

# 久炎必癌,当真?

- 微博、微信朋友圈疯转各种防癌知识帖,有多少在吓唬人?
- 专家鉴定:“久炎必癌”以偏概全,炎症并不都会变癌症
- 防癌从生活细节做起? 靠谱! 但要小心“钻牛角尖”

打开手机,微博、微信朋友圈里隔三差五就会冒出一条和癌症防治有关的“知识帖”。“久炎必癌,得了胃炎就会变成胃癌,便秘会变成直肠癌”“前列腺炎症距前列腺癌只有一步之遥”“祖母得了宫颈癌,孙女也会有患癌危险”“常熬夜,爱吃红肉,容易得癌”……

言之凿凿,有案例有分析,读完是否让你心中一凛、头皮发麻? 如果你将屏幕下拉到文章末端,看到点击量动辄破十万次,可能会情不自禁地点击屏幕右上角,将这些“你不可不知的防癌救命知识”分享给朋友们。不知不觉中,你便加入了“恐癌症”患者的行列。

“网上流传的防癌知识帖,内容未必靠谱,经常以耸人听闻、真假参半的说法来吸引点击量,激发人们的恐惧感。”肿瘤专家钱朝南强调,得了“恐癌症”,对人们正确认识和预防癌症并没好处,甚至会干扰癌症的早期发现和早期治疗。

那么,究竟哪些防癌说法是在吓唬人? 如何鉴别热门转发的“防癌知识帖”是否靠谱? 那么就请专家帮您一一鉴定。

## 并非所有癌症都有炎症“前奏”

久炎必癌? 这是最常见的说法,立论基础是炎症会降低身体免疫力,造成癌症高发,还有的文章将对抗炎提高到“预防衰老”的角度,让人们将信将疑。例如,最近在朋友圈里热传的《久炎必癌,关注健康从细节做起! 建议收藏经常对照看看!》的帖子,一口气列出了 22 种“炎症演变为癌症”的情况。然而,在肿瘤专家钱朝南看来,这 20 多条内容,大多数站不住脚,要么夸大其词,要么以偏概全,要么在正确知识中“掺水”。

“并非所有癌症都以炎症作为‘前奏’,例如胃溃疡导致胃穿孔,但胃穿孔不会造成胃癌。”他指出,有些文章把一切可致死的疾病都和癌症相连,例如尿毒症,这完全是在混淆概念。

不过,钱朝南也强调,“久炎必癌”虽然过于片面,但也不意味着我们对炎症就可放任自流。因为,有些炎症本身并非“良善之辈”,发展下去,甚至可能比癌症更快地夺人性命,例如胃穿孔属于急腹症,必须做急诊手术解决,否则会发生中毒性休克而危及患者生命。

## 1. 浅表性胃炎→胃溃疡→胃穿孔或者萎缩性胃炎→胃癌→死亡

**专家鉴定:**  
胃穿孔是在胃溃疡的基础上暴饮暴食所致,但不会发展为胃癌。1%~5%的胃溃疡患者可发生癌变,慢性萎缩性胃炎的癌变率为 1.2%~7.1%。

**正确预防:**  
幽门螺旋杆菌(HP)感染可使胃癌发生风险增加 2 倍。腺瘤型或绒毛型息肉癌变率约 15%~40%,息肉直径大于 2 厘米的癌变率更高,因此要及时治疗幽门螺旋杆菌感染,切除有癌变风险的息肉。

要远离胃癌,就要不吃霉变食物,少吃或不吃熏制、腌制和泡制食物。规律进餐,不暴饮暴食,不食过硬、过糙、过烫食物,实行分餐制,减少幽门螺旋杆菌交叉感染。食用葱蒜类蔬菜,戒烟限酒。年过 40 岁,就应做一次胃镜检查。

## 2. 慢性结肠炎→肠癌

## 专家鉴定:

炎症性肠病中的溃疡性结肠炎与癌变有一定关系。有研究显示,患病超过 20 年的人,癌变风险高达 12%。通常局部的结肠炎发生癌变的机会较小。

## 正确预防:

预防结肠直肠癌,除了要多运动外,还要保持膳食营养平衡,多吃蔬菜等富含膳食纤维的食物,避免高脂肪、高蛋白、低纤维饮食,不要频繁吃红烧肉。年过 40 岁,可以开始第一次结肠直肠癌筛查,包括问卷调查和粪便潜血试验。粪便潜血试验应每年进行一次,如果连续 3 次检测正常,以后可 2~3 年做 1 次检查。

