



## H 关注全国肿瘤防治宣传周

海南持续完善癌症防治服务体系 推广癌症早诊早治——

# 防癌关键：早发现！

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

今年4月15日—21日，是第31个全国肿瘤防治宣传周，今年的活动主题是“科学防癌 健康生活”。生活中，哪些癌症高风险因素要避免？近日，海南日报全媒体记者采访海南省肿瘤防治专家，为大家科普癌症防治知识，教大家如何主动参加筛查，通过“三早”防治肿瘤，做好全生命周期健康管理，从而更好地保障健康生活。

A 识别高危人群 进行早期筛查

**A** 早发现是预防癌症的关键。世界卫生组织提出，三分之一的癌症可以预防，三分之一的癌症通过早发现、早治疗可以治愈。

不少肿瘤早期症状不明显，因此识别高危人群，早期筛查才能更早地发现肿瘤。海南省肿瘤医院肿瘤内科一病区主任魏志霞表示，生活中要注意肿瘤发生的高危因素。

第一是年龄因素。随着年龄的增加可能患癌的概率与年轻人相比会有所增加。建议50岁以上人群进行癌症的筛查。

第二是既往病史。比如感染乙肝病毒或者丙肝病毒的人群，患肝癌的概率就比没有病毒感染的人群要高。尤其注意引起鼻咽癌的EB病毒，引起肝癌的乙肝病毒，引起宫颈癌的HPV病毒等。预防和减少病毒感染，就可以减少患癌的概率。

第三是不良饮食习惯和饮食结构。高脂肪的食物摄入过多可能增加患癌的概率，直肠癌、乳腺癌与肥胖体质相关性高。建议饮食结构要合理，既要摄入优质蛋白、适量的脂肪和碳水化合物，也要摄入粗纤维类的食物，要多吃瓜果蔬菜补充维生素，每天吃5种以上颜色的瓜果；吃东西不要太快太硬和太烫，保持好心情和充足的睡眠。

第四是家族因素。有相关肿瘤疾病家族史的人要注意。癌症不是遗传性疾病，但部分癌症具有遗传易感性。对家族中有乳腺癌病史的患者，建议提前5年到10年进行癌症筛查。

怀疑自己是高危人群，早期肿瘤筛查如何选择呢？魏志霞表示，患者到医院寻求专业医生看诊，根据不同的疾病选择不同的筛查项目，可通过血液检查、X线胸片、CT、核磁共振、超声、胃镜和肠镜、病理活检等进行检查。其中，肿瘤筛查的结果需要进行综合判断，不能只看单一的检查结果。

B 新闻延伸

最新海南省肿瘤登记年报数据显示，发病率前五位分别是肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和宫颈癌，肺癌位居我省居民癌症死亡的首位，其他主要癌症死亡顺位依次为肝癌、结直肠癌、胃癌和食管癌，严重威胁我省群众的生命安全和身体健康。

**B** “早期的癌症和晚期的癌症相比，治疗预后是不一样的，早期发现早期治疗。”魏志霞表示，早期的癌症可以用手术治疗，大部分患者五年生存期都非常高，但如果到了癌症晚期，治疗后五年生存期都不是很高，因此要重视癌症的早筛查早诊治，也就是通常说的“三早”防治之路。

大数据与信息化加持，肿瘤治疗更精准、更规范。魏志霞表示，随着信息化技术发展和大数据的运用，大大推动了肿瘤疾病的检查、诊断和治疗，以往靠医生和科室的经验治疗，现在几乎是在全球大数据的基础上，以大数据平台上的循证医学为依据，根据患者不同的分期、伴发症、年龄因素等进行更加规范和精准的治疗。

目前，肿瘤治疗新药也更多，药物可及性更强。魏志霞表示，除化学治疗之外，靶向药物、免疫治疗等纷纷运用于临床，形成了“化疗+靶向+免疫”的联合治疗方式，在减少副作用的同时提高治疗效果。

