

27年来美国癌症死亡率下降31%，最大的原因是什么？

27年死亡率降31%，美国癌症死亡降幅再破纪录。

2021年1月12日，权威医学杂志《癌症临床医生杂志》(CA: A Cancer Journal for Clinicians)刊登了2021年美国癌症统计报告。这一统计报告是美国癌症协会每年年头的“保留节目”，去年美国癌症统计报告中癌症死亡率是近90年来最大降幅，今年再次刷新纪录。

美国癌症死亡率为何能一直下降？

根据美国癌症协会的这份报告，从1991年到2018年，美国癌症总死亡率持续下降了31%。尤其是最近两年的统计数据，癌症总死亡率下降的幅度每年都创新高：在2016~2017年间下降了2.2%，而在2017~2018年间，癌症总死亡率下降了2.4%。

根据报告显示，美国癌症总死亡率下降，主要是他们4种最常见癌症的死亡率长期下降，分别是：肺癌、结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌。

而这4种癌症的死亡率下降，主要归功于早期筛查，及早发现癌症、及早治疗。这才是美国癌症死亡率下降的背后真实原因。

1. 美国肺癌死亡率如何降下来的？

方法：降低吸烟率、早

期检测、新疗法

美国这4种癌症中，肺癌死亡率的下降尤其明显。

吸烟率的稳步下降是肺癌发病率和死亡率下降的首要原因，约82%的肺癌死亡是由吸烟直接引起，在2011~2016年确诊的肺癌患者中84%的女性和90%的男性曾经吸烟。

肺癌早期检测的进步和创新疗法的快速发展，也对肺癌死亡率的下降起到了推动作用。

低剂量螺旋CT扫描可以早期筛查肺癌。

2. 美国乳腺癌死亡率如何降下来的？

方法：早期乳腺X射线筛查

1989~2018年美国乳腺癌的死亡率下降了41%以上。这主要得益于更多女性进行了乳腺X射线摄影来筛查乳腺癌，以及乳腺癌治疗技术的进步。

3. 美国前列腺癌死亡率如何降下来的？

方法：前列腺特异抗原检测

通过前列腺特异抗原(PSA)检测，更早发现前列腺癌和治疗的进步，使美国前列腺癌的死亡率在1993~2018年间下降了52%。

从20世纪90年代末到21世纪初每年下降约4%。不过，在2013~2018年间，美国前列腺癌死亡率下降的趋势已经停止，这意味着死亡率将保持不

变。

4. 美国结直肠癌死亡率如何降下来的？

方法：肠镜早筛、早治疗

美国结直肠癌的死亡率从1970年到2018年间，已经下降了55%。主要是由于通过筛查更早地发现结直肠癌和更好地治疗。不过，在55岁以下的成年人中，结直肠癌的死亡率和发生率都有所增加。

由以上报告内容可见，美国4种最常见、高发癌症死亡率下降的原因，主要可以归结为做到了早预防、早筛查、早治疗。

除了必要的早筛查早治疗，同时，日常生活中防癌的健康生活方式也不能少。两大世界权威机构推荐：10大权威防癌建议。

2018年，两大世界权威机构——世界癌症研究基金会(WCRF)和美国癌症研究所(AICR)发布了一份癌症预防的报告。这份报告对数十年来有关癌症的研究证据进行了总结，在饮食、营养、运动等方面共提出了十大防癌建议。

建议1：保持健康的体重

体脂高是许多癌症的原因。国际癌症研究机构(IARC)也认为，体脂高还是甲状腺癌、多发性骨髓瘤和脑膜瘤的原因之一。

而儿童和早年的超重/肥胖可能会延续到成年。

建议2：积极运动

积极运动有助于预防多种癌症，也有助于防止体重增加，预防超重/肥胖。积极运动还能降低全因死亡率，降低冠心病、高血压、卒中、2型糖尿病、代谢综合征和抑郁症的风险。

建议3：摄入足够的谷类、蔬果和豆类

全谷物有助于预防结直肠癌；非淀粉类的蔬菜和水果有助于防止呼吸及消化系统癌症；膳食纤维有助于预防结肠直肠癌，防止体重增加，预防超重/肥胖。水果和蔬菜可能会降低许多癌症的可能性。

