



护理学专业融媒体教材系列



肿瘤的预防与控制

授课老师：宋彩云



目录

Content



肿瘤预防的概念



肿瘤一级预防的内容



肿瘤二级预防的内容



肿瘤三级预防的内容



学习目标



1. 了解肿瘤三级预防的概念
2. 熟悉并掌握肿瘤三级预防的内容



肿瘤三级预防的概念



肿瘤预防的概念

1/3癌症通过治疗可以延长生存时间，提高生活质量



肿瘤预防的概念

1

一级预防

是指针对已知病因或危险因素，采取有效和适宜的干预策略和措施，消除、阻断、降低、延缓甚至逆转致癌作用，达到降低癌症的危险、发病、死亡和患病率的目的

2

二级预防

也称发病学预防、“三早”预防，即早期发现、早期诊断和早期治疗，是指在疾病发生的早期阶段（有症状或无症状），通过一定的方法和技术手段，达到早期发现和早期诊治的目的

3

三级预防

也称为临床预防或康复预防，即对已经确诊的癌症患者进行积极的医学治疗，争取获得最佳疗效，定期随访，防止转移



肿瘤的一级预防





肿瘤一级预防——十大致癌因素

1

环境因素

包括空气污染，水污染，土壤污染等，这是癌症发生的最重要原因之一

3

吸烟酗酒

吸烟会增加多种癌症的风险（包括肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌等）。酗酒同样会增加患癌风险，主要与消化道癌症的发生有很大的关系，酗酒者患癌风险高于非酗酒者。吸烟又喝酒风险不只是叠加，而是一加一大于二

5

缺乏运动

久坐，少运动，这是现代人的通病。久坐加上饮食无节制，体内积聚多余的脂肪，造成超重肥胖，肥胖会增加乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、结肠癌等的风险

2

辐射暴露

辐射暴露主要包括电离辐射和紫外线辐射，都属于物理性致癌因素，具体说就是X射线、伽玛射线等电磁辐射以及质子、 α 粒子、重粒子等放射性粒子产生的粒子辐射，以及太阳光的紫外线照射。长期暴露于自然界以及医学和生活中的各种来源的电离辐射，会致癌

4

饮食不当

主要包括两大方面，一是饮食结构不合理，水果蔬菜吃得少，肉类特别是加工肉吃得多。要么营养不足，要么营养过剩；二是不良饮食习惯，比如暴饮暴食，饮食无规律，喜欢吃腌熏烤炸类食物



肿瘤一级预防——十大致癌因素

6

病毒感染

某些细菌与病毒的感染与癌症的发病也相关，比如，乙型和丙型肝炎病毒感染与原发性肝细胞癌有关，人乳头状瘤病毒与宫颈癌、肛门癌、口咽癌有关，EB病毒与鼻咽癌、某些淋巴瘤有关，幽门螺杆菌感染与胃癌和胃淋巴瘤有关

8

生活方式

很多癌症的发生也与不良的生活方式有一定的关系，除了前面说到的吸烟、酗酒、缺乏运动和久坐、不良饮食习惯、肥胖或超重，还有熬夜等

10

药物滥用

药物是一把双刃剑，永远具有两面性，在带来疗效的同时，必定有一定的不良反应，罕见有单一作用的药物。化学药物本身是一种化学制剂，某些药物的不恰当滥用可能无形中使治疗用药变身成了一种致癌剂，特别是长期大量使用

7

遗传因素

某些癌症确实存在遗传倾向，比如乳腺癌、结直肠癌等。但必须注意，癌症不会直接遗传，只是癌症易感性的遗传

9

心理因素

关于癌症发生与心理因素的关系目前尚不明确，但长期精神萎靡处于负面情绪中，确实可能带来一系列健康问题，比如睡眠不好的问题，影响食欲，削弱机体免疫力，有可能间接增加癌症风险

