作人员进行义诊。 本报记者 王欣 摄

四大高发癌症都与饮酒吸烟有关

据张强介绍,目前淄博肿瘤的多发人群是四五十岁的中老年人,但有年轻化的趋势;这与现代年轻人的生活习惯、膳食结构不佳等都脱不了干系。高发癌症中排前四位的肺癌、胃癌、大肠癌和原发性肝癌,都与饮酒、吸烟有关。

“现代生活节奏快,很多年轻人都忽视了自身健康,加班、熬夜、吃快餐,这些都

会影响身体的免疫系统,甚至诱发癌症。”张强介绍,就淄博的情况来说,癌症中发病和死亡率最高的是肺癌,占20.48%,其次是胃癌11.41%,结肠直肠癌10.41%,这也是现代年轻人发病率最高的三大癌症。

“现代年轻人吸烟、喝酒不当回事儿,要知道30%的肿瘤都是由这些不良生活习惯引起的。而且年轻人长期饮

食不卫生、偏食,三餐无规律,重口味饮食(过油腻、过咸、过热、过冷),常吃腌制食品、烧烤、熏制食品、油炸食品等易致癌食物也让癌症有机可乘。”市第四人民医院医生介绍说,另外,工作压力大,长期缺乏锻炼,作息不规律,睡眠质量差,机体代谢失调,免疫力下降,也容易致使变异的细胞不能被及时清除,增加患癌的风险。

相关链接

癌症不等于绝症 治疗要遵循“四专”

“大约有39%的人对癌症的看法非常悲观,觉得癌症没有治疗方法,患癌症就等于被判死刑。其实这种观点是错误的,而且这种错误的看法还可能影响到人们参与癌症筛查的积极性,从而不利于癌症的早期发现和治理。”据张强介绍,随着医学科技的不断进步、诊疗设备的不断完善更新,以及早诊手段的推广,癌症如果早发现早治疗,很多都是可以治愈的,治愈率能达到50%以上。“癌症并不等于绝症,如果积极配合治疗,可以将其当成一种慢性病治疗。关键是配合治疗的积极心态很重要。”

“定期检查,保持良好心情,若发现患上癌症,要积极配合医生进行治疗,不要因此悲观厌世。治疗一定要遵循‘四专’,即专业医生、专业科室、专业人员、专业检查。”市第四人民医院专业医师介绍。

五种常见食物 有抗癌功效

麦芽。麦芽中含有丰富的硒,科学研究表明:硒不仅能够提高人体免疫,促进淋巴细胞的增殖及抗体和免疫球蛋白的合成,其在机体内的中间代谢产物甲基烯醇具有较强的抗癌活性,对结肠癌、皮肤癌、肝癌、乳腺癌等多种癌症具有明显抑制和防护的作用。

红薯。红薯含有丰富的钾,能让人保持心脏健康、血压正常。能对抗乳癌和前列腺癌,预防身体的退化性疾病,提升记忆力。

番茄。每周吃10份番茄的人,罹患前列腺癌的风险比每周只吃两份以下的人少45%。还可以对抗乳腺癌、子宫颈癌、膀胱癌和肺癌。

卷心菜。卷心菜里有很多强力抗氧化物,如:异硫氰酸盐可预防肺癌和食道癌,萝卜硫素能帮助身体解毒。卷心菜也是维生素C和纤维的良好来源。

香蕉。香蕉表皮的黑斑愈多(成熟度),免疫活性愈高,香蕉能预防直肠癌、结肠癌、肾癌。研究表明:每周吃4—6次香蕉的女性,患肾癌的风险降低一半。

声明

山东中凯不锈钢有限公司王守平丢失安全监管员证。证号:淄博安全监管120205,声明作废。

“他们很平凡,却是最美丽”

本报继续征集身边最美劳动者,推荐电话:18764317262

本报4月21日讯(记者罗静)“身边的劳动者虽然平凡,但却是在默默无闻中奉献着自己的热情和青春。他们才是最美丽的人。”21日,一名来自桓台县的热心读者拨打本报推荐最美劳动者的热线电话说道。

本报启动“你最美丽”大型活动后,很多单位及个人陆续给我们打来电话,推荐身边的最美劳动者,“他们虽然很普通、很平凡,但却在一

点一滴地感动着其他人。”据桓台的王女士说,“我们社区的居委会刘大妈就特别热心。平时东家情、西家事,都去找她商量调解。她今年五十多了,对于帮助邻里的事从来都不含糊。我推荐她是最美劳动者。”王女士说。

来自周村的崔先生打来电话说:“最美劳动者就应该评选身边的平凡人。虽然他们很平凡,但是他们传递的正能量却很伟大。希望能多

多举办这种宣扬社会正能量的活动。”

本报邀请您继续推荐身边的最美劳动者。最美劳动者是各行各业为城市的美丽而默默工作的人,他们的身影虽然平凡但却是一种静默的伟大。最美劳动者可以是一名爬高楼、搬砖头的建筑工,也可以是默默耕耘的教师;可以是妙手回春的医生,也可以是在路口指挥交通的交警、环卫工人、热心大妈……无论

他(她)从事哪种行业,都是我们敬佩、感激的最美劳动者。本报将继续通过公开推荐的方式让市民推选自己心目中的最美劳动者,记者将会根据市民提供的候选人情况,进行采访报道。

如果你身边有这样的劳动者,请在4月25日之前拨打热线电话推荐:18764317262,0533-3159019。本报报道的最美劳动者将获得由苏宁电器提供的大礼包一份。

高端商务红酒品鉴会在汇金大厦盛大举行

本报讯 暖春四月,微微和风。张店汇金大厦新老客户红酒品鉴会于4月19日10点盛大开幕。近百组意向客户、媒体记者和各界朋友欢聚一堂,共同见证这一盛会。活动还没开始,早有意愿客户前来现场咨询。

酒会开始前,主持人首先向大家介绍了汇金大厦的项目现状,并隆重推出老带新的优惠政策,随后,汇通集团董事长刘吉民先生做了开场致辞,希望汇金大厦能给大家带来更多的财富,并且一起铸就淄博新的高度。

在主持人的带领下,大家一同品尝了汇金大厦高端商

务红酒品鉴会为大家带来的五种红酒,在品鉴后现场进行了猜红酒赢奖品活动,伴着优雅的小提琴演奏,诱人的甜品西点,醇香迷人的红酒,现场气氛达到高潮。多位客户表达对汇金大厦房产的购买意向,更有多组客户现场签订购买合同。会后汇金大厦还为到场人员准备了精美的礼品。

人间最美四月天,汇金大厦启动了一系列回报新老客户的体验活动。汇金旅游季,组织新老客户户外旅行,自驾游等旅游活动;汇金营销中心搬入汇金大厦后,每周都会有高端的商务体验活动,让人驻客户感受现代智

能商务办公生活,感受汇金办公时代的到来;还有汇金大厦健身季也即将推出,届时将购置乒乓球、桌球、跑步机等运动设备让您免费健身,释放运动活力。

187米汇金大厦给淄博的不仅仅是一座世界级的高度,更是一座未来财富新地标。目前,汇金大厦即将全面竣工,汇金B座已经装修完毕,主楼的装修也进入尾声,外广场的绿植美化近期也将开始,汇金大厦会按时交付到到各位业主手中,随着各位商界精英的入驻,淄博的CBD必然是财富汇聚,相信新高度给大家带来的定是大财富!