2025年全国肿瘤防治宣传周启动

请收下这份抗癌“实用指南”

近日，2025年全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式在重庆举行，现场发布了《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》。 图据中新社

每年的4月15日为全国抗癌日，每年的4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的主题为“科学防癌 健康生活”。

近日，以“CACA指南，我知你知；全程管理，全息发力”为主题的2025年全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式在重庆举行。癌症的风险因素有哪些？如何早预防、早发现？当天在启动活动现场发布了《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》，旨在推动肿瘤防治从疾病治疗向全生命周期健康管理转型，覆盖28个瘤种、41个技术，为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防，防患于未然

当前，我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的，许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说，希望通过核心科普知识的发布，提高全社会癌症防控意识，营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施；黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关，不食用霉变的食物是关键预防措施；幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素，分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说，均衡饮食，多吃鱼、豆类等优质蛋白，适量摄入乳制品，避免暴饮暴食，把体重指数控制在正常范围内，能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防，希望渺茫，癌症防控战略需要调整，把以疾病为中心转化为以健康为中心，以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动——癌症防治行动实施方案（2023—2030年）》提出，到2030年，癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是数字的跃升，更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查，掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示，很多肿瘤早期没有明显症状，定期体检，通过血液、影像、胃肠镜等检查，能发现隐藏的微小病变，实现肿瘤的早发现、早干预，大幅提升治疗效果。

随着技术发展，许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹，人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判，提高效率，但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说，人工智能是帮手，最终诊断权在医生。

早治疗，精准施策

科普知识介绍，在肿瘤治疗中，可以根据个体实际情况，联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法，提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。

当前，肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤，尽量避免伤及正常组织；机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示，不同的治疗、手术方式各有优势，需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说，放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出，要建立心理支持与定期情绪评估机制，提供针对性情感支持，减轻患者心理负担，音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中，可以通过适度运动改善疲乏，提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战，防、筛、诊、治、康环环相扣、缺一不可。”田艳涛说，希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望，迎接更健康、更美好的明天。

【相关】

把握这些细节 科学进行肿瘤早筛

根据国家癌症中心发布的数据，2022年我国发病率排名前十的癌种分别为：肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、子宫颈癌、前列腺癌和胰腺癌。

癌症并非不可战胜，关键在于早发现、早治疗。

现代医学研究表明，许多类型的肿瘤在早期阶段往往没有明显的症状，肿瘤早筛则可以通过一系列科学、有效的检测方法，在肿瘤尚小、更容易治疗的时候发现它，大大提高治愈率，延长生存时间。以肺癌为例，早期肺癌的五年生存率可超过70%，而晚期肺癌的五年生存率则不足10%。

肿瘤早筛，对于肿瘤的早发现具有重要意义。医生会根据个人的具体情况制定个性化的筛查方案，并解释筛查结果的意义和建议，请遵医嘱选择合适筛查方法。筛查的频率应该根据个人的健康状况和医生的建议来确定。一般来说，高危人群应该定期进行筛查，以便及时发现并处理潜在的肿瘤。除定期筛查，还应该保持健康的生活方式，如戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅等，降低患癌风险，提高生活质量。

综合新华社、央视报道

声明公告 13164692093

遗失声明 武汉江岸环卫集团有限公司遗失湖北省非税收入一般缴款书，编号(2023)No.0002183446,缴款书收入项目名称为不动产登记费，数量11,金额:6050元,声明作废。

遗失声明 武汉艳阳天商贸发展有限公司古田店(统一社会信用代码91420104MA49D8RG8E)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 蔡俊,(身份证:420105199011050852)价格鉴证师职业登记证书(证书编号:0020016)遗失,特此声明。

遗失声明 武汉云云装饰设计工程有限公司2025年3月26日遗失公章、财务章、(李志)法人章,各一枚,特此声明作废。

遗失声明 武汉天兴出租汽车有限公司鄂ADT2338王晖遗失安全保证金收据一张,金额贰万元整,号20220040020,声明作废。

遗失声明 武汉泰鑫莱物资有限公司遗失公章一枚,声明作废。

关于武汉金发住宅小区(金润明珠花园)二期二标段拟局部规划变更的公示

武汉金发住宅小区(金润明珠花园)二期项目,位于武汉经济技术开发区141R2地块,建设工程规划许可证号是武资建(武开)工[2024]039号。拟将未施工的住宅二期二标段地下室车位数量减少,地下室面积调小,实际变更调整方案以规划审批变更方案为准。现就住宅二期二标段规划拟进行优化变更的事宜进行公示,小区业主对规划变更有任何意见请在2025年4月18日前与我司联系。

联系电话:18998980803 邮箱:553646522@qq.com

武汉金发科技实业有限公司

2025年4月15日

商铺招租

洪山区澜花语岸小区商铺10-134.48m²

电话:13986218129

遗失声明 武汉市硚口区秀涵花生活美容馆遗失营业执照正本,信用代码92420104MA7KK96D68,声明作废。

遗失声明 武汉迪尼士工贸有限公司(代码:91420102679147315Q)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉江汉敏邦商贸经营部(个体工商户),丢失公章、财务章、法人章、发票章、合同章,特此声明。

遗失声明 武汉市夏东汽车服务有限公司(代码:91420115MA4KR9AR9H)遗失财务专用章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明 王楠遗失军人保障卡,证号:814201231031753306,声明作废。

遗失声明 程娜遗失中国护照一本,号码EB8082330,声明作废。

遗失声明 中国太平洋人寿保险股份有限公司武汉中心支公司遗失数字签名长短脸共用(三联)-保单页2份,凭证单号:3000060622000101 73-3000060622000101 74,声明作废。

遗失声明 武汉奕锦庭办公用品有限公司91420113MA4KW9PL2T,遗失公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉德利尔商贸有限公司(代码:91420104572029861G)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明 武汉登瞪等凳网络科技有限公司(代码:91420107MA49FJG596)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市汉阳区建桥餐饮店(个体工商户)(92420105MADAKFHJ3A)遗失营业执照正、副本,声明作废。