

“经常憋尿会得膀胱癌”，“高档酒和药酒能预防肝癌”，“长期便秘会得肠癌”……

这些关于癌症的传言没道理！

本报记者 冯金灿

“年纪大了，要得肺癌早得了，现在戒不戒烟都一样”，“长期喝豆浆会导致乳腺癌”，“长期便秘会导致肠癌”……类似的传言相信很多人都看过，而且很多人还深信不疑。那么，大众应该相信哪些抗癌防癌知识、保障自己的身体健康呢？

4月10日，河南省卫生健康委员会举行新闻发布会，邀请河南省肿瘤医院专家当面回答，“粉碎”了与肿瘤有关的10个无稽之谈。

01 “已经吸了半辈子烟，要得肺癌早得了，现在没必要戒烟了。”

《2018 河南省肿瘤登记年报》指出，肺癌连续多年位居全省乃至全国恶性肿瘤发病率和死亡率首位。对此，河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师王启鸣说，80%的肺癌患者吸

烟或者吸二手烟有关。吸烟者的死亡率比终生不吸烟者死亡率高3倍（与吸烟相关的肿瘤、心血管及呼吸系统疾病），预期寿命短10年。

不过，值得庆幸的是，如果

在35岁以前戒烟，还可以把这10年“找回来”，55岁以前戒烟还可以“找回来”6年，由此看来，戒烟确实能够降低肺癌发生的概率。有明确证据表明，戒烟后肺癌发病的危险性逐年减少，

戒烟1~5年后可减半；戒烟10~15年后，肺癌的发病率相当于终生不吸烟者。另外，吸烟也是一些恶性肿瘤的高危因素，比如胰腺癌、胃肠道恶性肿瘤，以及男性生殖系统肿瘤，也跟吸烟密

切相关。

因此，吸半辈子烟没有得肺癌，既不意味着以后不得肺癌，也不意味着不得其他肿瘤、心血管及呼吸系统疾病。一句话：戒烟，什么时候都不晚！

02 “长期喝豆浆会导致乳腺癌。”

近年来，乳腺癌发病率呈持续上升趋势，以每年3%~4%的速度递增，位居女性恶性肿瘤发病率首位，高发年龄在45~55岁之间。2015年，河南乳房恶性肿瘤

发病率高居全部恶性肿瘤发病率的第5位，死亡率位居全部恶性肿瘤死亡率的第6位。乳腺癌发病风险与雌激素、体重、不孕、种族和遗传等因素相关，

早期发现可有效提高治愈率。

河南省肿瘤医院乳腺科主任医师刘真真说，实际上，多喝豆浆反而有利于降低乳腺癌的发病风险。这是因为豆浆中含

有植物雌激素异黄酮，当人体内雌激素水平偏低时，异黄酮占据雌激素受体，发挥弱雌激素效应，表现出提高雌激素水平的作用；当人体

内雌激素水平过高时，异黄酮以“竞争”方式占据受体，同时发挥弱雌激素效应，从总体上表现出降低体内雌激素水平的作用。

03 “没有胃部不舒服就不用做胃镜。”

胃癌在我国位居全部恶性肿瘤的发病率及死亡率的第2位，而且约60%胃癌患者初诊即为中晚期，因此失去根治的机会，5年生存率仅为20%。

河南省肿瘤医院肿瘤内科

副主任医师刘莺说，大多数早期胃癌患者没有或仅有轻微上腹不适、胀气、乏力、食欲减退等非特异性症状；如果出现腹痛、贫血、呕血、黑便、体重下降、腹水及黄疸等症状，则是晚期胃癌的

表现；还有一些患者可能无原发胃癌的任何表现，反而以转移性病灶为首发症状。

对于消化道的非特异性症状与慢性胃炎、胃溃疡难以区分，必须借助于影像学检查和胃

镜检查才能明确诊断。其中，胃镜是唯一可以发现癌前病变，确诊早期胃癌的手段。因此，对于有罹患胃癌风险的高危人群，在成年后均需要每年检查胃镜1~2次；健康人群在45岁以后推荐