→ 肿瘤一级预防

世卫组织总结的致癌风险人体地图，帮助大家避开高风险因素



→ 肿瘤一级预防——高风险因素（酒精）

酒精在致癌方面是全面开花的

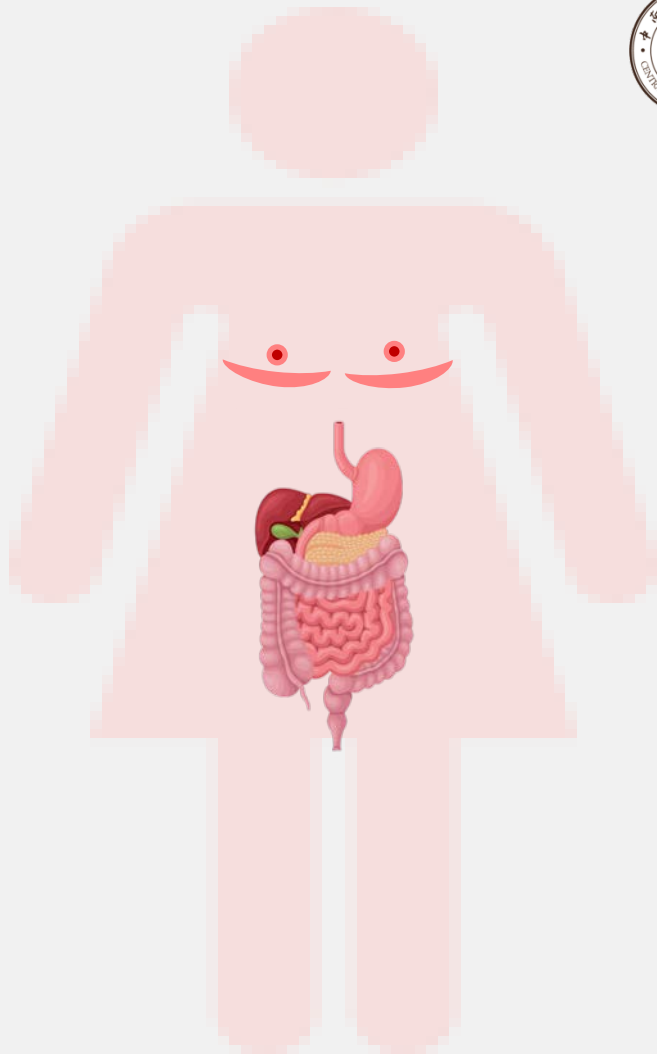
口咽、喉部、食道、乳腺

肝脏、结肠、直肠.....

