

最新全球癌症负担报告：

# 肺癌仍是头号杀手

近日,《美国医学会杂志》的肿瘤学子刊发布最新全球癌症负担报告,结果显示,2006年至2016年这十年间,全球癌症病例又增加28%。

癌症负担在病例、死亡和伤残调整寿命年等指标上都有所增加,在发病部位、性别等方面存在巨大的异质性。“仅2016年,全球就有1720万癌症病例,导致890万人死亡。具体来看,全球癌症发病呈三大特点。”听听我国专家的解读及建议。

## 1 男性比女性更易得癌

全球范围内,一生中(0-79岁)的患癌几率因性别有所差异,男性约1/3,女性约1/5。男性最常见的是前列腺癌,气管、支气管和肺癌,占40%;女性则是乳腺癌、结直肠癌和皮肤癌,也占40%左右。

统计发现,绝大部分实体肿瘤,男性的发病率都高于女性,原因有二:其一,生理“先天不足”,男女的性染色体不同,激素水平差异大,女性癌症风险比男性低;其二,生活方式“后天不足”,男人不健康的生活方式更多,如抽烟、酗酒,容易“引癌上身”。

## 2 40岁后易患常见癌

对于儿童(0-19岁)和青年(20-39岁),最常见的癌症及死亡原因是“非常见肿瘤”,如神经系统肿瘤、白血病等;到了中老年(39岁后),肺癌、乳腺癌、前列腺癌、结直肠癌等“常见肿瘤”高发,死亡率较高的是肺癌、肠癌和胃癌。

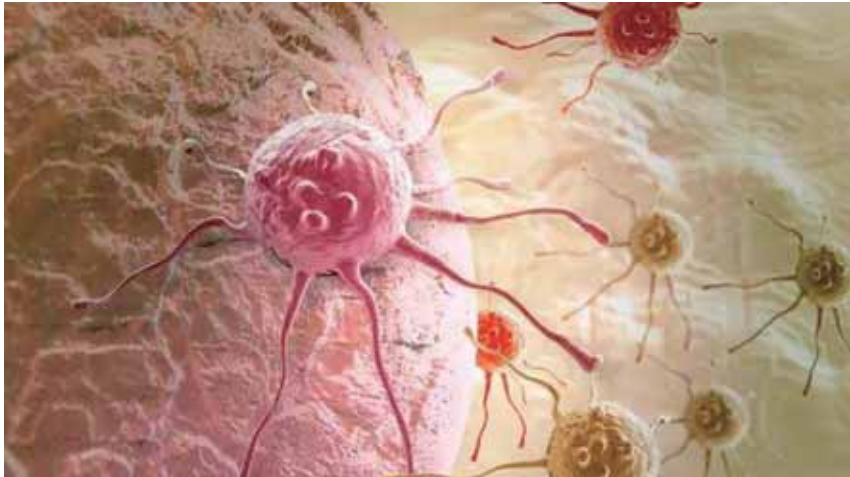
## 3 肺癌仍是头号杀手

10年间,肺癌病例增加28%,在2016年夺去170万条生命,是全球发病率、死亡率最高的癌症。此外,结直肠癌发病率增加34%,前列腺癌增长了40%。

值得关注的是,尽管有130个国家和地区的癌症发病率在增加,但同时有143个国家和地区的死亡率在下降。专家认为,这与医学的进步分不开。比如,肺癌整体治疗水平提高了,生存时间有所延长;乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌的早期诊断水平提高,让发病率增加了,但死亡率因为早期规范治疗的增加而降低。

## 4 中国人最该警惕 消化道癌

报告列出了威胁中国人的癌症,发病率前五的是:肺癌、肝癌、胃癌、



结直肠癌、乳腺癌;死亡率前五的是:肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌。

专家指出,和西方国家相比,我国消化道肿瘤高发,且死亡率居高不下。我国是“肝病大国”“胃病大国”,主要与经济状况与饮食结构有关。

母婴传播曾是乙肝病毒最主要的传播途径,共餐、烹调过分加工等都有健康隐患。近年来基层乙肝疫苗接种普及,受益人群主要是年轻一代,50岁以上者仍是消化道肿瘤高危人群。

## 5 消化科医生 从来不做6件事

多数的胃肠疾病都是我们不经意间的习惯导致的。消化科医生提醒,这6件伤胃事应该避免。

1.趁热吃

中国人惯趁热吃,长此以往,食道和胃的黏膜都会发生慢性损伤,引发癌变。此外,烧烤、火锅等过烫食物也容易诱发消化道病变。

2.吃饭太快

如果进食过快、食物没有煮烂、进食黏稠食物,极易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。

建议正餐吃饭时间至少20分钟,每口饭尽量嚼烂再咽。

3.暴饮暴食

胰腺在短时间内分泌大量消化液,导致胃胀不适,甚至是急性胃扩张、急性胰腺炎,严重者可导致胰腺癌。

4.纤维摄入不足

充足的膳食纤维能够促进肠道蠕动和吸水膨胀,防止便秘,缩短有害物质在肠道的停留时间。

大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等也含有丰富的可溶性纤维,也能减缓食物的消化速度,平衡餐后血糖,降低胆固醇水平。

