

# 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——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，还有的文章将对抗发炎提高到“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，否则会因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。腺癌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风险，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、多喝水或多吃含水分高的食物，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，应定期做妇检，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肚腩吗？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；感染过幽门螺旋杆菌；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，癌症相关领域的研究结果层出不穷，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”的病原。

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、官方微博、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)