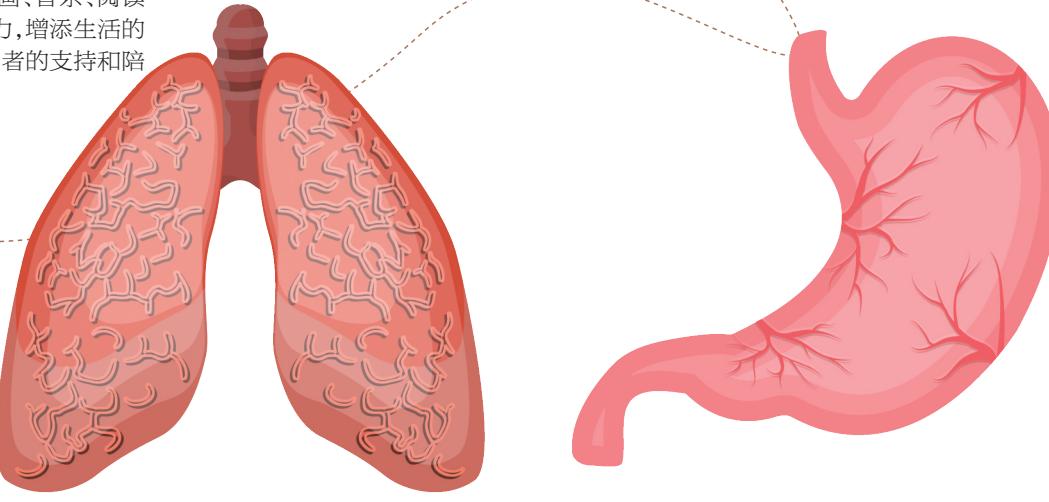
患肿瘤，对于患者和家属都会带来巨大的心理冲击，有的人为此感到焦虑、恐惧。那么，不幸罹患癌症，该如何调整心态应对呢？海南省肿瘤医院心理咨询门诊主治医师郑慧凝表示，肿瘤患者常常面临多种复杂情感，如恐惧死亡、担心副作用等，若得不到有效处理，可能会加重病情。因此，情感调适是肿瘤患者康复过程中不可或缺的一部分。

对此，郑慧凝建议，通过认知行为疗法，改变思维方式缓解焦虑恐惧；进行适量的运动、参加社交活动等改善情绪；通过深呼吸、冥想等放松训练，调适心情；对自己进行积极自我暗示，如“我有足够的力量和勇气面对疾病”；通过绘画、音乐、阅读等转移对疾病的注意力，增添生活的乐趣。另外，家人对患者的支持和陪伴也十分重要。

**C** 到2030年，我省癌症防治体系进一步完善，危险因素综合防控、癌症筛查和早诊早治能力显著增强，规范诊疗水平稳步提升，癌症发病率、死亡率上升趋势得到遏制，总体癌症5年生存率达到46.6%，患者疾病负担得到有效控制。这是2024年海南省卫生健康委员会等15个部门联合出台的《健康海南行动——海南省癌症防治行动实施方案（2024—2030年）》提出的总体目标。

目前，海南省肿瘤防治情况如何？主要采取哪些防治措施呢？记者近日从海南省肿瘤防治中心获悉，近年来海南围绕癌症三级预防措施，全面实施肿瘤疾病防治康一体化发展战略，强化肿瘤防治工作关口前移，多措并举不断优化完善全省癌症防治体系，基本形成覆盖全省的肿瘤防治三级网络；推广癌症早诊早治，强化筛查长效机制。

筛查与早诊早治是降低癌症发病率与死亡率，提高癌症患者五年生存率的重要途径。海南省肿瘤防治中心主任石耀辉表示，该中心积极参与海南省肿瘤防治规划，开展肿瘤登记随访工作，不断完善报告制度，优化报告方式，自主设计开发海南省肿瘤登记网络直报平台，连续6年出版海南省肿瘤登记年报；依托“慢病健康管理—癌症筛查与早诊技术培训项目”，累计培养全省120余家医疗机构的600余名医务人员，提升了全省各类医疗机构的癌症防治与健康管理服务水平。



## 我国最常见的癌症

目前我国每年新发癌症

病例约为406万

每年癌症死亡约241万

肺癌 胃癌 乳腺癌 肝癌

近年来  
肺癌、乳腺癌及  
结直肠癌等发病率呈显著上升趋势

肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下

甲状腺癌 子宫颈癌 结直肠癌 食管癌

数据来源：  
国家癌症中心

## H 康养圈

### 春饮茶 胜良方

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

海南岛地处热带北缘，全年无霜冻期，年平均气温23℃~25℃，加之火山岩土壤富含硒、锌等微量元素，形成了独特的茶树生长环境。《海南通志》有载，早在唐代，黎族先民便以野生鹧鸪茶入药。至明代，琼州府（今海口）已出现规模化茶园，水满茶更被列为贡品。现代研究表明，海南春茶因光照充足、昼夜温差小，其茶多酚含量和氨基酸总量高，远超国际优质绿茶标准，这使得海南春茶兼具鲜爽口感与抗氧化优势。

正所谓“春饮茶，胜良方”。海口市人民医院中医科主任林捷表示，《黄帝内经》强调“春气通于肝”，春季人体阳气升发，肝木当令。海南春茶中丰富的茶氨酸能缓解焦虑，减轻肝脏炎症反应，适当饮用，有益健康。