建议4：限制“快餐”及其他加工食品摄入

“快餐”和“西式”饮食是体重增加，超重/肥胖的原因。另外，高血糖是子宫内膜癌的原因之一。

限制“快餐”及其他加工食品摄入，不但有利于防癌，还能降低冠心病、高血压、卒中、2型糖尿病、代谢综合征等非传染性疾病的风险。

建议5：限制红肉和加工肉类摄入

红肉和加工肉类是结

肠直肠癌的原因之一。加工肉类通常含有大量能量，以及大量盐，并且加工过程中可能会产生致癌物。

摄入过多的红肉和加工肉类还会增加心血管疾病死亡、卒中和2型糖尿病的风险。

建议6：限制含糖饮料的摄入

经常或大量饮用含糖甜饮料是儿童和成人超重增加，超重/肥胖的原因。含糖甜饮料提供能量，但不提供饱腹感，可能导致能量摄入过量，导致体重增加。

另外，经常饮用含糖甜饮料还会增加2型糖尿病的风险。含糖甜饮料是导致龋齿和口腔健康状况不佳的主要原因，尤其是儿童。

建议7：限制酒精摄入

酒精是许多癌症的原因。而且，酒精摄入过多与许多心血管疾病有关，包括高血压、卒中和房颤，并可能导致各种肝脏疾病，增加胰腺炎风险。

建议8：不要依赖膳食补充剂预防癌症

大剂量的β-胡萝卜素补充剂是曾经或正在吸烟者患肺癌的原因。对于大多数人来说，可以从健康饮食中获得足够的营

养，不需要依赖膳食补充剂。

建议9：尽可能母乳喂养

母乳喂养可以降低母亲的乳腺癌风险；也有助于降低儿童体重增加，超重/肥胖的风险。

母乳喂养可以保护孩子未成熟的免疫系统，在水源不安全的情况下至关重要，同时也有利于母子的情感维系。

另外，母乳喂养的母亲患2型糖尿病的风险较低；母乳喂养的儿童感染率和婴儿的死亡率较低；在儿童和成人期间，母乳喂养的孩子发生哮喘等过敏性其他疾病的风险较低；有一些证据表明，母乳喂养的孩子成年后患2型糖尿病的风险会降低。

建议10：诊断癌症后，尽量遵循医生建议

对于乳腺癌幸存者，营养因素和身体活动和乳腺癌的预后密切相关；但关于其他癌症幸存者已发表的研究的质量和数量有限。

癌症幸存者越来越多，生存期越来越长，有可能发生新的癌症或其他非传染性疾病，遵循本条建议可以提高生存率并降低癌症和其他非传染性疾病的风险。

(据《健康时报》)

头痛面麻或是肿瘤侵犯所致

鼻咽癌的发生是一个多因素、多阶段的过程。临床上，70%~80%的病人在确诊时就已经是局部中晚期。而鼻咽癌早发现，治疗效果越好，当身体出现五大信号时，要警惕鼻咽癌发病的可能。

鼻涕带血 鼻涕中带血或吸鼻后痰中带血，常发生在早晨起床后，由于鼻涕带血量不多，很容易被忽略。

鼻塞 多为单侧鼻塞，睡觉时换一侧体位依旧持续，且症状越来越重。

耳鸣、听力下降 随着病情发展，肿瘤堵塞咽鼓管口可引起肿瘤所在一侧耳鸣、耳闷塞感及听力下降。

颈部淋巴结肿大 脖子一边大一边小，肿大的淋巴结质地较硬、活动度差，会迅速增大并固定，多个肿大的淋巴结还可能融合成巨大肿块。

头痛、面麻、复视 鼻咽肿瘤的生长会侵犯邻近器官。当肿瘤侵犯了颅底骨头，会影响三叉神经，表现为头顶部、枕部、颞部疼痛。此外，还可能出现面部麻木、复视及视物模糊等症状。(据《大河健康报》)

吃大蒜杀不死幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是世界卫生组织公布的胃癌I类致癌原，因此幽门螺杆菌如何根除治疗一直备受关注。网上也有不少声称能治疗幽门螺杆菌感染的方法，如吃大蒜能杀灭幽门螺杆菌，这种方法真的靠谱吗？

目前并无研究表明“吃大蒜可以治疗幽门螺杆菌感染”。山东大学第二医院的消化内科主任林森表示，大蒜有一定的抑制细菌生长的作用，但这是在人体外的培养皿中进行的，到了人体内就不一定了。且当水煮、蒸制、油炸等温度高于



80℃时，大蒜素容易被破坏分解，难以发挥杀菌、抑菌的功效。

此外，洋葱、青椒等杀灭幽门螺杆菌的食疗偏方也都没有科学依据。

在此提醒大家，如果感染了幽门螺杆菌，一定要及时进行规范治疗，不要轻信偏方。

(据《中国医药报》)

胃酸多忌喝粥

很多人认为“喝粥养胃”，但对于健康人而言，经常喝粥不是养胃，反而容易引起胃功能减退。

人体很多器官都是“用进废退”，而粥里的食材往往已经煮烂，人食用后，胃毫不费力就能消化，长此以往，胃就会越来越“懒”，导致消化不了硬食和粗纤维。此外，病人能否喝粥也要分情况。

胃酸少的人宜喝粥。粥好消化，可以在保证营养的同时，减轻胃部负担。此外，一般粥中含有大量维生素B，有助于保持胃肠黏膜功能，胃酸分泌不足、胃肠手术后、胃肠功能敏感或有萎缩性胃炎等疾病的人可以“喝粥养胃”。需要注意的是，小米粥并不适合这类病人，因为小米属于粗粮，容易刺激胃黏膜，导致腹胀、消化不良等症状。

胃酸过多的人忌喝粥。如反流性食管炎患者经常感觉泛酸、烧心，由于粥中碳水化合物较多，容易刺激胃酸分泌，喝粥只会火上浇油，建议多吃些容易消化的半流质或固体食物，如馒头等面食。

(据《大河健康报》)