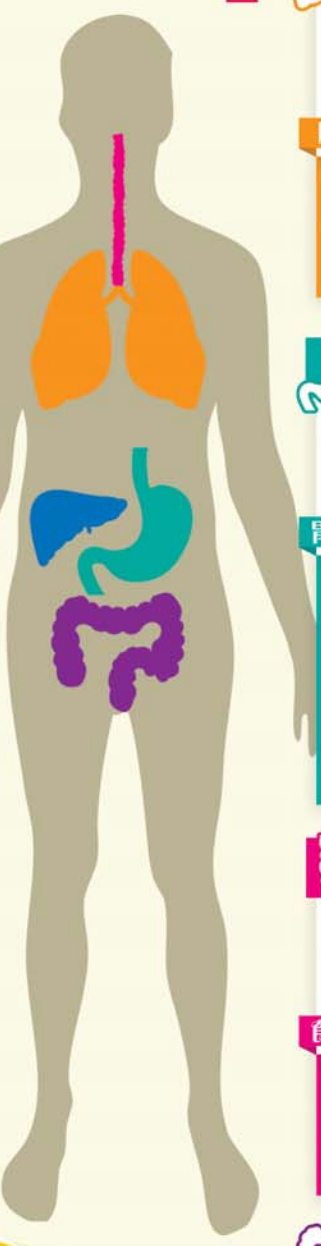
这些人群要当心 五癌高发

哪些癌症比较高发？高危人群都有哪些？山东省医科院附属医院副院长盛立军表示，肺癌、胃癌、食管癌、结直肠癌和肝癌等是我国比较高发的癌症，面对这些健康杀手，筛查和早诊早治是防控癌症最有效的途径。



1 肺癌

检查方式： 低剂量 CT 或胸片。

我国肺癌发病率与死亡率都是第一。引发肺癌的因素有很多，其中首要因素就是吸烟，其他还有大气污染、装修污染以及职业性暴露等因素。

肺癌高危人群包括：

1. 40 岁以上长期吸烟的人群，如果一个人烟龄超过 20 年，每天吸烟大于 20 支，那一定要做一下肺癌检查；
2. 职业性暴露者，比如煤矿工人、装修工人以及接触某些金属的职业者等；
3. 有肺癌家族史者。

2 胃癌

检查方式： 胃镜

胃癌在我国同样也是高发癌症，发病有明显的地域性差别，我国的西北与东部沿海地区胃癌发病率比南方地区明显为高，高发年龄在 50 岁以上。检查方式：胃镜。

胃癌高危人群包括：

1. 幽门螺旋杆菌感染者。研究表明，幽门螺旋杆菌感染率与胃癌死亡率明显正相关，感染幽门螺旋杆菌的人群发生胃癌的危险性是未感染人群的 4 倍；
2. 有不良饮食习惯者。如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制、熏制食品，高盐饮食、少食新鲜蔬菜者；
3. 患有胃癌癌前病变的患者。比如慢性萎缩性胃炎、慢性胃溃疡等；
4. 有胃癌家族史者。

3 食管癌

检查方式： 胃镜

食管癌是常见的消化道肿瘤，全世界每年约有 30 万人死于食管癌。我国是世界上食管癌高发地区之一，每年平均病死约 15 万人。男多于女，发病年龄多在 40 岁以上。

食管癌高危人群包括：

1. 长期存在消化系统的不良症状者；
2. 家族中有食管癌病史者。并不是说食管癌具有遗传性，而是食管癌具有家族聚集现象，这与家族的饮食习惯、饮食结构是有很大关系；
3. 长期饮食习惯不好者。经常抽烟、酗酒，经常吃腌制、熏制的食物。