海南民间素有“三颗鹧鸪茶，感冒不用查”的谚语。天然“护肝卫士”鹧鸪茶深受海南老百姓的喜爱。2023年《热带作物学报》上发表的研究证实，鹧鸪茶中牡荆素、异牡荆素等黄酮类物质含量高达12.3mg/g，其清除DPPH自由基能力是维生素C的3.2倍。建议用85℃优质山泉水冲泡，首泡30秒出汤，可最大限度保留活性成分。

忧遁草（藜青茶原料）含有的羽扇豆醇、β-谷甾醇等三萜类化合物，能显著抑制α-葡萄糖苷酶活性，延缓糖分吸收。推荐“三煎法”：第一煎（5分钟）降血糖，第二煎（10分钟）调血脂，第三煎（15分钟）助排便。

斑斓红茶中斑斓叶的角鲨烯与红茶茶黄素协同作用，可使低密度脂蛋白（LDL）氧化延迟时间延长40%。搭配自制或无糖椰丝糕食用，可利用膳食纤维吸附胆汁酸，形成“茶—食共调”的降脂模式。

海南春茶是大自然赋予的养生瑰宝，但需遵循“三因制宜”（因时、因地、因人）的中医原则。

以下情况请暂停饮茶

- 空腹晨起时：茶多酚刺激胃酸分泌，可能诱发胃炎
- 服用铁剂期间：鞣酸影响铁吸收，间隔至少2小时
- 醉酒后：茶碱加重心脏负担，可用葛花茶代替

## 辨体施茶，体质对照表

体质类型	特征	推荐茶饮	配伍建议
木型（肝旺）	易怒、面红、目干	白茶绿茶 +菊花	下午3-5点饮用 疏泄肝火
土型（脾虚）	腹胀、乏力、舌苔厚	兰贵人 +陈皮	餐后1小时饮用 健运脾胃
金型（肺燥）	干咳、皮肤干燥	黎青茶 +蜂蜜	晨起温饮 润肺通便
水型（肾虚）	畏寒、腰膝酸软	五指山红茶 +桂圆	上午9-11点饮用 温补肾阳

## H 门诊连线

### 鼻子出血 “土办法”靠谱吗？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

你是否曾在流鼻血时，下意识地仰头举手，或是往鼻子里塞纸巾？这些看似常规的操作，实际上可能会让鼻血愈发“汹涌”。那么，流鼻血背后的“元凶”究竟是什么？又该如何正确应对呢？海口市人民医院耳鼻喉头颈外科医生樊宏为大家支招。

流鼻血现象较为常见，多数情况下是由外力因素引发。比如，过敏反应、感冒侵袭，用力挖鼻孔、擤鼻子，鼻子遭受撞击，或者受到干燥、寒冷空气的刺激等，这些都是致使流鼻血的常见外力因素。不过，还有一些不太常见的原因，像鼻腔、鼻咽和鼻窦肿瘤出血，鼻腔结构异常，血液成分发生改变，患有出血性疾病、全身性疾病，抗凝血或化学药物中毒，遗传性出血性毛细血管扩张症等。

樊宏提醒，流鼻血并不等同于上火！盲目饮用凉茶不仅无法解决问题，反而可能伤害肠胃。其实，修复鼻黏膜才是解决流鼻血问题的关键所在。

日常生活中，记住“捏、冷、静”三字诀，可以助你科学止血。

1. 捏：身体保持前倾，头部略微低下，同时张口呼吸。用拇指和食指紧捏住鼻翼根部（也就是软骨部位），持续按压10~15分钟。

2. 冷：使用冰袋隔着毛巾敷在鼻梁或前额位置，这样能促使血管收缩，辅助止血。每隔5分钟休息一会儿。

3. 静：止血后的24小时内，要避免剧烈运动、弯腰动作，不要用力擤鼻或回吸鼻涕，以防鼻血再次流出。

以下一些错误动作要注意：

1. 仰头：仰头这个动作可能会使血液倒流至喉咙，进而引发咳嗽或呕吐。一旦有血液流入口腔，一定要及时吐出，否则可能误吸入气管，造成窒息危险；或者吞入胃中，引起恶心和呕吐症状。

2. 塞纸巾：纸巾质地相对粗糙，在往鼻腔塞入的过程中，容易与鼻腔产生摩擦，从而导致鼻腔二次损伤。

3. 举手止血：目前并没有科学依据表明举手能够起到止血作用。

在日常生活中，我们需要格外留意保持鼻腔卫生，尽量避免用手指直接挖鼻孔，防止损伤鼻腔黏膜。在干燥的季节里，要注意维持室内适宜的湿度（建议保持在50%~60%），不妨借助加湿器来改善室内干燥状况。倘若鼻腔感觉干燥，还可以使用薄荷油滴鼻剂，或者在医生的专业指导下，选用眼膏类药物涂抹于鼻内，以此保持鼻腔的润滑。

