



最近,世界卫生组织国际癌症研究机构的研究人员通过分析现有监测数据,对全球癌症负担进行了研究。由于统计数据具有滞后性,这一最新报告只反映了科学家对2022年全球癌症发病和死亡情况的估算。数据表明,2022年,全球新发癌症病例接近两千万。

一年增加两千万

全球癌症新发病例的启示

五分之一的人会得癌症

患病人数排在前列的癌症类型主要是肺癌、乳腺癌、结肠直肠癌、前列腺癌以及胃癌等。相关研究2024年5月正式发表在《临床医师癌症杂志》。其中,新发病例数排在前两位的肺癌和乳腺癌,在总病例数中的占比均超过10%,分别达到12.4%和11.6%,可以说是最常见的两种癌症。

但在死亡风险方面,不同癌症存在明显差异。研究估计全年因为癌症死亡的人数在970万,从这些数据估算,大约五分之一的人一生中会得癌症,其中九分之一的男性和十二分之一的女性会死于癌症。

而在癌症死因方面,根据最新的数据,最为显著的就是肺癌,估计全年死于肺癌的人数达180万,在所有癌症死亡人数中的占比超过了18%,远高于其在新发癌症病例中的占比。特别值得注意的是,对肺癌来说,无论是新发病例还是死亡人数,男性的风险都是显著更高的,估计风险是女性的两倍。这种情况与诱发肺癌的风险因素有很大关系。

因为吸烟是导致肺癌的一个主要原因,而现在男性总体而言比女性更喜欢吸烟。

在过去一百年里,已经有大量科学证据表明吸烟致癌。

虽然社会对相关的肺癌风险认知度较高,但其实,吸烟对癌症风险的提升并不局限于肺癌,在烟草烟雾所到之处,其他器官的癌症风险也会升高,同时也会增加心脏、血管等其他方面的大量疾病。

警惕癌症中的“富病”

相比发病和死亡率均排在第一的肺癌,在最新数据中,乳腺癌虽然发病率排在第二,也极为常见,但死亡风险略小,排在结肠直肠癌和肝癌之后,是第四大癌症死因,在2022年估计造成66万多人死亡。不过,对于全球大部分地方的女性来说,这都是癌症致死的头号原因。而在法国、澳大利亚、新西兰以及北美等发展程度更高的地方,这一癌症的发病率也相对更高。

但由于高收入国家医疗条件相对更好,凭借提前筛查和有效的治疗,这些地方的乳腺癌死亡率并不算突出。在当前预防该病的措施较为有限的情况下,这更体现了早筛查和妥善治疗的必要性。特别是五六十岁的女性,定期通过乳腺X线检查,有助于早发现及早治疗。

除此之外,已有研究表

明,少喝酒,多锻炼,避免肥胖,同时增加母乳喂养的经历和时间,有助于降低女性患乳腺癌的风险。这其中,少喝酒,多锻炼,避免肥胖等,对结肠直肠癌这种主要癌症来说,也是降低风险值得考虑的注意事项。

因为现有证据表明,喝酒、肥胖、吸烟,以及食用过多加工肉和红肉,总体上都会增加人们患结肠直肠癌的风险。根据最新研究估计,2022年全球有超过190万的新发案例,90多万的死亡案例,差不多十个癌症患者里就有一个得的是结肠直肠癌,十个死于癌症的人里就有一个是死于该病。

与乳腺癌类似的是,结肠直肠癌可以说也是一种“富病”,发达国家的发病率是发展中国家的三四倍,风险最高的就是欧美、澳洲等地,但同样由于医疗条件更好,高发病率地区的死亡率倒并没有相应地比其他地方更糟。

根据目前的观察,一个社会整体饮食和行为方面的改变,或许能在一定程度上解释其结肠直肠癌的发病情况。吃更多的肉类食品,同时久坐时间更长,锻炼时间更少,肥胖现象更严重,当一个社会在朝着这个方向变化时,结肠直肠癌的发病率就会呈上升态势。

老中青都要有防癌意识

而且,不只是中老年人应注意,近年来,围绕结肠直肠癌的发病率,科学监测发现该病出现了年轻化的趋势,不到50岁就确诊结肠直肠癌的情况正在增多。在一些国家,甚至30岁以下人群中的患病率也在升高,这种现象,值得引起中青年重视。而一个比较明显的风险指标就是身体

超重,相关的行为表现为久坐不动。

与这些外在风险因素更易识别的癌症相比,由于科学证据极为有限,另一种常见癌症——前列腺癌的预防,就更显得无从着手了。根据最新的报告,该病2022年有150万新发病例,近40万人死亡。对于男性,更是第二大常见癌症。

该病明显受遗传因素和年龄的影响,但遗传和人的自然衰老很难扭转。对于现在的发病格局,只能推测超重和吸烟等风险因素可能有起作用,缺乏明确可行的预防手段。在这样的情况下,提前筛查成了为数不多的应对措施,一般建议50岁以上的男性遵医嘱定期进行前列腺特异性抗原检查,以便早发现,早治疗。

除了这几种最常见的癌症,根据最新的估算,其他几种较常见的癌症,如肝癌、胃癌、宫颈癌等,发病和死亡的人数也都在几十万,而且都有一定的预防路径。比如防肝癌,要先注意防乙肝、丙肝等慢性传染病。防宫颈癌,要先注意防人乳头状瘤病毒HPV,这些都有一定的疫苗可以提前接种。胃癌的发病也有相当的传染病因,应注意防幽门螺旋杆菌。

当然,这并不意味着这些癌症的风险因素仅限于传染病,其他诸如吸烟、喝酒、肥胖等常见因素,也都是需要注意的。对胃癌来说,还要特别注意控制腌制食物、烤肉等的食用量,转而多吃新鲜瓜果。这些日常生活中更健康的饮食和生活习惯,虽然琐碎,但影响是全面而深远的。

患癌的人还会更多

甲状腺癌是另一种较常

见的癌症,2022年新发病例超过80万,特别的是,中国以40多万的新发案例独占全球一半以上。这背后,一些地方甲状腺癌发病率升高可能与检查增多有关,查得多,发现得自然也多,但与其他常见癌症相比,这类癌症死亡率并不算高,与80多万新发病例形成反差的是,2022年只有4万多死亡病例。

这种反差近些年也引起了科学界的讨论,围绕甲状腺癌是否过度诊断、过度治疗存在一定的争议。这提醒人们,面对甲状腺的异常,如何提高诊断的精准度至关重要,对良性、恶性的特征要准确区分,在足够重视的同时也避免过度治疗,尤其不能随意地一切了之。

对个人来说,对症下药很重要,对公共卫生体系而言,也是如此。从最新的研究数据来看,全球癌症发病特征和死亡风险各地区有很大的差异,因而也面临着不同的挑战。不过,癌症虽然种类繁多,但较为常见的几种癌症危害就在其中占比近半,根据最新的分析,中国甚至超过三分之二的癌症死亡都可以归结到五种常见的癌症。

从目前的大趋势上看,如果癌症发病率不变,治疗上又没有突破,未来癌症的患病人数和死亡人数还是会继续升高。这主要是基于全球人口的持续增加,以及人口的老龄化。最新研究估计,到2050年,全球年新发癌症病例将达到3500万,这相当于在2022年的基础上增加77%。在这样的预期下,不论是公共卫生机构,还是个人,提前有所防备都很有必要。 王江涛