每1~2年进行一次胃镜检查，如果发现高危因素则需要增加检查的频次。因此，广大群众应该提高科学筛查、早期发现疾病的意识，而不是没有胃不舒服的症状就不做胃镜。

04 “长期便秘会导致肠癌。”

在河南，结直肠癌发病率高居全部恶性肿瘤发病率的第6位，死亡率占全部恶性肿瘤死亡率的第5位。

河南省肿瘤医院普外科主任医师庄競说，研究证明：

每周大便两三次的人群罹患结直肠癌的概率和每天大便一两次的人群无统计学差异，也就是说便秘与结直肠癌之间不存在因果关系，便秘不会导致结直肠癌。

既然便秘不会导致结直肠癌，那么哪些高危因素会导致结直肠癌呢？

科研研究证明，几乎所有的结直肠癌都是从息肉、腺瘤等癌前病变发展而来。

对于40岁以上有大便次数多、大便秘结改变等症的高危人群，及时进行肛门指检、大便隐血试验，只要有1项指标呈现阳性，就应该进行结肠镜检查；对于40岁以上无症状的高危人

群，每年进行一次大便隐血检查，如果大便隐血试验结果呈现阳性，则需要进行结肠镜检查；50岁以上人群每年进行一次大便隐血试验，每5年接受1次结肠镜检查等。

05 “长期吃加碘盐会引起甲状腺癌。”

2015年，河南甲状腺恶性肿瘤的发病率位居全部恶性肿瘤发病率的第9位，死亡率未进前10位。

河南省肿瘤医院甲状腺外科主任医师秦建武说，近年来，常有不实报道，让一些民众谈“碘”色变。

临床研究发现，摄入碘过量，超足量，曾使甲亢发病率有过性增加，使亚临床甲减、自身免疫性甲状腺炎、甲状腺结节患

病率增加。

但是，目前国际上还没有任何研究明确支持甲状腺癌的发生与碘摄入量有关。甚至有

研究显示，甲状腺癌发病率甚至与碘摄入量存在着负相关。因此，目前民众不必因“癌”拒“碘”。

06 “经常憋尿会导致膀胱癌。”

在河南，男性膀胱癌的发病率位居全身恶性肿瘤发病率的第9位，女性膀胱癌的发病率和死亡率未进前10位。膀胱癌可发生在任何年龄，其发病率随年龄增长而增加，膀胱癌发病率在45岁前处于较低水平，自45岁

开始逐渐升高。男性发病率是女性的2.49倍。

河南省肿瘤医院泌尿外科主任医师何朝宏说，膀胱癌的病因复杂，既有内在的遗传因素，又有外在的环境因素。较为明确的两大致病因素是吸烟和长

期接触工业化学产品。

吸烟是目前最为肯定的膀胱癌致病危险因素，30%~50%的膀胱癌由吸烟引起，吸烟可使膀胱癌的危险率增加2~4倍，其危险率与吸烟强度及时间成正比。另一重要的致病危险因素为长期接

触工业化学产品，约20%的膀胱癌是由患者的职业因素引起的。目前的医学证据表明，憋尿不会增加膀胱癌的发病率。

但是，憋尿的危害仍不容忽视！经常憋尿可能导致尿失禁、排尿困难甚至出现尿潴留，还可

能诱发泌尿系统感染。长时间憋尿后突然用力排尿，会使迷走神经过度兴奋，造成脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥。另外，要郑重提醒人们，一旦出现血尿，应警惕膀胱癌的发生，尽快到正规医院检查。

07 “HPV(人类乳头瘤病毒)疫苗可以百分百预防宫颈癌。”

在河南，子宫颈恶性肿瘤的发病率和死亡率分别位居全身恶性肿瘤发病率和死亡率的第7位和第9位。

河南省肿瘤医院妇科主任医师王莉说，注射HPV疫苗的女性不能100%阻止其相关疾病的发生，尤其不能完全阻止宫颈癌的发生。

女性结婚后一过性感染HPV病毒的概率为80%~90%，大多数女性都会通过自身免疫力将HPV病毒清除出体外，只有百分之十几的女性持续感染，而发展成宫颈癌前病变，进而进展为宫颈癌。除宫颈癌以外，HPV病毒还可以引起阴道癌、肛门癌、外阴癌、阴茎癌

