

## 国家版“防癌说明书”来了

## 15条防癌守则您能做到几条？

4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，国家卫健委日前发布《中国防癌健康生活方式守则（2026年版）》，列出4类15条防癌措施。最新数据显示，2024年我国恶性肿瘤新发病例估计为515.06万例，较2022年上升6.8%。

## 防癌要管好“嘴巴”好好吃饭是防癌第一步

## 1. 远离霉变食物

霉变的花生、玉米等，极易产生黄曲霉毒素，这是公认的1类致癌物，毒性极强，长期摄入会大幅提升肝癌风险。

建议：一旦食物发霉，哪怕只坏了一部分，也建议整份丢弃。

## 2. 不吃过烫食物，饮品放温再喝

65℃以上的热饮被列为2A类致癌物。刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤，都会灼伤消化道黏膜。长期反复刺激，会让食管上皮细胞异常增生，增加食管癌风险。

建议：吃饭别心急，喝水别贪烫，等温度适宜再入口，才是安全的饮食习惯。

## 3. 少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉

咸菜、腊肉、烧烤、油炸食品，虽然风味十足，却暗藏健康隐患。腌制食品中的亚硝酸盐，可能增加胃癌、鼻咽癌风险；熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物，提升结直肠癌风险；火腿、香肠、培根等加工肉制品，也被证实与结直肠癌风险升高相关。

建议：日常饮食尽量以新鲜食材为主，多采用蒸、煮、快炒等健康烹饪方式，少吃重口味加工食品。

## 4. 少碰甜食，拒绝含糖饮料

蛋糕、奶茶、糖果等高糖食物，不仅让人发胖，还会间接推高癌症风险。超重和肥胖与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌等多种癌症相关。长期高糖饮食还可能诱

发2型糖尿病，进一步增加肝癌、胆囊癌等患病可能。

建议：戒掉含糖饮料，少吃甜点，控制添加糖摄入，清淡饮食才更健康。

## 5. 多吃蔬果、全谷物，补足膳食纤维

新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质，能降低口咽癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结直肠癌的风险。

建议：《中国居民膳食指南（2022）》指出，成年人每天吃够蔬菜300—500克、水果200—350克，主食中搭配50—150克全谷物和杂豆，营养均衡，防癌效果更佳。

## 6. 不吸烟，早戒烟，远离二手烟

烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟几乎与全身多部位癌症相关，肺癌、口腔癌、食管癌、膀胱癌等风险都会显著上升。水烟、电子烟、雪茄等都对健康有害。

建议：减少烟草危害的有效方法只有一个——不吸烟或尽早戒烟。任何时候戒烟都能降低癌症风险，同时也要主动避开二手烟环境。

## 7. 少饮酒，不酗酒，能不喝就不喝

酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛，均为1类致癌物。饮酒会直接损伤消化道黏膜，增加头颈癌、食管癌、肝癌等风险。

建议：饮酒要适量。

## 防癌要活动“身体”久坐、肥胖是危险致癌因素

## 1. 控制体重，管理腰围

肥胖是一种慢性炎症状态，会扰乱激素平衡，为癌细胞创造“温床”。

建议：BMI控制在18.5—24；男性腰围<90厘米，女性腰围<85厘米。

## 2. 坚持运动，减少久坐

久坐已被证实与乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症，缩短致癌物在肠道停留时间，有效防癌。

建议：每周至少进行150分钟中等强度运动（快走、慢跑、游泳、骑车）或75分钟高强度运动。同时，别小看日常活动：爬楼梯、走路通勤、做家务，都在帮你远离癌症。

## 防癌要远离“癌源”避开这些隐藏的致癌因素

## 1. 注意个人卫生，分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播，与多种癌症的发生密切相关。

建议：养成良好的个人卫生习惯，如聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物，避免共用牙刷、剃须刀等。

## 2. 避免暴晒，做好防晒措施

紫外线为1类致癌物，长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

建议：阳光强烈时，出门应做好防晒措施，例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

## 3. 保持通风，减少空气污染

多种空气污染物与癌症发生密切相关。室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯，都是1类致癌物。