高危人群在此基础上需接受结肠镜筛查。如肠镜发现息肉要及时切除,以后每年复查结肠镜直至正常。如果筛查阴性,则需要每年进行粪便潜血试验,结肠镜每 3 至 5 年复查 1 次。

## 3. 大便干燥→便秘→痔疮→肛裂→直肠癌→死亡

## 专家鉴定:

将便秘、痔疮、肛裂等与直肠癌联系在一起,完全是误解。痔疮患者排便时出血有血丝,容易与直肠癌导致的便血相混淆,实际上痔疮不会引发直肠癌。

## 正确预防:

便秘和肛裂虽然不会导致直肠癌,但前者严重时也会因诱发心脑血管疾病急性发作而有生命危险,后者发作犹如刀割,让人痛不欲生。因此要注意预防。患者可多进食蔬菜、多喝水或多吃含水量高的食物,戒辣,不要憋大便,定时排便,改变用力排便的不良习惯。

## 4. 阴道炎→附件炎→宫颈炎→宫颈糜烂→宫颈癌

## 专家鉴定:

阴道炎不会进展到宫颈癌,宫颈糜烂不是宫颈癌的前奏。“宫颈糜烂”实为宫颈柱状上皮异位,是育龄妇女的正常生理现象,一般没必要治疗,更不必担心会诱发宫颈癌。宫颈癌与 HPV(人乳头状瘤病毒)感染有关。

## 正确预防:

预防宫颈癌,可以在没有性生活时期就接种

HPV 疫苗。年过 30 岁,应定期做妇科检查,检查宫颈抹片。女性应避免不洁性生活,避免感染 HPV。从人体感染 HPV 到发展为宫颈癌平均要经过 8~10 年,其间通过无创的脱落细胞检查可发现癌前病变的细胞,从而在极早期进行诊断和治疗。

## 评估患癌风险 请远离不良生活方式

到底有没有方法评估自己的患癌风险,从而远离癌症? 科学松鼠会近日发布简易版“防癌自测题”,指标非常细,包括数十项,诸如“有许多患了特定癌症的亲戚吗? 你长得特高吗? 体型肥胖吗? 内脏脂肪堆出了一个大大肚子吗? 每周锻炼少于 2.5 小时吗? 你爱嚼槟榔吗?”等。有人测完顿时感到“压力山大”。

钱朝南指出,癌症的成因和发病机制非常复杂,受先天基因、后天环境因素的综合影响,而不良的生活方式和精神压力也会增加患癌风险。要让癌症远离我们,仅仅从生活细节入手,坚持健康饮食、适量运动、心情愉悦等,还是不够的,也要注意定期参加防癌体检,同时要注意在讲究生活细节时别“钻牛角尖”,让自己生活在保鲜盒里。

## 自测:

**以下不良习惯会增加患癌风险,请远离**  
抽烟;每天饮烈性酒超过一杯;近亲中有多人患癌症;每周锻炼时间少于 3.5 小时(每天不足 30 分钟);爱嚼槟榔;频繁吃红肉,很少吃蔬菜和水果(高脂肪、高蛋白、低纤维饮食);爱吃霉变食物、熏制、腌制、泡制、烧烤和加工食品;饮食不规律,经常暴饮暴食,常吃过硬、过糙、过烫食物;感染过幽门螺杆菌;感染过乙肝病毒;精神压力大;睡眠不足,作息紊乱。

## 女性风险因素更多:

初潮早,晚生育,没有母乳喂养;感染过 HPV 病毒;不洁性生活,非固定性伴。

## 如何鉴别传播“恐癌症”的文章?

钱朝南指出,人类对癌症的发病机制迄今没有完全搞清,癌症相关领域的新研究成果层出不穷,一些网上流传的防癌知识要么过时,要么在正确的知识中夹杂了作者的“私货”和自由发挥,成为传播“恐癌症”的病源。

微信朋友圈里流传的防癌文章,由于经过了熟人的筛选和认证,容易让人相信。但是,遇到此类“防癌知识帖”,最好先查看消息来源。通常来说,著名医院尤其是肿瘤专科医院的官方网站、官方公众号、肿瘤专科医生发表的科普文章,以及权威医学杂志发布的文章是可靠的。此外,由有影响力的主流媒体采访权威专家的保健知识,因发布前通常要经过专家审核,在含金量上也有保证。

如果是由企业和非医疗专业人士运营的公众号发布的资讯,没有注明受访专家,甚至连作者都没有,那么读者就要特别小心。(任珊珊)

