

男性患肺癌最多,女性患甲状腺癌最多

杭州昨发布最新“癌情”,65岁以上人群发病率最高

本报记者 何丽娜 本报通讯员 何堃

2019年4月15日~21日是第25个“全国肿瘤防治宣传周”。今年的主题是“科学抗癌预防先行”。昨日,杭州市卫生健康委员会、杭州市疾病预防控制中心等联合发布杭州地区2018年最新癌谱,请见下图。

全省癌情也和杭州市相仿,男性发病率高于女性;主城区发病率略高于郊区。

近年来,浙江癌谱有什么新变化?

来看一看主要癌种发病率的时间变化趋势:肺癌在上世纪90年代初期发病率低于胃癌和肝癌,90年代后期发病率升高至首位,年平均增长率为3.9%;女性乳腺癌发病率居上世纪80年代的第6位,2000年以后升至第2位,年平均增长率高达8.5%;结直肠癌以每年1.7%的速度增长,肝癌和食管癌发病率明显下降,胃癌发病率相对平稳。

需要重视的一点是,恶性肿瘤的发病呈现老龄化和低龄化趋势。大于65岁和45~64岁为癌症的高发人群,其中≥65岁发病率最高,且增长50%。

甲状腺癌为何成为女性发病率最高的癌症?

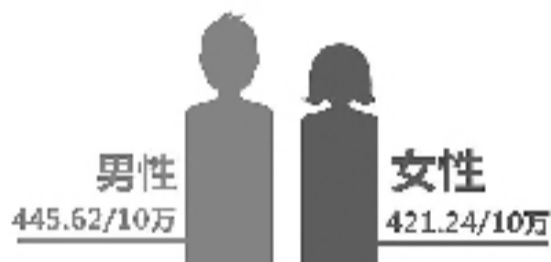
浙江省肿瘤医院头颈肿瘤外科主任王可敬认为发病率高主要与三个方面有关,首先是随着老百姓健康意识的加强及检测手段的进步,结节超声检出率增高,在普通人群中,约有40%的甲状腺结节检出率;其次是生活方式及饮食习惯的改变;最后还有一种可能是甲状腺良性疾病的病变造成。相比其他癌症,甲状腺癌的恶性相对较低,市民不用过于紧张。

上世纪80年代,女性乳腺癌发病位居第6,进入2000年后升至第2,年平均增长率高达8.5%,如今发病趋势如何?

浙江省肿瘤医院乳腺肿瘤外科主任杨红健:过去乳腺癌患者发病基数较低,随着生活水平的提高、饮食结构的调整,患者数量有了一个明显的增长,在2010年一度成为女性发病第一位的癌症,如今年增长数稳定在4%~5%。和发达国家1%~2%的数据相比,还有一定的差距,关键是做好早防早治。这些年来,浙江已经启动城乡妇女的两癌(乳腺癌、宫颈癌)筛查项目,相信会有越来越多的人受益。

男性发病率高于女性

杭州市户籍人口恶性肿瘤报告发病率为433.35/10万



主城区发病率略高于郊区



50岁以上人群的发病率高于平均水平

女性前5位



男性前5位



0~14岁年龄段 —— 白血病和中枢神经系统肿瘤为主,占一半以上

15~44岁青年组 —— 甲状腺癌为主,占一半以上

45~64岁中年组 —— 男性肺癌最多,约占25%;女性甲状腺癌最多,占27%,超过乳腺癌

65岁以上老年组 —— 均以肺癌为主

聚焦乳癌

乳房按摩能“散开”肿块抗癌吗

在最新公布的浙江省及杭州市“癌谱”中,女性乳腺癌的发病率都位居榜单前三。

而随着乳腺癌的高发,乳房保养备受女性青睐,乳房精油按摩、热疗药敷等成为不少美容院、养生馆的主打项目。可通过这些保养手段真的能让乳腺增生或乳房肿块“散开”吗?