建议：雾霾天减少外出，出门戴口罩；家里不吸烟，做饭开抽油烟机，装修选择环保材料；空气质量好时，记得开窗通风。

## 4. 做好职业防护，远离致癌物

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业，可能接触到苯、甲醛、石棉等职业性致癌物。

建议：正确佩戴防护装备，下班后及时更衣、洗澡，把风险降到最低。

## 防癌要科学“防护”这两个防癌疫苗要知道

## 1. 两个防癌疫苗要知道

乙肝疫苗：乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段，新生儿和未接种的成年人都建议接种。

HPV疫苗：高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗，越早接种，保护效果越好。

## 2. 母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力，还能降低母亲

患乳腺癌的风险。

建议：至少母乳喂养6个月，有条件可持续到1年以上。

癌症从来都不是“突然降临”，而是“日积月累”的结果；同样，防癌也不是“一蹴而就”，而是“日复一日”的坚持。这份国家官方发布的“防癌说明书”，15条黄金法则，句句实用、人人能学，没有晦涩的术语，照着做就能大幅降低患病风险，护好自己和家人的健康。

## 防癌要从精准筛查开始

国家卫健委主任雷海潮表示，防癌要从精准筛查开始。雷海潮特别点名了以下几类高危人群，一定要注意。

## 改掉“癌症性格”和“不良生活习惯”

不良生活习惯是在给癌症的发生“埋雷”。雷海潮表示，针对肿瘤病因的预防，特别需要改正不良生活方式，比如长期吸烟、酗酒、生活不规律、营养不健康、缺乏体育锻炼，还有心理健康方面的压抑、亚健康状态等，从而避免部分肿瘤的发生和发展。

## 防肺癌，每年做一次低剂量螺旋CT

查肺癌低剂量螺旋CT才是“火眼金睛”，它能发现几毫米的微小病灶。雷海潮介绍，对于50岁以上、长期吸烟、有慢性阻塞性肺疾病、家族中有肺癌患者，建议每年做一次低剂量螺旋CT检查。能早期发现病变，从而采取适宜的处置措施。

## 防肠癌，每3—5年做一次结直肠镜

很多人怕做肠镜，但它是预防肠癌最直接有效的手段。发现息肉直接切除，就能把肠癌扼杀在摇篮里。

如果是50岁以上、身体超重或肥胖，并且有吸烟史，或者家族中有结直肠癌患者，建议这类人群每3—5年做一次结直肠镜检查。“如果早期发现只是一个息肉，那么就可以在在做结直肠镜的过程中摘掉，完全不会产生不良的影响。”雷海潮说。

即使不每年做结直肠镜检查，也可以做大便潜血的检查，这也是一个发现问题和隐患的有效手段。

## 防胃癌，每3—5年做一次胃镜检查

如今很多人爱吃烧烤、火锅、麻辣烫，这些食物都在刺激你的胃黏膜。定期做胃镜检查，是对胃最起码的尊重。雷海潮提醒，45岁以上、重度饮酒、有胃溃疡症状、家族中有胃癌患者的人群，建议每3—5年做一次胃镜检查。

## 警惕家族癌，要关注“肿瘤家族史”

“由于肿瘤具有遗传性特征”，雷海潮反复强调的一点：要高度重视“肿瘤家族史”。

如果你的祖辈、父辈、同辈中有近亲得过癌症，尤其是同一种癌，你的风险会比常人高出很多，要更早、更频繁地去筛查。

## 防癌筛查千万别搞错检查

## 乳腺癌——钼靶检查

乳腺X线（钼靶）是乳腺癌筛查的“金标准”。40岁起开始筛查，每1—2年进行一次乳腺X线（钼靶）检查。

## 肝癌——甲胎蛋白+超声

血清甲胎蛋白（AFP）和肝脏B超检查是肝癌筛查的“金标准”。建议男性35岁以上、女性45岁以上的肝癌高危人群（乙肝、丙肝患者、有家族史、肝硬化、非酒精性脂肪肝等）应进行筛查，每6个月筛查一次。

## 宫颈癌——HPV和TCT联合

高危型HPV与宫颈细胞学（TCT）联合筛查是“金标准”。21岁及以上有性经历的女性，建议每3年进行一次TCT检查。另外，30岁以上女性，推荐每5年进行一次HPV与TCT联合检查。

## 前列腺癌——血清PSA检测

血清PSA检测是前列腺癌筛查的“金标准”。建议对40岁以上、身体状况良好，且预期寿命在10年以上的男性开展基于PSA检测的前列腺癌筛查。

## 肾癌——超声+尿常规

B超检查、尿常规检查是肾癌筛查的“金标准”。对于35岁以上的人群，建议每年进行一次B超+尿常规联合筛查；对于50—70岁肾癌高发年龄段的人群，更应定期进行筛查。

## 甲状腺癌——颈部超声

颈部超声检查是筛查的“金标准”。一般20—29岁每2—3年做一次筛查，30岁以后每年做一次筛查。

综合人民日报健康、湖北发布