《柳叶刀》最新研究再度强调

酒精的安全剂量是0

只要喝，就会提升致癌风险



→ 肿瘤一级预防——什么致病因素会导致癌症（吸烟）

吸烟致癌的能力，连酒都要自叹不如

吸烟可以在全身各系统造成癌变

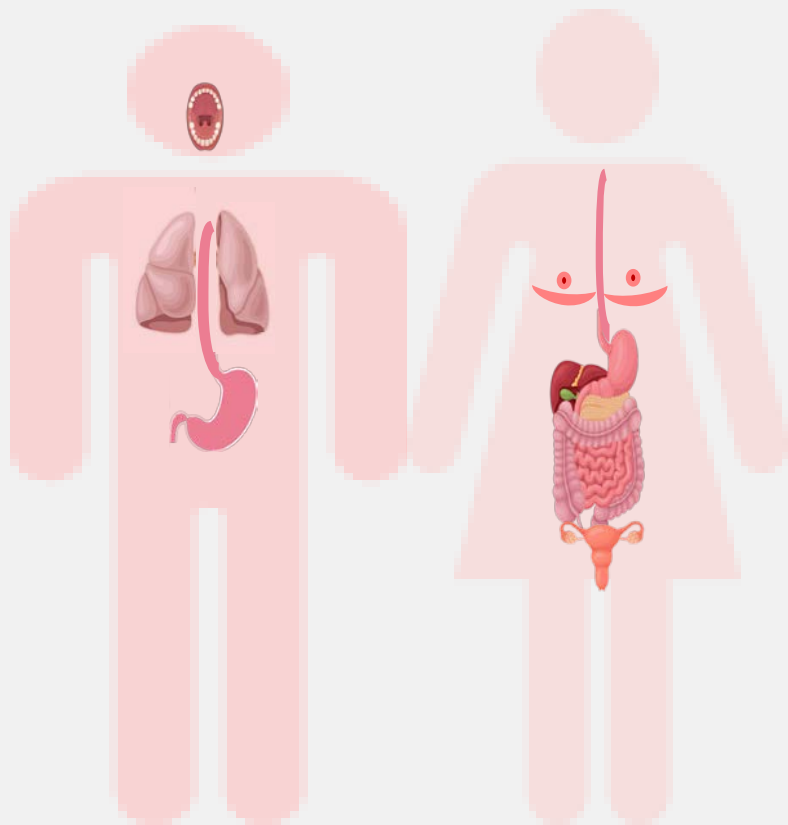
比如肺癌

除此以外

血液系统中的癌症——白血病

也可由吸烟造成

女性吸烟还会造成卵巢癌



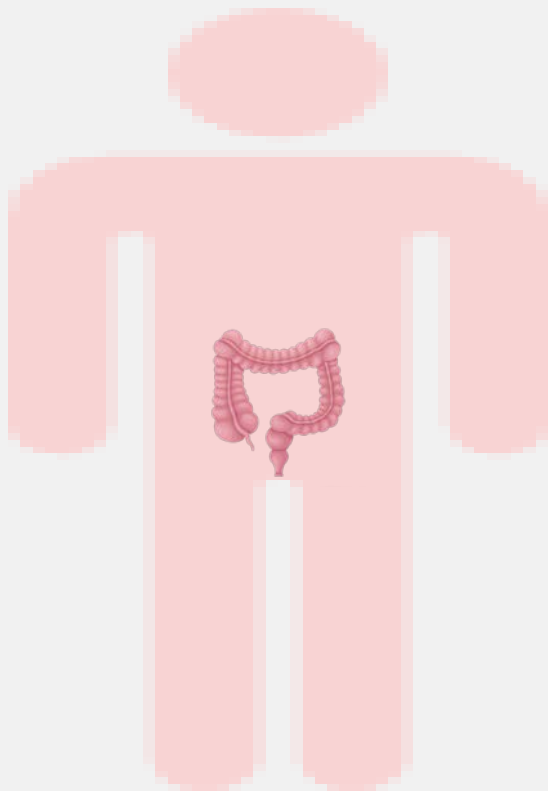
肿瘤一级预防——高风险因素（红肉、加工肉类）

猪肉、牛肉、羊肉等

哺乳动物肉类为红肉

WHO将其列为II A类致癌物

主要导致结直肠癌



WHO将加工肉类列为I
类致癌物

可导致结直肠癌

→ 肿瘤一级预防——高风险因素（水果摄入不足）

进食水果太少会导致

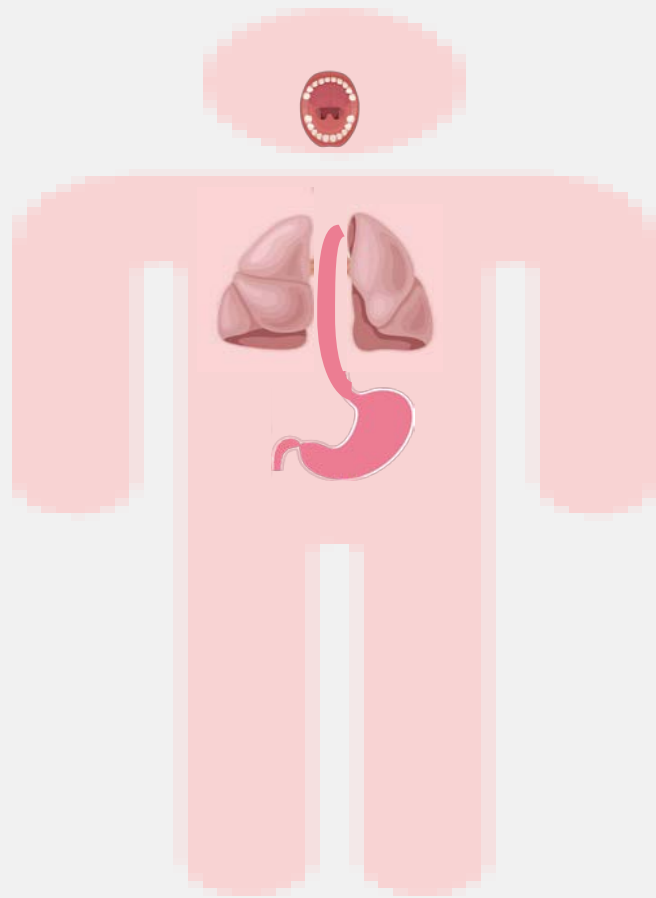
口咽癌症、食道癌、肺癌和胃癌

每天吃水果 $<100\text{g}$ 的人

