

警惕三类常被忽略的致癌因素

▲ 广西壮族自治区贵港市人民医院 谭钧尹

癌症的高发率和高死亡率，让我们在生活中谈“癌”色变。其实大部分的恐惧，来源于我们对癌症的不了解。世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病，三分之一的癌症完全可以预防。实际上，在常见的23种致癌因素中，除了我们较为熟悉的吸烟、饮酒、超重、缺乏锻炼和饮食因素以外，还有多种癌症的“罪魁祸首”常被我们忽略，而这些因素大致分为以下3类：感染因素、物理致癌物、化学致癌物。本文就来把这些隐匿的癌症“罪魁祸首”揪出来，让大家都能从容不迫，科学防癌，健康生活。

感染因素

人们在生活中难免会接触到各种各样的细菌、病毒、寄生虫等，并不是所有的感染都会诱发癌症，所以不必过度恐慌，但也不能忽视感染与癌症的关系。全世界约15%的癌症由感染造成，目前科学研究较为明确的致癌感染因子有8种（1种细菌，6种病毒，1种寄生虫）。这类感染因子造成的肿瘤在发达国家的发生率约为5%，在发展中国家则极其严重，可高达50%。那么，这些感染因素是哪些？又该如何预防呢？

幽门螺杆菌（Hp）是生存于胃和十二指肠的一种细菌，可通过口腔、唾液传播，具有家庭聚集性，人群感染率高达50%。

人们在生活中要注意餐具卫生，养成使用公筷的习惯。碳14吹气试验可以方便又无创地检测出Hp，但孕妇和哺乳期妇女不建议做这项检查。从Hp感染到发展为胃癌，需要十几年以上的漫长的岁月，会经历几个阶段：慢性浅表性胃炎—萎缩性胃炎—肠上皮化生—不典型增生—胃癌。根除Hp可减轻胃黏膜炎症，促进溃疡愈合，降低胃癌风险。如果检测阳性，也不要慌张，听从专科医生的建议进行规范治疗，Hp是可以被根除的。

人乳头瘤病毒（HPV）的家族有100多个成员，但只有十几种中高危型与宫颈癌、阴道癌、肛门癌等密切相关。主要通过性传播、密切接触、母婴传播、间接接触（接触感染者的衣物、生活用品等）传播。其实40%的女性在一生中会与HPV有过接触，大部分情况下可被我们身体的免疫细胞清除掉，但如果此时人的免疫能力下降，HPV病毒就有可能发展为持续感染。注射HPV疫苗，是预防宫颈癌最可靠的方法。同时注意个人卫生，有高危型HPV感染的女性应定期行宫颈细胞学检查。

我国是乙肝大国，有70%以上的肝癌与乙肝病毒感染相关，乙肝病毒的主要传播途径有血液传播、母婴传播和性传播。最有效、最经济的预防方法是注射乙肝疫苗。然而，注射了乙肝疫苗也不是一劳永逸的，建议每3年复查乙肝两对半，如

果乙肝表面抗体数量下降，需再次注射乙肝疫苗。如果有乙肝携带者的孕妇也不必太担心，婴儿在出生24 h内注射乙肝疫苗可有效阻断母婴传播。丙肝病毒主要通过血液传播。抽血查丙肝抗体可得知是否有丙肝，目前我国已有可根治丙肝的药物。目前世界上尚无可根治乙肝的药物，因此建议40岁以上的乙肝患者，每6个月查血清甲胎蛋白、肝脏超声检查，并听从专科医生的建议，规范治疗，可有效控制疾病，降低发展为肝炎—肝硬化—肝癌的风险。

EB病毒感染与鼻咽癌、淋巴瘤密切相关，主要通过唾液传播。超过90%以上的人在一生中会感染到EB病毒，约90%以上的幼儿都曾感染过EB病毒，大部分幼儿可靠免疫力清除病毒。平时避免给孩子口对口喂食。

人免疫缺陷病毒（HIV）与乳腺癌、淋巴瘤等多种癌症相关，HIV病毒会攻击免疫系统，降低身体的抗病能力，增加癌症发生风险。

人类疱疹病毒8型与卡波西肉瘤、淋巴瘤、骨髓瘤等癌症相关，主要通过性传播。目前尚无有效的抗病毒药物，所以要爱护自己，预防为主。

华支睾吸虫是一种寄生虫，主要来自未被加工或没被煮熟的淡水鱼，建议别吃淡水鱼生鱼片，把鱼肉煮熟、煮透，同时

切生肉类和熟菜的砧板和刀具要严格区分开来。

物理致癌物

物理性因素包括机械性刺激、放射线（如紫外线和电离辐射）。长时间暴露在强阳光下会增加所有类型皮肤癌的发病风险。建议平时做好有效防晒措施，避免长时间曝晒。电离辐射，包括自然和医用辐射，通过导致DNA损伤而致癌，是导致白血病等多种癌症的危险因素。土地和建筑材料可能存在氡，可增加肺癌风险。在医院的X线和CT检查，会产生一定的电离辐射，CT的辐射剂量远超X线检查，过度检查易引发癌症。

