

# 每年体检正常,为何突然查出癌症

专家提醒:普通体检不等于防癌筛查,需要“个性化精准施策”

4月15日上午,江苏省卫生健康委医疗应急处、江苏省癌症中心(江苏省肿瘤医院)、江苏省疾病预防控制中心、江苏省抗癌协会联合在南京市鼓楼市民广场,启动江苏省2025年全国肿瘤防治宣传周暨肿瘤科普百场行活动。省肿瘤医院党委书记束一平介绍,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”理念,江苏正全力打造肿瘤防筛诊治康一体化体系,打通健康科普“最后一公里”,让公众正确认识了解癌症,助力全民健康素养持续提升。

通讯员 胥林花 周威 吴梦然 现代快报/现代+记者 刘峻

## 精准筛查,早诊早治! 防癌体检避免“盲区”

“每年体检正常,为何却突然查出癌症晚期?”江苏省肿瘤医院副院长蒋峰教授在门诊中经常遇到这样的患者。对此,他认为,常规体检不等于防癌筛查,科学的癌症筛查需要“个性化精准施策”。

蒋峰解释,现在公众体检意识很强,许多人做的仍是普遍性健康体检,关注血糖、血压、心电图等基础指标,却忽略了肿瘤筛查的“特异性”。癌症筛查要在高危风险评估的基础上,进行个性化定制,例如有消化道肿瘤家族史的人群,应把胃肠镜作为筛查标准;长期吸烟者需定期做低剂量螺旋CT检查。

肿瘤防控需要重视“无症状期”。蒋峰教授提醒,比如乳腺癌患者摸到无痛性包块、食管癌患者出现进行性吞咽困难时,往往已非早期。“我们接诊的早期肺癌患者中,70%是通过CT筛查偶然发现,而非因症状就诊。为此,江苏省癌症中心已建立健康管理中心,针对家族史、吸烟史、慢性感染等高危人群,制定包含内镜、CT、肿瘤标志物等组合的个性化防癌套餐。”

江苏省肿瘤医院健康管理中心主任宋丹介绍了8种高发肿瘤的筛查方法:

**肺癌:**筛查首选低剂量螺旋CT(LDCT)。

**乳腺癌:**乳腺X线摄影(乳腺钼靶)适用于40岁以上的女性;超声检查作为辅助手段,尤其适用于致密型乳腺的女性;对于高危人群,如BRCA1/2基因突变携带者,磁共振成像是一种有效的筛查工具。

**胃癌:**血清学筛查可提示胃癌风险等级,但确诊需进行上消化道内镜检查。

**结直肠癌:**肠镜检查。如筛查对象拒绝结肠镜检查,推荐进行高危因素问卷调查和免疫法粪便隐血试验检测,任一项阳性者需进一步进行结肠镜检查。如无法进行肠镜检查,可考虑多靶点粪便FIT-DNA检测。

**食管癌:**上消化道内镜检查。

**肝癌:**甲胎蛋白(AFP)+腹部超声检查。

**甲状腺癌:**首选颈部超声,需结合穿刺活检明确病理诊断。

**宫颈癌:**HPV检测和TCT检测。

## 打造肿瘤防筛诊治康一体化体系

“通过多年的科普宣传,我们正在将肿瘤防治的关口不断前移,让更多人认识到癌症是可防可控的慢性病。”江苏省肿瘤医院院长宋宁宏教授在接受采访时介绍,世界卫生组织的研究数据表明,约1/3的癌症可以通过规避危险因素实现预防;约1/3的癌症可以通过早期发现获得根治;还有1/3可以通过规范治疗,显著延长生存期、提高生活质量。



启动仪式现场 通讯员供图

宋宁宏强调,癌症是可以科学方法预防和控制的疾病。他表示,群众可以通过三级预防策略来防控。一级预防:病因预防,即避免和减少外界不良因素的接触和损害。重点防控吸烟、酗酒、肥胖等致病因素,倡导“合理膳食、适量运动、心理平衡”的健康生活方式。研究表明,通过戒烟限酒、控制体重等措施,可降低30%~50%的癌症发生风险。二级预防:早期发现,早期诊断,早期治疗,即通过有效的癌症筛查和体检,达到早期干预。三级预防:通过规范化的精准治疗,改善生活质量,延长生存时间。