“重视乳房保养本是件好事,但乳房按摩等不恰当的保养手段可能会让好事变坏事,因按摩诱发难治的慢性乳腺炎,甚至按摩后乳房更加不适查出乳腺癌的,临床上都时常能碰到。”浙江省中医院乳腺病中心副主任吕晓岩博士叹息道。

新手妈妈按摩排残奶

结果竟“长”出个网球大肿块

近几个月来,新手妈妈林女士会定期找吕博士开中药及配药膏,且这样的状态还将持续较长一段时间,因为她得了难治的慢性乳腺炎,大约需要一年的时间才能根治。

“都怪自己太无知。”说起自己这次无辜生病,林女士十分后悔。

2018年初,林女士当了妈妈,为了宝宝的健康成长,她不折不扣地践行着母乳喂养。2019年初,在宝宝满周岁之后,她决定断奶,可初为人母的她哪里知道,断奶之初有些残奶属正常现象,绝大多数人过些日子便会逐渐消失,她为此担心焦虑。去美容院做护肤时,被告知乳房按摩能帮助排残奶,便信以为真,当天就购买套餐做了一次。

然而,在所谓的“按摩师”一通大力按揉之后,娇嫩的乳房发出了抗议,疼痛、红肿。当时,所有人没有在意,以为不通过就会消失。不料,过了一个晚上之后,症状反而加剧,且之后的几天肿痛越发厉害。林女士到当地医院就诊,医生认为是乳腺炎,但连着用了3天抗生素也不见好转,当她再转到吕博士处就诊时,左乳上的肿块已“长”至网球大小。

“结合病史及相关症状与检查,我们考虑林女士得的是慢性乳腺炎,这种无菌性炎症用抗生素无效,治疗起来比较难。考虑与大力按揉后乳腺组织被破坏有关,此外,不小心的撞击、穿过紧的文胸也有诱发慢性乳腺炎的风险。”吕博士说。

听说按摩能“散开”乳房肿块

杭州女子尝试后乳头流血查出乳癌

相比林女士花一年时间能将毛病根治,刘女士在做乳房保养后所带来的问题真的是令人肝肠寸断。

几个月前,刘女士在洗澡时无意间摸到右乳有个豆大的肿块,内心一阵害怕,但又转念想到马上要来月经了,说不定这肿块是等月经过后就会消失的那种,便决定再观察看看。很快两个星期过去,她摸来摸去感觉这肿块时有时无。听朋友说某养生馆的乳房按摩能把肿块“散开”,她就去办了卡。

先用毛巾热敷,再是手法按摩,第一次体验完,刘女士觉得浑身舒畅,对此充满了期待。可她怎么也想不到的,三个星期做了三次之后,她竟发现自己的文胸上血迹斑斑,再仔细观察,是乳头流血了。意识到情况不妙的她找到吕博士,经相关检查,她得了乳腺癌,所幸还在早期。比较糟的是,原本像她这样肿瘤不大的早期患者可以做保乳手术,可她因按摩致肿瘤出血并沿着乳管流至乳头,使乳头内大导管也有了癌细胞,若再选择保乳,复发风险大大增加,无奈才32岁的她最终做了全乳切除。

春天调养乳房最适宜

常喝两款花茶常按三个穴位有好处

常常有女性问,吃什么喝什么对乳房健康好。吕博士的答案是,乳腺健康与内分泌息息相关,经常熬夜、精神紧张、心理压力等,都可能引起女性内分泌紊乱。因此,最好的乳房保养方法就是保证充足的睡眠、保持心情舒畅。

在饮食方面,应多吃温阳之品,以助肝气升发。同时要多食用绿叶蔬菜和水果,少食高脂肪、高热量的食物,忌生冷、油腻、煎炸类食物,避免烟酒刺激。吕博士给大家推荐了玫瑰花和白菊花两款疏肝的花茶,如果你是个暴躁脾气,建议两种花一起泡着喝,玫瑰花六朵加白菊花十朵,而至于平素性格内向抑郁者则只需泡玫瑰花即可。

另外,至于乳房的按摩保养,吕博士表示,不建议直接对乳房进行按摩,但常按与乳房相关的膻中穴、乳根穴及太冲穴这三个穴位,每天选一个穴位,睡前花5~10分钟揉按,长期坚持,对乳房健康有好处。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 于伟