比 $>100\text{g}$ 的人

胃癌发病率至少高两倍

建议的水果摄入量是每天 300g 以上

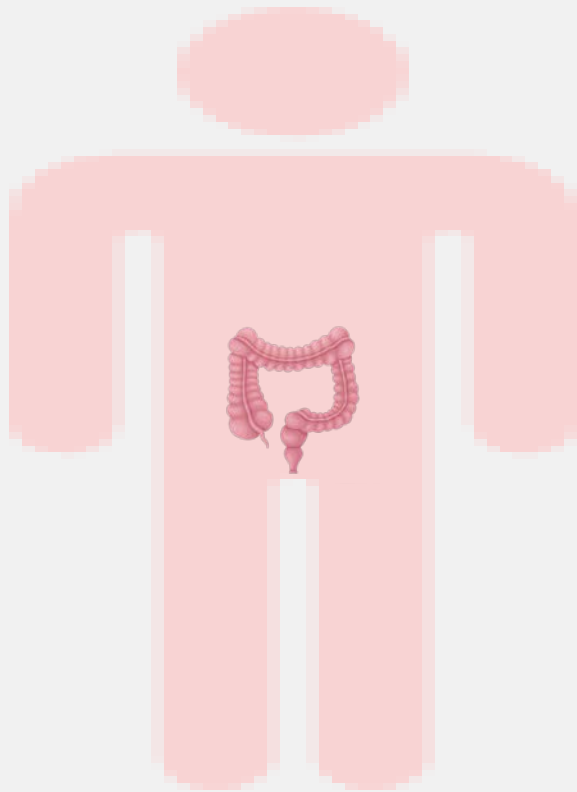


→ 肿瘤一级预防——高风险因素（纤维摄入不足）

纤维摄入量低易导致结直肠癌

据相关数据统计，如果每日摄入纤维量低于6g，其直结肠癌发病率，比摄入高于6g者至少高85%

高纤维食物中，芹菜、苹果、胡萝卜、白菜、笋等都是日常易取得的果蔬

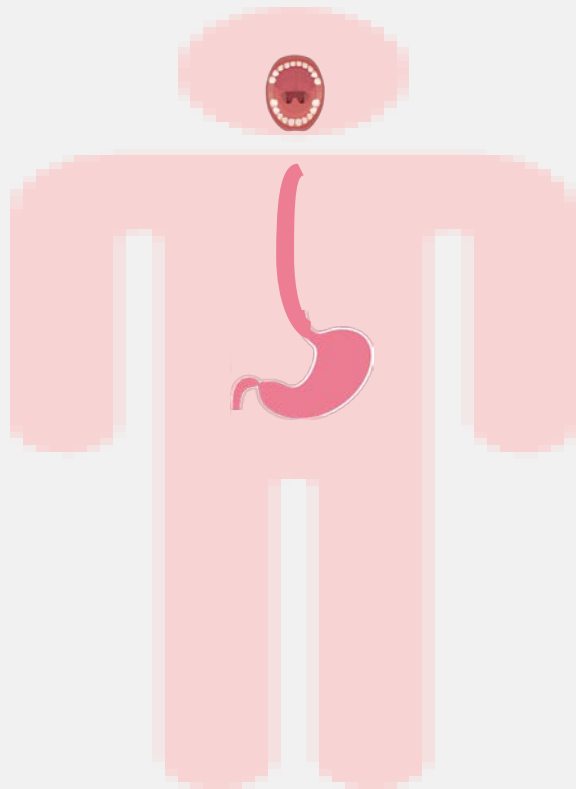


→ 肿瘤一级预防——高风险因素（非淀粉类蔬菜摄入不足）

不吃蔬菜和不吃水果一样严重

非淀粉类蔬菜指的是土豆之类的块茎以外的蔬菜

摄入不足会导致口咽癌症、食道癌和胃癌，推荐摄入量为每天超过375g



→ 肿瘤一级预防——高风险因素（日照过多）

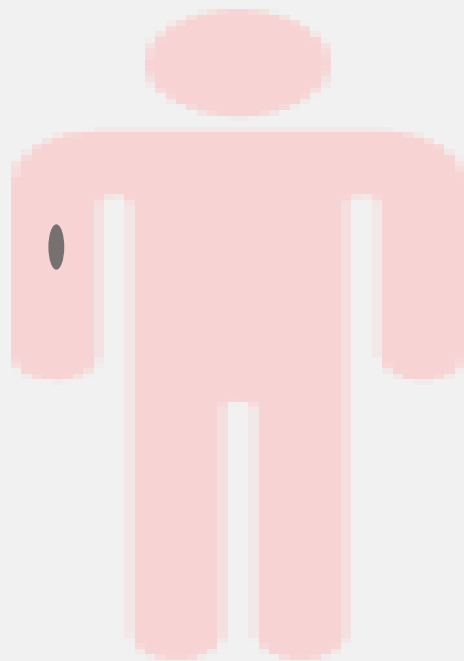
黑色素瘤发病率不低