宋宁宏介绍,早筛早诊早治是提高癌症治疗效果的关键。“我们正在构建覆盖全生命周期的肿瘤防控体系。”宋宁宏表示,这个体系包括:普及健康生活方式、开展高危人群筛查、推广早诊早治、提升诊疗水平、完善康复管理体系等方面。

## 打通健康科普“最后一公里”

“肿瘤防治宣传周”作为全民防癌科普的重要载体,始终以筑牢科学防癌共识为使命,致力于凝聚政府、专业机构、学界、社会与公众的协同合力。江苏省肿瘤医院党委书

记束一平强调,癌症防治,预防是最直接、最经济、最有效的健康策略。以肿瘤防治宣传周等活动为契机,开展内容丰富、形式多样的肿瘤防治科普宣传,持续提高公众对肿瘤的认知和防治意识,显得十分重要。

如何打通健康科普“最后一公里”,真正实现把癌症防治关口前移?束一平强调,江苏省癌症中心将从四个维度重点发力:一是加强科普网络建设。成立省级肿瘤防治科普专家库,首批35位专家覆盖13个地级市,涵盖肿瘤外科、化疗、放疗等多个专业领域,联合三级癌症中心构建“省—市—县”三级科普网络;二是实施资源整合共享。针对江苏高发的癌种,编制防治核心知识,建立全省共享的科普资源库;三是打造权威传播平台。与主流媒体合作开发短视频、漫画等群众喜闻乐见的科普产品,建设线上线下多渠道的科普传播平台;四是推动科普基层精准覆盖。通过开展全省肿瘤科普百场行活动,组织专家开展“进机关、进社区、进农村、进企业”等“七进”活动,将防癌知识纳入社区、学校、医院等重点场所健康教育内容,将肿瘤健康科普知识送入千家万户,增强全民防癌抗癌意识,积极推进全民健康生活方式。

# 肚痛半年不重视,小伙确诊肠癌

破坏肿瘤“舒适区”成为治疗新突破点



魏晓为 专访者供图

## 吃得“好”动得少,肠癌 盯上年轻人

“我收治过一名二十几岁的小伙。”南京市第一医院肿瘤内科主任魏晓为回忆,他生活饮食极不规律,热衷深夜和朋友吃烧烤,日常几乎不运动。这种不健康的生活状态持续几年后,小伙的身体发出“警报”——肚子疼,但他没有当回事,直到半年间腹痛愈发频繁、剧烈,才前往医院就诊。“当时就确诊了结直肠癌,且已发生肝脏转移。”魏晓为告诉记者。

不良生活习惯与癌症息息相关,结直肠癌的发生与饮食习惯、脂质代谢的关系更为密切。魏晓为介绍,随着生活水平提高,人们饮食结构巨变,大量红肉成为餐桌常客,蔬菜水果摄入却日益减少。“现在很多人无肉不欢,却忽略了蔬果摄入,给肠道健康埋下了隐患。”

同时,运动量不足加剧肠道问题。吃得多,动得少,脂质代谢降低引发肥胖,脂肪堆积诱导不利代谢。正常代谢能清除有害物质,生成有益物质,异常代谢却会产生更多有害物质,人体细胞受不了这种压力,很有可能逐渐“黑化”,也就是恶变。

## 破坏肿瘤“舒适区”,治 疗肠癌有了新方向

“过去认为抗癌就是杀死肿瘤细胞,现在发现,破坏它的‘土壤’同样关键。”不久前,南京市第一医院肿瘤内科研究团队在国际权威期刊《Advanced Science》在线发表了关于结直肠癌治疗的最新成果。魏晓为介绍,此次研究聚焦肿瘤细胞周围的微环境,也就是其生存的“土壤”。

根据团队在细胞培养实验中的发现,把细胞分别放在模拟人体立体环境的胶质和普通玻璃板上培养,结果两种环境下细胞生长表现差异巨大。“这让我们意识到,肿瘤细胞存在‘舒适区’。在特定环境里,它们侵袭转移能力大增,对药物的抵抗力也显著增强。”魏晓为说。

目前,医疗界改变这一环境主要有两种方式:一是使用抗血管药物。肿瘤细胞会生成紊乱血管网络抢夺养分,阻碍药物渗透,抗血管生成药物虽在肠癌治疗中有突破,但耐药问题突出;二是免疫治疗,能激活免疫细胞,不过肠癌微环境对其“不敏感”,治疗效果有限。魏晓为团队则发现了第三种方式。组织硬度、机械挤压等环境物理压力,会促使肿瘤细胞进化出更强耐药性和转