和口咽癌。低危亚型HPV病毒可以引起生殖器疣、咽部乳头瘤和复发性呼吸道乳头瘤。以上疾病均称为HPV相关性疾病。

这些HPV相关性疾病的预防一级预防就是接种HPV疫苗。目前在中国上市的有2价、4价和9价HPV疫苗，分别包含了2种、4

种和9种HPV亚型，而并非能够预防所有HPV亚型病毒的感染，只能预防人群中常见亚型中80%~90%病毒的感染。必须要指出的是，HPV疫苗是预防性疫苗，只能预防感染而没有治疗作用，不能将体内已经感染的HPV病毒清除出去。因此，有过性生活的女性可能已经感染

了HPV病毒，这些女性接种HPV疫苗后不能预防以前感染的HPV病毒引起的疾病发展。因此，即使接种过HPV疫苗的女性，也应该像其他女性一样，要进行宫颈癌的筛查，也就是二级预防，及早发现癌前病变，及早进行治疗，从而截断癌变的发生和发展。

08 “肿瘤患者接受过放射治疗后会把辐射带回家，影响家人健康。”

河南省肿瘤医院放射治疗科肿瘤学博士范诚诚说，放射治疗是肿瘤治疗的主要手段之一，利用射线对肿瘤进行照射从而杀死肿瘤或抑制肿瘤生长。

常用的放疗技术有外照射

和内照射，分别也叫远距离照射和近距离照射。咱们平常说的放疗通常是指外照射，是指放射源在体外发出射线，就像我们常晒太阳，射线经过散射和吸收不会停留在人体内继续产生辐

射。

近距离照射又分为腔内照射、术中照射、插植、粒子植入、同位素内照射（碘131、镭89等）等。腔内照射、术中照射时放射源要暂时放在患者体腔内或肿

瘤内部，治疗结束后医生就会把放射源取出，患者体内就不再有射线。

而通过粒子植入、同位素内照射的患者，因为放射源留存在体内，会带有辐射，辐射量较大

时医生会让患者在隔离病房住上一段时间，待放射源衰减至对周围环境无害时才可出院回家。因此，患者放疗后不会把辐射带回家，更不会影响家人健康。

09 “吃馒头能自测食管癌。”

河南省肿瘤医院胸外科博士李鹏说，吃馒头自测食管癌是靠不住的，更无法及时发现食管癌。如果吃馒头噎住了，可能是食管本身疾病造成的，也可能是食管外病变压迫食管造成的，像纵隔肿瘤、恶性肿大

淋巴结、淋巴瘤等，都会让患者产生吃馒头“噎”的症状。而且某些食管良性疾病也会导致食管狭窄。早期食管癌患者大多数没有“噎馒头”的感觉。从胃镜形态上来看，早期食管癌分为隆起型、平坦型、凹陷型，并

不是所有癌变都会突向食管腔内，因此很少引起食管狭窄而出现“噎馒头”的表现。当然，在大口吃干饭等食物时，有些患者偶尔会出现“噎”的情况，但很快会自行消失。中晚期食管癌患者会出现“噎馒头”的症

状，更有甚者连水都喝不下去，这往往提示食管癌导致的食管狭窄已经非常严重。这个时候，患者即使能进行手术和放化疗，远期疗效和存活率也较低。

特别要强调，对食管癌的高

危人群进行“胃镜筛查”是提高早期癌症检出率的科学办法。食管癌高危人群是指年龄在40岁以上，长期饮酒和吸烟，直系家属有食管癌或恶性肿瘤病史，具有食管癌前疾病或癌前病变者。

10 “喝高档酒、药酒能保肝还能预防肝癌。”