5.多人共餐

国人没有分餐的习惯,一盘菜无数双筷子夹来夹去,很容易导致幽门螺杆菌交叉感染。

约半数中国人感染幽门螺杆菌,欧美人由于习惯分餐制,所以该菌的感染率明显低于中国人。聚会用餐时提倡使用公筷,从菜盘中拨出自己需要的分量。

6.过度饮酒

临床观察发现,1/3-1/2的胃癌患者有长期饮酒史,尤其以喝白酒为主。

酒精会对胃黏膜造成损伤,黏膜被长期反复刺激,不断经历损伤、修复、再损伤的过程,就会导致慢性炎症,最终为肿瘤发生埋下祸根。

据人民网

# 一开空调就鼻塞? 快来做做鼻炎操

第二式:擦风池

**动作要领:**将拇指以外的八指相交,置于后脑勺,然后用拇指来回擦两侧的风池穴(位于后颈部,枕骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平处),每次擦动2~3分钟,直至该穴位有发热感。

**解读:**可有效缓解鼻塞流涕,对长时间吹空调引起的头痛眩晕、颈项疼痛等症状也能起到改善作用。

第三式:擦胸前

**动作要领:**一手屈曲于胸前,并用手掌拇指根部的大鱼际紧贴胸前的膻中穴(位于人体前正中线上,平第4肋间隙,在两乳头连线的中点处),然后快速擦动2~3分钟,直至该穴位有发热感。

**解读:**膻中穴主治一切气分之病,跟心肺功能有密切的关系。手指根部的鱼际穴属于肺经。用大鱼际快速上下摩擦膻中穴,能有通鼻之效。

据新华网

## 认尸启事

无名氏,男,约30岁左右,于2018年1月26日由雁峰派出所护送来我站求助。因无法获知其身份,我站长期在媒体上为其寻亲,但一直未果。该救助对象因病由我站工作人员送至衡阳市中心医院和衡阳市三医院治疗,经多次治疗无效,于2018年4月30日死亡。请其亲人见报后,于1个月内来认领,如仍无人认领将作无名尸体处理。

联系电话:8516000(总值班)  
8154166(业务科)  
衡阳市救助管理站  
2018年7月20日

## 认尸启事

2018年7月7日22时30分许,在G107国道耒阳段师大附中门前路段富民沙场发生一起小车撞行人的交通事故,致行人死亡。现死者身份暂不详,女,50岁左右,身高1.5米左右,上身穿蓝色T恤,下身穿黑色裤子,如有知情者请与我队联系。

联系人:陈远程 张威  
联系方式:18974775551  
17369390163  
耒阳市公安局交警大队  
2018年7月10日

## 分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖  
咨询/上门电话(微信): 15387473778

### 房产商铺

#### 写字楼出租

位于解放路黄金地段中建大厦,已装修,56平方米,7楼。有意者请联系:13607340035

### 学区房急售

市中心人民路稀缺电梯房,坐南朝北,精装修,二室二厅一卫,90平方米,特优惠价48万元。三室二厅一卫,108平方米,售68万元。联系电话:18907342256

### 求租农地

用于发展现代农业,种养结合,500亩以上,交通方便,距居民区500米以上。张先生 17775642065

### 招聘

### 招聘启事

本单位招聘前台接待和计调,熟手优先,有意者请与我们联系。联系人:15367084545 陈生 衡阳万里旅行社

### 综合信息

#### 东圆二手车公司

高价上门收车,免费评估代卖,代办过户年检,开交易发票,常年招学徒。电话/微信:13973409940/13762407460

#### 要印刷 找东方

一站式服务帮您忙,三十年老牌企业 杂件速印、彩页、画册、快印、会议资料、各类表格、不干胶、内资刊物指定印刷企业 qq:380914585

许先生:13575239671  
电话/传真:8806879  
地址:蒸湘区红湘北路87号

## 承接印刷

衡阳日报社印刷厂拥有各式高精端印刷设备,专业印制报纸、书刊、杂志、课本、各类表格、账本凭证,我厂服务周到,送货上门,价格合理。电话:0734-8816466 地址:衡阳市高新技术开发区风顺路10号

## 驾校招聘

蓝盾驾校新校区即将扬帆起航,本校已成立25周年。园林校区,自有考场,全程接送,智能机器人教学,先培训后付款,个性化特色服务。新校开业现诚聘各路英才38位!2018蓝盾驾校虚位以待,选择比努力更重要!欢迎您的加入!!!

营销副校长 行政副校长  
办公室主任 营销策划部长  
策划专员4名 优秀教练员20名  
服务专员4名 班车司机2名  
保安2名 厨师 保洁员各1名  
以上所有招聘人员能长住学校 优先录取,提供食宿。

联系人:丁树民  
电话:18974790448/8371448