4 结直肠癌

检查方式： 肠镜

结直肠癌是我国常见的恶性肿瘤，发病率和死亡率均保持上升趋势，并且发病年龄趋老年化。结直肠癌早期无症状，或症状不明显，仅感不适、消化不良、大便潜血等。

结直肠癌高危人群包括：

1. 在有血缘关系的亲属中，有患结肠癌或者结肠息肉者；
2. 有结肠癌病史或已切除结肠息肉的人；
3. 长期腹泻、便秘，患有炎症性肠病的患者等。

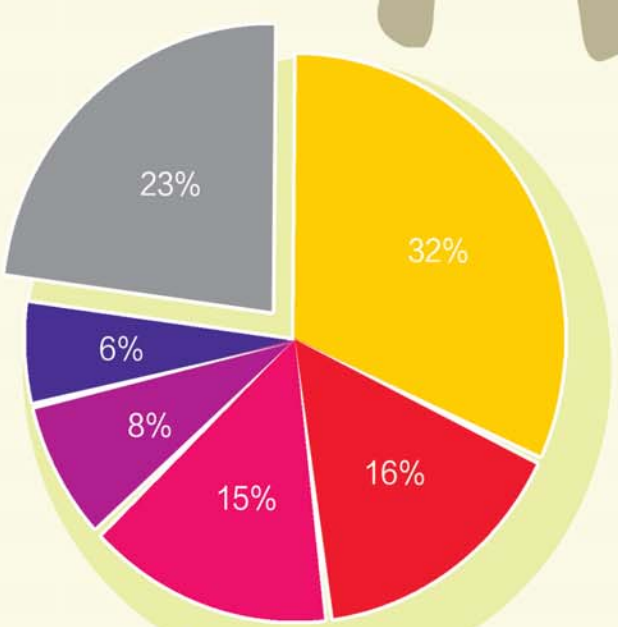
5 肝癌

检查方式： 甲胎蛋白 (AFP) 或 B 超。

早期肝癌常症状无特异性，中晚期肝癌的症状则较多，常见的临床表现有肝区疼痛、腹胀、乏力、消瘦等。由于肝癌早期基本没有明显的症状，患者自己很难察觉。因此，肝癌高危人群一定要重视健康体检。

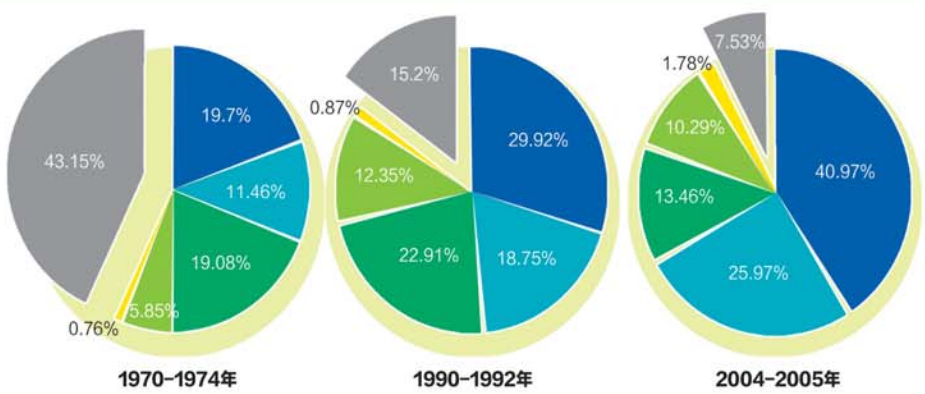
胃癌高危人群包括：

1. 慢性肝炎病史 5 年以上的患者，其中乙肝患者得肝癌的几率最高；
2. 长期酗酒者；
3. 家族中已有确诊肝癌患者；
4. 长期食用腌制、烟熏、霉变等食品者；
5. 长期工作压力过大、工作负荷过重或长期精神压抑者等都是肝癌高危人群。



山东省主要恶性肿瘤死亡比例

- 肺癌
- 胃癌
- 肝癌
- 食道癌
- 结直肠癌
- 其他癌症



山东省不同年代主要死因构成及位次

- 心脑血管疾病
- 恶性肿瘤
- 呼吸系统疾病
- 伤害
- 内分泌、营养及代谢性疾病
- 其他死因

抗癌贴士

提防康复期复发症状

1、**阻塞征象**：体内任何管腔内的肿瘤体增大，都会引起管腔变化，最常见的是管腔狭窄，更有甚者会造成管腔阻塞。

2、**体重下降**：如果在较长时间内又出现原因不明的体重下降症状，就应检查有无癌症复发的可能。

3、**淋巴结肿大**：应关注自身各部位的淋巴结是否肿大。如颈下三角区(颈部、下颌、锁骨窝)、腋窝、腹股沟等部。

4、**出血征象**：肿瘤体坏死往往会引起局部小量出血，但若肿瘤体侵蚀周围的血管，则会造成严重的大出血。常见的有呕血、黑便、阴道流血、尿血、流鼻涕、痰中带血等。

5、**疼痛征象**：癌症患者往往有转移病灶，病痛非常明显。一般多见于骨转移。