移能力。“我们的研究就是深入了解物理压力变化,找到改变压力环境的方法。”这为新型肠癌治疗药物和技术研发开辟了新路径。

## 预防“最笨”的癌症,做到这两点

在研究治疗途径的同时,魏晓为也一直在为临床患者及家属进行科普。结直肠癌被称为“最笨”的癌症,因为它的发展是一个漫长的过程,因此大肠癌也是最容易预防的癌症。一方面,要保持营养的均衡,也就是饮食参数的相对固定。魏晓为建议每顿饭保持七八分饱,在这个基础上做好搭配,比如肉类和蔬菜的摄入要相对平衡,大致在1:2或者1:3。除此以外,不要过度吃红肉,可以用白肉替代,比如鸡肉、鱼肉、虾肉等。另一方面,要重视肠镜检查,及时发现并切除息肉。“千万不能因息肉小或无症状就忽视,很多肠癌都是由小息肉恶变而来。”魏晓为提醒。

每年4月15日—21日是全国肿瘤防治宣传周,江苏公布的肿瘤监测数据为大众敲响了肠癌防治警钟。南京市第一医院肿瘤内科主任魏晓为团队的研究成果带来新希望,而那些真实病例则警示人们养成健康生活方式,重视肠道健康。

## 恶性肿瘤 会不会遗传

现代快报讯(通讯员 苗卿 葛妍 记者 刘峻)癌症被人类称为“众病之王”,当家族中有多名成员患恶性肿瘤时,很多人都担心它会代代相传。那么,恶性肿瘤到底会不会遗传呢?现代快报记者采访了江苏省第二中医院王霞副主任中医师,她认为,从科学角度来讲,恶性肿瘤本身不会直接遗传,但导致某些恶性肿瘤发生的基因变异是可以遗传的。人体的细胞中存在原癌基因和抑癌基因,原癌基因主管细胞分裂、增殖,人的生长需要它;抑癌基因则是“刹车”,能抑制细胞不正常增殖。当原癌基因被激活或抑癌基因失活,细胞增殖失控,就可能引发肿瘤。若这些基因变异是遗传自父母,那么携带变异基因的人患癌风险会显著增加。

最典型的例子是乳腺癌相关的BRCA1和BRCA2基因突变。著名演员安吉丽娜·朱莉就因检测出携带BRCA1基因突变,了解到自己患乳腺癌和卵巢癌风险极高,毅然选择预防性切除乳腺和卵巢。研究表明,携带BRCA1或BRCA2基因突变的女性,一生患乳腺癌风险高达50%~85%,患卵巢癌风险达15%~45%。还有林奇综合征,它由DNA错配修复基因的遗传性突变引起,会显著增加结直肠癌、子宫内膜癌等多种恶性肿瘤发病风险。家族中有林奇综合征患者,其他成员患相关癌症的概率比普通人高很多。

不过,即便携带遗传的致病基因突变,也不意味着一定会患癌症。癌症发生是多因素共同作用的结果,除遗传因素外,生活方式、环境因素等也起着关键作用。长期吸烟、过量饮酒、高盐高脂饮食、缺乏运动、长期暴露在污染环境或接触致癌物质等不良生活和环境因素,会大幅增加患癌风险。以肺癌为例,吸烟是明确的高危因素,即使没有肺癌遗传基因,长期大量吸烟也可能引发肺癌;而携带肺癌遗传易感性基因的人,若能保持良好生活习惯、远离污染环境,患癌风险会降低。

所以,对于有恶性肿瘤家族史的人,虽遗传因素无法改变,但可以通过改变生活方式来降低患癌风险。定期进行防癌筛查也至关重要,如乳腺癌的乳腺钼靶和超声检查、结直肠癌的肠镜检查等,能帮助早发现癌前病变或早期癌症,提高治愈率。

恶性肿瘤存在一定遗传倾向,但不是绝对的遗传疾病。了解家族遗传史,保持健康生活方式,积极防癌筛查,我们就能更好地守护自己和家人健康,降低恶性肿瘤的威胁。

现代快报/现代+记者 梅书华