

吃蔬菜水果預防癌症？四川省腫瘤醫院院長：不要輕信

發佈日期：2017年2月10日 來源：四川省保護消費者權益委員會

在人類的疾病譜裡，癌症算得上“知名度”最高的病種。不少人都能對癌症的發病、預防、治療等說出點道道來，不過，在專家眼裡，多數人對癌症的認知，卻存在諸多誤區。

今年2月4日是第18個“世界癌症日”。記者就日前老百姓對癌症認知的一些困惑和誤區，對話了中華醫學會放射腫瘤治療學分會主任委員、省腫瘤醫院院長郎錦義教授。

記者：近些年來，不少群眾有種感覺，身邊的人得癌症的不少，是不是現在的癌症病人在大幅增加呢？

郎錦義：癌症患者總體上講有所增長，但增長速度並不特別明顯。癌症的發生與年齡的增長有一定關係，隨著我國人口的老齡化，隨著人們平均壽命的不斷增加，身邊的癌症患者也會逐漸多起來，這是人們感覺癌症患者越來越多的原因之一。另一方面，由於人們對健康的重視，每年體檢的人數不斷增加，在檢查中發現癌症的幾率就越大，同時，隨著醫學科技的進步，癌症的篩查方法也越來越多、越來越早。可以這樣說，癌症的發病率對於人群來說，並沒有明顯變化，只是過去人們缺乏檢查，缺少發現而已。

從另一個角度講，是死亡率降低了，存活率延長了。過去人們一旦患有中晚期癌症，就要數著天數過日子，但現在不少中晚期癌症患者的五年存活率已增長數倍，而且隨著醫療技術的不斷進步，還有些病種的癌症已可以治癒。

記者：一些癌症患者通常是一查出來就是晚期，這也讓不少人覺得疑惑。

郎錦義：癌症的發生發展和社會、文化、地域有很大關係，比如北上廣等發達地區民眾的健康意識較強，關於疾病保健知識普及也較好，較西部地區能夠更好地做到早篩查、早發現、早治療。

老百姓對於疾病缺乏充分認識，導致在疾病早期出現身體不適的時候，選擇隱忍不去檢查或者根據自身不夠健全的健康認知，前往非針對疾病的醫院進行沒有針對性的檢查。比如：很多人認為流鼻血是件小事，持續一段時間也不去管，實在忍不住了跑到一般醫院當做鼻出血草草處理了，殊不知這可能是鼻咽癌的症狀。省腫瘤醫院還專門針對此建立了四川省首個癌症篩查中心，針對不同檢查者的具體情況可以制定腫瘤早篩的“私人訂制檢查套餐”，進行精確化、針對性的癌症早期體檢篩查。

記者：普通人群在什麼年齡段有必要對癌症進行篩查？

郎錦義：預防癌症要做到早篩查、早治療，一般老百姓在40歲開始就應該在體檢時引起足夠重視，進行針對癌症篩查的體檢，因為不少癌症跟年齡增長有較大的相關性，特別是55歲以上更應該做到定期、針對性篩查。

記者：在微信朋友圈裡，多吃蔬菜水果就可以預防癌症，這可信嗎？

郎錦義：這些說法不可輕信。癌症的發病是和多因素有關的，年齡占很大一個因素，其次跟精神狀態、飲食習慣、遺傳因素、環境因素都有一定關係，因此保持愉快輕鬆的心情非常重要，飲食因素占比大約 10%-15%吧，癌症預防並不能單靠多吃某種蔬菜、水果達到目的，需要綜合看待。

預防癌症最重要的是保持健康生活狀態，保持心情愉快，飲食需要膳食結構營養合理，任何一種食物都不能過量，吃新鮮蔬菜水果固然是好，但維持健康還需要蛋白質、碳水化合物等多種搭配。