恶性黑色素瘤一旦转移

将很难治疗

据统计

90%以上的黑色素瘤 都是因为晒太阳引起的



→ 肿瘤一级预防——高风险因素（缺乏运动）

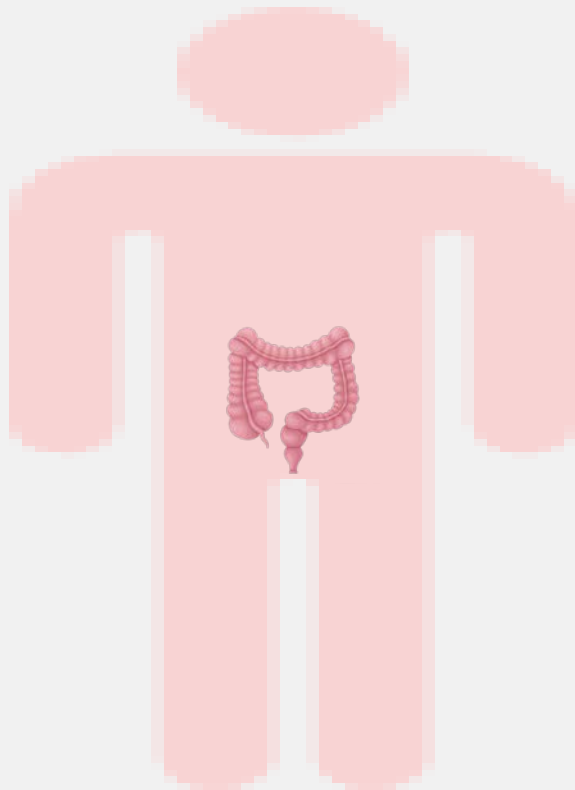
不爱动的人

如果每周连一个小时

体育锻炼也达不到

患结直肠癌的几率会大大提高

至少翻倍



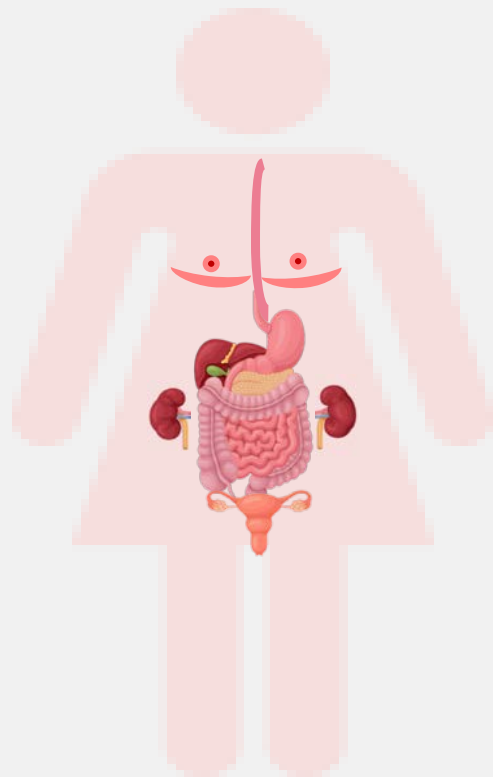
→ 肿瘤一级预防——什么致病因素会导致癌症（肥胖）

抽烟、喝酒、肥胖是致癌三驾马车

BMI超过30的人群患食道癌、乳腺癌、肾脏肿瘤、胰腺癌、结肠癌、直肠癌的风险

都高于非肥胖人群

女性肥胖者还会有患上卵巢癌和子宫内膜腺癌



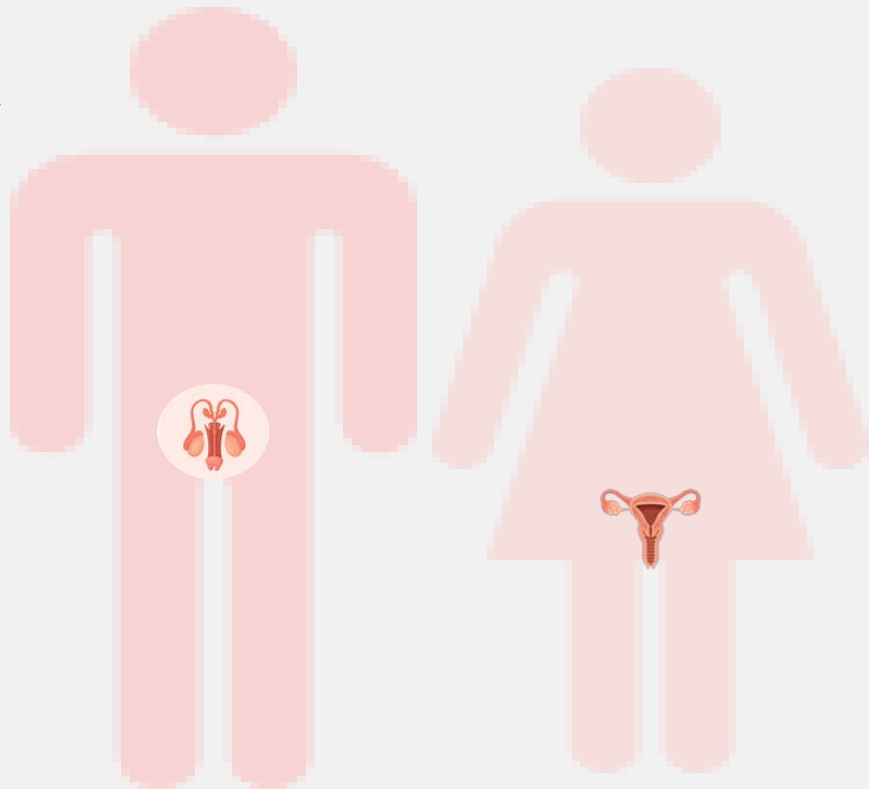
肿瘤一级预防——高风险因素（缺乏运动）

总有人以为HPV只危害女性，导致宫颈癌，不危害男性

这种想法是错误的

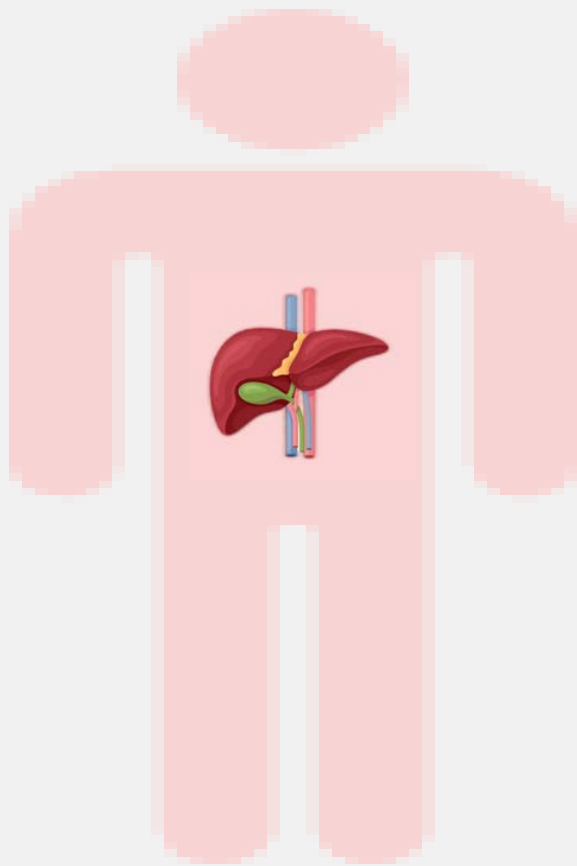
