

全国年新发癌症515万例 甲状腺癌升至发病数第二

15条防癌守则您能做到几条

4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,国家卫健委日前发布《中国防癌生活方式守则(2026年版)》,列出4类15条防癌措施。最新数据显示,2024年我国恶性肿瘤新发病例估计为515.06万例,较2022年上升6.8%。这些防癌守则可以帮助降低癌症发病风险,您能做到几条?

我国最新癌症发病情况

2026年3月发布在《中华肿瘤杂志》的我国最新恶性肿瘤流行情况分析显示

2024年新发病例数前9癌种及其相较2022年的位次变化

肺癌 117.59万 仍是首位

甲状腺癌 57.38万 ↑1位

2024年新发癌症估计为515.06万例 较2022年上升6.8%

肝癌 35.41万 ↓1位

胃癌 34.20万 ↓1位

食管癌 20.05万

前列腺癌 16.39万 ↑1位

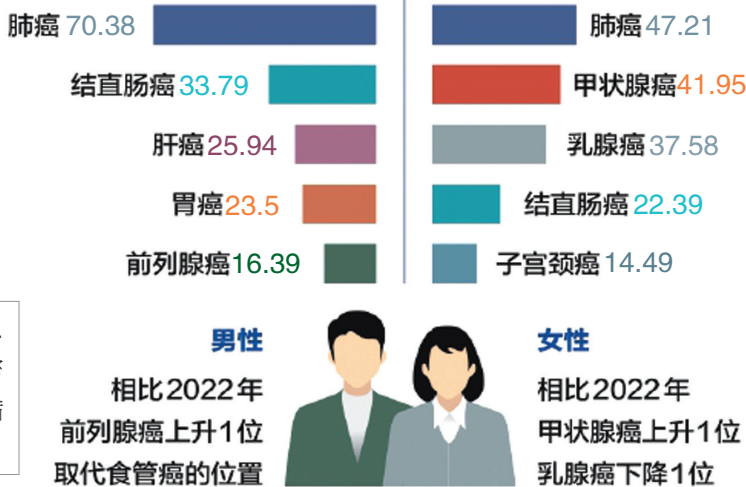
子宫颈癌 14.49万 ↓1位

女性乳腺癌 37.58万 ↑2位

结直肠癌 56.18万 ↓1位

与情绪压力、碘摄入失衡等密切相关,女性发病是男性3倍以上

分性别的新发病例数(万)及位次



不同地区的癌症发病情况不同

- 胃癌** 在北方地区相对高发 与肥胖相关
- 子宫颈癌** 在京津沪等地发病顺位明显靠后 HPV(人乳头瘤病毒)疫苗接种率高
- 前列腺癌** 在经济发达地区相对高发 与肥胖、过早性生活有关

防癌,从改变生活方式开始

避免感染与暴露

不吸烟,早戒烟,远离二手烟



肺癌发病风险下降一半

口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌发病风险下降一半

不共用私人清洁用品,聚餐用公筷

我国85%的肝癌是乙肝病毒慢性感染所致 1%-2%的幽门螺旋杆菌感染者会罹患胃癌

做好职业防护,避免致癌物暴露

远离苯、甲醛、石棉等职业性致癌物

避免长时间日光暴晒

紫非黑色素瘤皮肤癌主要由紫外线暴露所致 全球每年新发约120万例

室内通风,空气污染时少出门、戴口罩

烹饪时开启抽油烟机,减少油烟暴露

饮食

少饮酒,不酗酒

全球每年新发癌症病例中约4%可归因于饮酒

不吃霉变食物,不嚼槟榔

长期摄入黄曲霉毒素增加肝癌风险

不吃过烫食物,不喝过烫饮品

65℃以上的饮食增加食管癌风险

少吃腌制、熏烤、油炸食物及加工肉制品

避免过多盐分、亚硝酸盐摄入

少吃甜食,不喝少喝含糖饮料

每天摄入添加糖最好不超过25克

摄入充足蔬菜水果和全谷物

成年人每天摄入蔬菜300-500克、水果200-350克、全谷物和杂豆类50-150克

身体活动

保持健康体重,避免超重肥胖

肥胖会诱发慢性炎症反应 并通过胰岛素、免疫机制诱发癌症

坚持科学运动,减少久坐

成年人每周至少进行150-300分钟中等强度身体活动

其他

尽早接种乙肝疫苗、HPV疫苗

约70%子宫颈癌与两种高危HPV亚型感染有关

提倡母乳喂养

减少雌激素暴露 降低乳腺癌与卵巢癌风险

超40%的癌症可通过保持健康的生活方式、减少接触致癌物等措施得到有效预防。以下15条守则简单易行,可助您降低癌症发生风险。



王瑶琦/文 张存/图