

特别值得注意的是，吸烟是诱发癌症的首位危险因素，可能导致肺癌、口腔癌、喉癌等多种癌症，我国每年有100多万人死于肺癌等与吸烟相关的疾病。

90%以上的肿瘤是后天人为因素造成的，细胞基因变异诱发肿瘤大多与不良生活方式相关，吸烟、不健康饮食、感染、环境污染等因素是常见诱因。

◆ 常见肿瘤的早期症状

肺癌：刺激性干咳、咯血、胸痛、气促。

肝癌：腹痛、腹胀、胃纳差（纳差意指食量减少）、腹部包块、黄疸（乙肝、肝硬化病史）。

胃癌：腹痛、腹胀、腹部包块、呕血、黑便。

食管癌：吞咽困难、胸骨后疼痛、呕吐、消瘦。

结直肠癌：排便习惯改变、大便形状改变、腹部包块、便血。

乳腺癌：乳房肿块、乳头溢液、腋窝肿物。

宫颈癌：接触性出血、阴道排液。

鼻咽癌：鼻涕、鼻塞、颈部肿物、头痛、面麻、耳鸣、复视。

其他肿瘤：淋巴结肿大、下肢静脉血栓、无痛性血尿、消瘦、乏力、发热、贫血、出血。

◆ 预防肿瘤有三个级别七种方法

根据肿瘤的发病规律，预防肿瘤有三个级别：一级预防是搞清病因，提高机体防癌能力，防患于未然。二级预防是筛检癌前病患或早期癌症病例，做到早发现、早诊断、早治疗。三级预防主要针对已患癌症患者，要减少并发症，



防止致残，提高生存率、康复率，减轻由癌症引起的疼痛。

预防大于治疗，做好前期肿瘤预防，做到改变不良生活方式和行为、多运动、健康饮食、接种疫苗、治疗慢性炎症、定期体检、保持心情愉悦。出现异常出血、久治不愈的溃疡等临床症状，要及早就医。

世界卫生组织提出七条防癌建议：不吸烟、不酗酒；少吃油炸烧烤类食物；不吃发霉食物；多吃新鲜蔬菜和水果；平衡膳食、不要偏食；锻炼身体、避免肥胖；增强免疫功能。

为帮助广大群众有效防癌，我总结了关于肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、乳腺癌等几种常见癌症的一级预防措施：

预防肺癌：不吸烟、防污染、去氡砷和石棉。

预防肝癌：管水、管粮、乙肝疫苗接种。

防胃癌：保鲜、少食腌制和烟熏食物、不酗酒。

防食管癌：饮水去胺、防霉去毒、戒除烟酒、治疗增生。

乳腺癌：少脂肪、多锻炼、多吃蔬菜和豆制品。🍲

（本刊记者曾永会整理）