HPV在人类中的致癌效果不论男女

根据统计，在男性中45%的阴茎癌中有HPV的参与



肿瘤一级预防——高风险因素（肝炎病毒）

肝炎病毒，也是由于它
中国才会成为肝病、肝癌大国
接种乙肝疫苗是最好的预防方法



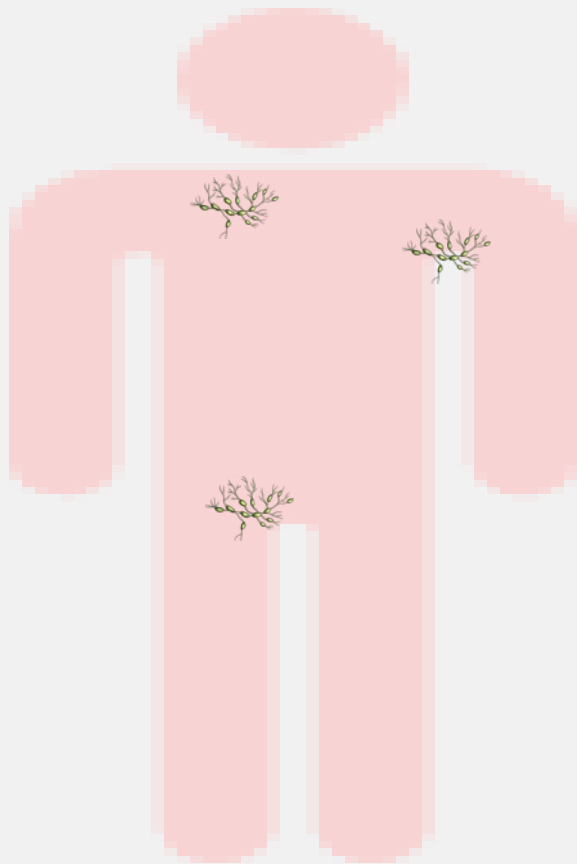
→ 肿瘤一级预防——高风险因素（HIV病毒）

HIV除了影响免疫系统，从而导致全身性的各种问题

也可以引起癌症——非霍奇金淋巴瘤

感染者相较于非感染者

有>7倍几率患上非霍奇金淋巴瘤

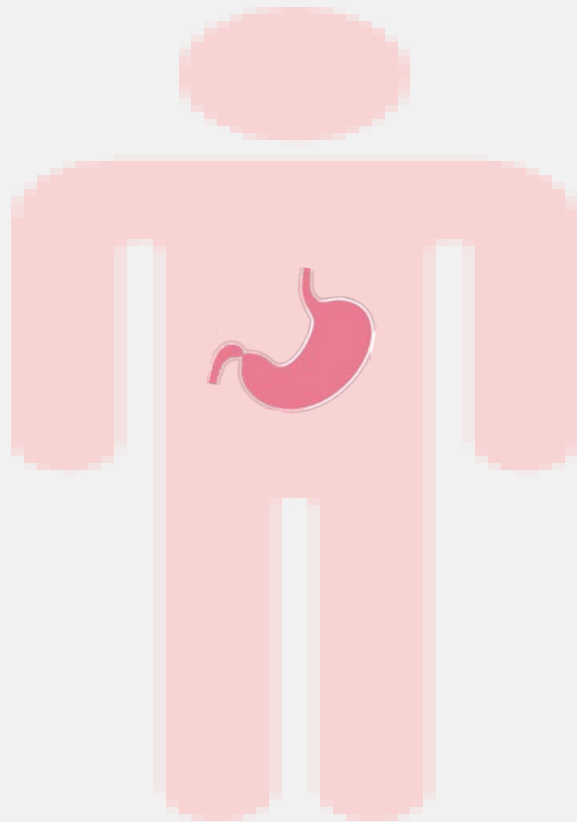


→ 肿瘤一级预防——高风险因素（幽门螺杆菌）

近年的研究证明

感染幽门螺杆菌的患
者

患胃癌几率提高6倍



→ 肿瘤一级预防——十大致癌因素

癌症的发生是多因素综合作用的结果。癌症发生的相关因素主要包括两大方面，一是外因，即外在的环境因素；二是内因，就是个体自身的因素