化学致癌物

黄曲霉毒素是一级致癌物，与肝癌和胃癌密切相关。食物经高油温煎炸和熏烤，可产生多环芳烃类物质，易引起食管癌、胃癌等多种癌症。腌制食物往往含有大量硝酸盐，在体内转变为亚硝酸胺，增加消化系统癌变风险。大量接触染发剂和其他化学产品的人群，患白血病和膀胱癌风险相对较高。建议日常生活中避免进食受潮霉变的食物，少吃高温油炸、熏烤、腌制的食物，尽量不染发或少染发，通过避免或者减少化学因素的刺激，可以有效预防癌症的发生。

胃癌患者的护理方法

▲ 广西壮族自治区钦州市钦北区人民医院 李成凤

在现在的生活中，胃癌是很容易发生的一种疾病。许多人对于这种疾病并不陌生，都知道胃癌对人体的伤害性非常大。那么，要做好预防和护理工作？

概述

胃癌是一种原发性的恶性肿瘤，其起源于胃的上皮细胞，主要表现为腺癌。目前对中、晚期胃癌的诊治尚无特效药物。胃癌是一种多原因综合作用的恶性肿瘤。引起这种情况的主要原因有：幽门螺杆菌感染、癌前病变、遗传因素、环境及饮食等。

基本症状

上腹部不适 胃癌最早的症状就是出现上腹部不适、疼痛、腹胀、嗝气、食欲减退等症状。临床上的主要症状是吃东西后有轻微疼痛感，或者是吃东西后有一种饱胀感，但是这种感觉并不明显，容易被当成是消化不良或者是慢性胃炎而忽略掉。在胃癌初期，会出现食欲不振、嗝气等表现，同时还会出现恶心、呕吐等症状。

贫血 长期胃内出血会引起贫血，常见的症状有脸色苍白、发黄、睑结膜等。一旦出现相似的症状，就要提高警觉，并尽早去看医生，找出病因。

突然消瘦 胃癌患者通常会出现一种以上的消化道表现，从而会对饮食造成一定影响。如果胃肠道功能受损，可能会对

人体内的营养素造成一定影响。由于癌症是一个代谢活跃的疾病，所以人体消耗远远超过摄取，会产生无法解释的持续消瘦现象。

腹部包块 胃癌还会出现局部肿瘤。上腹部摸到一个质地偏硬，位置比较固定的包块，按下后有明显的疼痛感，伴有恶心、呕吐等症状。当发现有一个不断变大的病灶时，就要注意是否存在肿瘤，要及时去医院检查。

护理内容

戒烟酒 胃癌患者要戒烟、限酒，尽量不要喝浓茶或浓咖啡，因为酒精会对胃黏膜产生损害，导致胃黏膜充血、水肿，严重时还会出现出血、糜烂等症状。患者喝过多的茶水或咖啡，会使胃部的酸性物质产生增多，对胃黏膜造成更严重的损害，从而使患上胃溃疡的危险增加。

保持规律饮食 由于长时间的饮食不规律以及不良的生活习惯，会导致各种胃部疾病的出现，会使胃癌症状变得更加严重。平时要确保一日三餐按时定量，不要吃得太多或者吃得太少。可以多吃一些含有丰富维生素和膳食纤维的新鲜果蔬，这样可以保证人体内多种营养物质平衡。

养成良好饮食习惯 胃癌患者尽量不要吃生冷、辛辣、过热、过硬、熏制和腌制食品。如果吃了冰凉、热烫、辛辣或难

以咀嚼吞咽的食品，可能会导致胃酸分泌过多，从而对胃黏膜产生伤害。烟叶或盐渍食品中含有的亚硝胺是具有致癌性的物质，应尽可能少吃。进食时要选择温和易消化的食品，要慢慢地咀嚼，在吞咽前要把食品完全地咀嚼，这样可以减少肠胃压力。早期胃癌的患者，要多吃一些容易消化的食物，含有蛋白质、脂肪和煮得较烂的食物，要尽可能地少吃粗纤维，不要吃一些不容易消化的粗糙食物。如果是胃窦癌，特别是溃疡型的，就需要吃一些软食物或半流食物。

心理护理 在对胃癌患者进行心理护理时，应及时观察患者的心理状态，并针对病人的需求水平及心理承受水平，给予相应的心理支持。尽量使用一些可以让患者理解的非技术性的语言，并在此基础上，对患者在治疗过程中的优势和进展进行详细剖析，让患者对自己的未来充满期待，从而减少疑虑和负面情绪，增强他们对治疗的信心，从而让患者更加主动地进行治疗和护理。

保证睡眠充足 早期胃癌的患者，在接受治疗后，精力会不如以前，所以要注意劳逸结合。如果是中晚期的癌症患者，为了减轻身体的负担，需要躺在床上。做好日常及基本的护理工作，让患者在放松的状态下进行康复治疗。对于因合并疾病而必须禁食或做肠道减压术的患者，应给

予静脉补液，以保持其所需的养分。若患者出现恶心、呕吐症状时，应做好口腔护理工作。

除此之外，在胃癌的治疗过程中，还需要对患者的身体状况进行密切关注，对感染及其他并发症进行有效的防治，还要对患者的生命体征进行严密观察，观察腹痛、腹胀及呕血、黑粪的情况，观察化疗前后的症状及体征的改善情况。晚期胃癌患者免疫功能减退，全身多部位容易受感染，在治疗过程中要注意对患者的护理和观察，并注意口腔和皮肤的清洁卫生。