在河南，肝癌的发病率和死亡率位居全身恶性肿瘤发病率和死亡率的第4位。

河南省肿瘤医院肝胆胰外

科主任医师韩凤说，不论低档酒、高档酒，还是药酒，其本质都是酒精，酒精摄入人体加重肝脏负担，尤其是对已有慢性肝病

的人群。即使是最低水平的酒精摄入，也会增加健康风险。

肝癌的诱因主要有：乙肝病毒、黄曲霉毒素、水污染和酒精

性肝硬化。研究数据表明，在欧美地区因饮酒导致肝癌的比例高于我国。2004年，国内的一项区域性病例对照研究也表明重

度饮酒是导致肝癌的重要原因之一。所以说，不管高档酒或药酒，只要还有酒精存在，就依然可能诱发肝癌。



为了提高社区老年人的健康水平，三门峡市湖滨区湖滨街道第二社区卫生服务站的工作人员在黄北社区开展慢性病义诊活动。在义诊现场，工作人员为居民测量血压、血糖，针对不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议；同时，通过健康大课堂普及慢性病防治知识，提醒居民养成健康的生活习惯，提高身体素质。

刘 岩 刘琴红 方娜娜/摄

修武县强化学校传染病防控工作

本报讯（记者王正勤 通讯员李 峰）为了加强学校、托幼机构传染病和突发公共卫生事件的防控工作，近日，修武县卫生健康委员会联合县教育局召开了2019年健康促进、传染病防控工作培训会。

在会上，修武县疾病预防控制中心负责人首先宣读了《修武县健康促进“621”工作方案》，通报了该县2018~2019年手足口病、结核病疫情情况，对该县学校传染病疫情进行详细分析，并对健康促进、传染病防控工作提出了具体要求。随后，修武县疾病预防控制中心专业技术人员就手足口病、结核疫情防控和诺如病毒性腹泻的预防等知识进行专题培训。

修武县教体局副局长任天成要求：全县各学校、托幼机构要认清形势，提高认识，全面落实各项防控措施；要加强健康知识宣传和业务培训，确保学校、托幼机构广大师生掌握疾病防治知识，提高自我保护意识。

下一步，修武县卫生健康委员会将组织相关力量，对全县各医疗机构医务人员、村干部、中小学教师和青年志愿者进行健康教育培训，建立起一支精干高效的健康教育队伍；同时，完善考核机制，加强日常督导检查和技术指导，为学校、托幼机构广大师生提供良好的工作、学习环境，促使健康促进、传染病防控工作成为惠及广大群众的民心工程。

■ 简讯

漯河市开展“缅怀先烈、弘扬民族精神”主题宣传教育活动 4月3日，漯河市疾病预防控制中心广大干部职工前往该市烈士陵园开展“缅怀先烈、弘扬民族精神”为主题的宣传教育活动。在活动现场，同志们来到烈士墓

前，向革命烈士鞠躬致敬，并绕烈士墓一周表示哀思。漯河市疾病预防控制中心负责人表示，该中心将坚定信念，不忘初心，继续前行，为建设靓丽漯河、实现民族伟大复兴贡献微薄之力。（王明杰 张咏梅 王佳佳）

怎样正确使用捕蝇笼



工作人员正在布置捕蝇笼

高利华/摄

天气回暖，苍蝇慢慢开始增多，捕蝇笼的作用开始凸显出来。但是在室外，苍蝇密度不高，如果大范围放置捕蝇笼，费时费力，且成本较高。

如何将捕蝇笼进行科学布置，才能达到节约成本，减少劳动力，还能保证灭蝇效果呢？

据专家介绍，每年的4月份，我们可以在居民区两栋建筑物之间的绿化带内，每间隔50米悬挂1个捕蝇笼；在农贸市场室外绿化带内，每间隔30米悬挂1个捕蝇笼；在距垃圾站、垃圾房

3~5米处悬挂1个捕蝇笼。捕蝇笼灭蝇效果虽好，但有以下事项需要注意。

1.捕蝇笼只适用于室外，不能用在室内灭蝇。

2.捕蝇笼应远离厨房、餐厅等受保护区域，避免将远距离的蚊虫引入室内。

3.捕蝇笼不能放置在居民区住户窗下，也不要放在道路两侧的显著位置。

4.捕蝇笼要定期清理，调换诱饵，避免成为蚊虫孳生地。（高利华）