肿瘤的二级预防



肿瘤二级预防——早发现、早诊断、早治疗

警惕癌症早期信号



1 乳腺、皮肤、舌或身体其他部位有可触及的或不消的肿块



2 持续性消化不良



3 久治不愈的伤口、溃疡

肿瘤二级预防——早发现、早诊断、早治疗

警惕癌症早期信号

4

疣（赘瘤）或黑痣明显变化（如颜色加深迅速增大、瘙痒、脱毛、渗液、溃烂、出血）

5

吞咽食物时有哽噎感、疼痛、胸骨后闷胀不适、食管内有异物感或上腹部疼痛

6

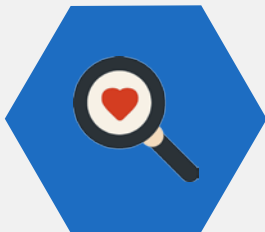
耳鸣、听力减退、鼻塞、鼻衄、抽吸咳出的鼻咽分泌物带血、头痛、颈部肿块

肿瘤二级预防——早发现、早诊断、早治疗

警惕癌症早期信号

7

月经期不正常的大出血，
月经期外或绝经后不规则
的阴道出血，接触性出血



8

持续性嘶哑、干咳、痰
中带血

9



原因不明的大便带血及
黏液或腹泻、便秘交替，
原因不明的血尿



四

肿瘤的三级预防



肿瘤三级预防



几千年来，肿瘤治疗出现的第一个支柱——手术；1896年，增加了第二个支柱——放射治疗；随后在20世纪40年代早期，第三个治疗支柱——细胞毒性化疗出现。在20世纪90年代后期，引入了第四个支柱——靶向精准治疗。免疫治疗有望成为第五个支柱治疗方式

小结



- 1、对一些已知的肿瘤发生危险因素，如职业致癌因素和环境污染等，各级政府应行严格的管理限制，控制或消除已知的肿瘤危险因素。此外日常生活中吸烟，饮酒，不良的饮食生活习惯也与某些肿瘤的发生密切相关，戒烟、健康膳食等可预防肿瘤的发生
- 2、二级预防是现阶段癌症预防的重点，主要针对高风险人群筛检癌前病变或早期肿瘤病例，抓住肿瘤治疗的最佳时期，早发现并治疗癌前病变、隐匿的癌症或早期癌症，使肿瘤患者得到及时治疗，防止癌症的发展，从而促进痊愈、提高生存率
- 3、三级预防的意义在于对晚期患者进行综合性的治疗，正确有效地进行姑息治疗和康复治疗，帮助他们减轻痛苦，改善生活质量，延长生存期



THANKS

谢

谢

观

看