



# 肿瘤可防治 不必谈“瘤”色变

■ 高春林

**专家简介：**高春林，博士，云南省肿瘤医院肿瘤内二科副主任，副主任医师，教授，担任中国抗癌协会第一届肿瘤热疗专业委员会云南省分会常务委员、中国抗癌协会第一届多原发和不明原发肿瘤专业委员会委员等职。从事肿瘤内科工作18年，擅长淋巴瘤及肺癌的诊治工作，具有丰富的临床经验。

一提到“肿瘤”，人们往往谈之色变。其实，肿瘤可防治，不必过度担心。那么，诱发肿瘤的因素有哪些？常见肿瘤的早期症状又有哪些？如何防治呢？

## ◆ 正确认识肿瘤

肿瘤是指机体在各种致癌因素作用下，局部组织细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致细胞异常增生而形成的新生物。换句话说，每个人的体内都有癌基因和抑癌基因，一旦抑癌基因被损伤，癌基因被激活，就可能诱发肿瘤。在现实生活中，不良的饮食习惯、睡眠不足等外界因素都有可能激活癌基因，引发肿瘤。

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两种。良性肿瘤一般生长缓慢，容易通过手术切除，不复发、不转移，局部也不发生坏死和出血，虽然对健康有害，但一般不会对生命造成威胁。而恶性肿瘤生长迅速，手术不易切除，器官组织会坏死、出血，易复发、会转移，容易导致死亡。

虽然肿瘤听起来令人害怕，但不要过度担心，只要积极防治、保持良好的生活习惯和

愉悦的心情等，就能降低得肿瘤的风险。

## ◆ 肿瘤诱因广泛存在日常生活中

知己知彼，百战不殆。防治肿瘤，首先要了解容易诱发肿瘤的因素。

现实生活中，很多因素都会诱发肿瘤，主要分为化学因素、生物因素、物理因素、遗传因素等几大类。其中，化学因素和生物因素比较常见，化学因素包括食物烹中产生的热裂解产物（油烟）、致癌药物、亚硝胺及亚硝酰胺类化合物等；生物因素包括病毒、细菌、霉菌及植物产生的致癌化合物。

这些诱因广泛存在于日常生活中，比如，烹饪尤其是烧烤产生的油烟，含硫唑嘌呤、甲基环己亚硝胺、噻替派等致癌药物，腌菜、泡菜、腌肉、腊肠等腌制食品，发霉的玉米、花生、高粱、小米等食物，乙型肝炎病毒、幽门螺杆菌、人乳头瘤病毒、EB病毒、HTLV等常见病毒。此外，还有紫外线、红外线、微波、电磁波、大剂量X线照射等电离辐射也可能诱发肿瘤。