对于家中有儿童的家长来说，尤其要注意看好孩子，切勿让孩子将小玩具或其他异物塞入鼻孔。因为这些异物若长时间滞留在鼻腔内，可能会膨胀，进而引发局部感染和出血。

对于患有高血压或血液循环系统疾病的患者，积极治疗基础疾病至关重要，这有助于降低鼻出血的发生风险。此外，我们还应养成良好的饮食习惯，多喝水，多摄入新鲜的蔬菜和水果。平时适当进行体育锻炼，增强身体抵抗力，如此便能有效降低鼻出血的发生概率。

## H 医线聚焦

### 年轻人，应该如何对待AI“树洞”？

■ 海南日报全媒体记者 张期望

随着人工智能发展，AI聊天软件犹如童话里的魔镜，只要主人倾诉，AI软件就会做出相应的回答。因此，有的年轻人遇到生活中的烦恼就会向AI软件倾诉，寻求它们的心理安慰，也因此出现一个新的名词——AI“树洞”。

那么，AI“树洞”对于人类的心理健康而言，究竟是利大于弊还是弊大于利呢？海南安宁医院中西医结合精神科副主任医师周俊指出，我们在尽情享受AI所带来的便捷服务以及情感支持的同时，务必要警惕过度依赖的问题。长期依赖AI的陪伴，极有可能使年轻人在真实的人际交往中投入的精力逐渐减少，削弱他们构建社会支持网络的能力。长此以往，这将影响他们在面对困难时从真实人际关系中获取实际帮助的习惯养成。

#### AI“树洞”，因为便利所以喜欢

周俊称，表达本身就有一定的治愈效果。心理咨询中有一个技术叫表达性书写治疗。研究发现，把自己的痛苦、不安等感受及相关的事情详细地写下来，可以让自己睡眠质量更好、身心健康情况更好。与AI

“树洞”交流，也是一种表达与回应，同样可以起到理解、被认可和被关怀的作用，从而达到一定的治愈效果。

正因此，有的年轻人越来越喜欢AI“树洞”。相比于现实中人际情感交流，AI“树洞”更为便利。AI可以24小时在线，随时为年轻人提供陪伴和情感支持，这对于那些在正常工作时间之外感到孤独或无法获得传统情感支持的人来说尤其有益。另外，AI“树洞”不会因频繁倾听他人的困扰而感到有负担，也不会对用户的倾诉内容进行评判。它完全听从用户的指令，不会给用户造成太多的不舒适体验。

不仅如此，AI可以根据用户的喜好和行为习惯提供个性化服务，例如根据用户的情绪状态提供相应的建议或内容。AI系统还能够保护用户的隐私，降低用户的心理负担。用户不用担心自己的秘密被泄露，也不用担心倾诉的内容会被他人评判或利用。

#### 当代年轻人应该理性使用AI“树洞”

AI“树洞”在情感交流方面很便利，但是缺陷也是显而易见的。年轻人可能会过度

依赖AI“树洞”的情感支持，从而用AI互动取代真实的人际关系，导致情感和行为变得更加封闭，削弱他们在现实生活中处理人际关系的能力。另外，AI可根据用户的要求而输出相应的情感支持，如果年轻人过度依赖AI的认同反馈，可能会引发现实中的自我评价失调，产生“只有AI懂我”的认知偏差。

那么应该如何理性地使用AI“树洞”？周俊表示，年轻人要明确AI“树洞”的定位，只将其当成情感交流的一种辅助工具，而不是完全替代真实的人际关系。可将AI“树洞”作为情感的出口，把内心的想法和感受毫无保留地倾诉出来。

但不要过度依赖AI“树洞”，避免长时间沉浸在与AI的交流中而忽视了现实生活中的重要事务和人际关系。可以设定每天与AI交流的时间上限，或者在特定的情绪状态下才使用AI“树洞”。与此同时，应该平衡虚拟与现实的关系，在享受AI“树洞”带来的便利和情感支持的同时，也要积极拓展和维护现实生活中的人际关系。与家人、朋友进行面对面的交流和互动，参加社交活动，丰富自己的生活体验。

#### 年轻人把AI聊天机器人 →当成“树洞”

超六成年轻人表示和AI聊天没压力

如何看待年轻人把AI当“树洞”

和AI聊天没压力

65.30%

AI无法替代真实互动中的情感共鸣

15.30%

要适度不可过度依赖

14.60%

其他

4.70%

来源：新京报 本版制图/陈海冰