



# 患癌和住在什么地方有关系吗

核心提示

□据 新华社北京3月9日电

如今,不少人都有担忧罹患癌症的焦虑。上月月底环保部公开发布《化学品环境风险防控“十二五”规划》,官方文件中首次出现了“癌症村”这一名词,再度引起大家对环境污染与癌症问题的关注。为此,记者特约果壳网,从科学角度对与癌症相关的一些话题进行解答。

污染造成的「癌症村」成死亡高发区  
(资料图片)



## 多运动,戒烟,合理膳食

听专家的话 远离癌症侵害

核心提示

□据 新华社

哪种癌症最高发?吸烟会否诱发癌症?我们该如何有效“防癌”?……针对公众关心的问题,记者邀请两位国内知名的肿瘤专家,细说癌症“秘密”。

土壤污染已成患癌诱因  
(资料图片)



### 1 癌症是什么

癌症是世界范围内致人死亡的首因,几乎人人谈癌色变。但所有癌细胞的最初都只不过是人体自身的正常细胞。

正常的细胞遵循其生长周期,会因衰老、受损而凋亡,然后替换上新细胞。

有时一些细胞的

DNA 因为一些原因发生突变,它永不凋亡,而是持续生长、分裂,产生人体并不需要的细胞,这些多余的细胞就是癌组织。

### 2 什么导致了癌细胞的产生

一个正常的细胞因何突变为癌细胞,医学界还没有确切的结论,不过,外部环境致癌因素确实存在。如果环境中存在空气污染、水污染、紫外线辐射等已确认的致癌危险因素,那长期处于该环境中的人罹患癌症的风险就会增加。其他因自身及生活方式带来的癌症风险包括:遗传、食物、肥胖、过量

饮酒、烟草、放射性元素、病毒感染、过度光照等。

世界卫生组织2008年的全球数据显示,19%的癌症是由包括工作环境在内的环境因素引发的,并导致了每年130万人的死亡。WHO(世界卫生组织)下属的国际癌症研究机构列出了107种人类致癌因素,其中有像石棉、钢铁铸造、铝的生产、皮革粉尘这样的

职业暴露风险,也有如二手烟、苯、砷及无机砷化合物、铬化合物(六价)、黄曲霉素等危险因素。实际上,生产企业(特别是小作坊)如果没有相应的环保措施或处理得不完善,在其周围生活的人群也可能被暴露在职业风险中,而产生的垃圾会在污染周围环境(水、土壤、空气)后进一步增加周围人群罹患癌症的风险。

### 3 癌症有地域性吗

据媒体报道,在我国中部某省一个村庄,因为生活用水被河流上游的造纸厂污染,在4年内,这个3000人的村庄有100多人死于胃癌、食道癌,其中70多人是青壮年。当地环保部门对该地饮用水进行分析,发

现高锰酸盐指数达到420毫克/升,超《地表水环境质量标准》中V类(劣质水)标准27倍之多。

“癌症村”在一定程度上说明了环境因素与癌症的关系:癌症病因复杂,有危险的环境暴露,不等于

一定会患上癌症,但长期大量暴露的话,患上癌症的概率较不暴露在危险环境时增加了。另外,农业造成的环境污染也不应忽视,化肥、农药残留等易污染土壤、水体,同样会危害身体,诱发癌症等疾病。

### 4 还有哪些原因可能致癌

职业环境暴露也不容忽视。而在职业性癌症中,最严重的就是石棉业了,世界上每3名死亡的职业性癌症患者

中就有1人是由石棉引起的,但绝大多数的暴露风险是可以预防的。环境中的致癌因素确实存在,但长期、大剂量

接触或是职业暴露等条件才可能导致癌症的发生。日常生活中的微量暴露,根本无需恐慌。

### 恶性肿瘤已居大城市居民死因首位

上海市抗癌协会秘书长、复旦大学附属肿瘤医院院长郭小毛说,《2012中国肿瘤登记年报》显示,恶性肿瘤已上升至大城市居民死因第一位。上海门诊和CDC(疾病控制中心)资料显示,癌症确实比较高发。有些恶性肿瘤来势汹汹,病情发展极为迅速;有些肿瘤的发展过程则相对较慢,比如结肠直肠癌。

### 肺癌是最高发肿瘤,胰腺癌发病率上升

郭小毛说,肺癌是常见高发肿瘤的第一位。肺癌的高发病率背后所折射的是低检测率,许多前来就诊的患者已经是晚期肺癌,治疗效果不尽如人意。

另外,近些年被称为“癌中之王”的胰腺癌发病率也有明显上升的趋势,80%的患者就诊时已经是进展期(中晚期)了,鲜有患者能够早期发现。究其原因,非特异性症状是“罪魁祸首”。胰腺癌早期会出现一些诸如腹部疼痛、消化不良、腰背酸痛、突发糖尿病、皮肤黄染等症状。普通市民一旦出现上述症状,往往会第一时间去内科、消化科、骨科、内分泌科、传染科等科室进行诊疗,待治疗效果不明显后,才意识到去看肿瘤科。

### 污染对肿瘤发病影响很大,吸烟是高危因素

中华医学会肿瘤学会主任委员、北京大学肿瘤医院顾晋主任医师说,肿瘤致病机制不明,但与环境、遗传、生活习惯等因素有关,其中环境因素特别是污染对肿瘤的发病影响很大,包括雾霾天气、土壤污染等。

郭小毛认为,从一些权威的流行病学分析中我们得出结论,吸烟是1/3以上癌症发生的高危因素,有八成肺癌由于长期吸烟引起。

### 面对“癌症焦虑”,我们该做些什么

顾晋说,对肿瘤的焦虑无助于防范和控制肿瘤,关键是我们能够做什么。首先就是要改变自己的生活习惯,多运动,戒烟,合理膳食;其次,要注意身体中肿瘤的早期表现。例如防控大肠癌,就要注意是否有便血、黑便、排便习惯改变、体重减轻、慢性腹痛等症状,特别是有家族史的群体更要定期筛查。

郭小毛建议,应该在生活中保持积极乐观的情绪,排除消极、压抑和恐惧的心态;坚持锻炼,保证每天睡眠充足,生活有规律,不熬夜;防止过度疲劳,维持良好的免疫力等。