

癌症会遗传？肿瘤医生：会！

如何拒绝做“癌二代”！



本版图片来自网络

我们有时候会听到一家人先后得了癌症、一个家族出现了许多癌症患者，心里就犯嘀咕，癌症是不是会遗传？其实，癌症不是标准意义上的遗传病，癌症遗传不会直接“继承”癌症本尊，而是传递癌症易感基因。即有癌症家族史的人并不一定会得癌，但在相同生活条件下，得癌症的几率可能会比普通人大，患病时间更早，需要做好疾病预防和癌症早筛。

七大癌症筛查方法

癌症	筛查方法
肺癌	胸部低剂量CT检查
肝癌	B超+甲胎蛋白
乳腺癌	乳腺B超+钼靶
结直肠癌	结肠镜/序贯筛查
上消化道癌	胃镜/序贯筛查
前列腺癌	彩超+PSA
宫颈癌	HPV+TCT

癌症为何有时会出现同一家族内？

癌症为何有时会出现同一家族内？答案可能有以下两种原因。

1. 癌症确实存在着遗传的可能性。

由于继承了家族性的基因缺陷，有些人患上某些癌症的几率会大大增加。

2. 相似的生活方式与生活环境。

尤其是一些不健康的生活习惯，比如吃得不健康、很少运动、吸烟等，或者同处在胃癌、食管癌的高发地区，同时受到了装修污染等，可能就会造成家族内部出现同一种癌症患者。

这5种癌症相对来说更容易遗传

01 肠癌：20%—30%肠癌患者有家族史
20%—30%的大肠癌患者有各类癌症的家族史。

建议：如果家里有一位直系亲属患家族性肠息肉病，那么家人就必须到医院进行相关的检查。如果一家人都喜欢吃肉和高蛋白等食物，家族发生大肠癌的危险性也会增加。

有效预防大肠癌最重要的是改变高脂肪、高蛋白质、低纤维素的饮食习惯，积极运动，保持睡眠。45岁后，平均每5年—10年进行一次肠镜检查，也可以选择每年做一次大便潜血检查，受遗传因素影响的人群更应该提前进行检查。

如果经常便血、大便次数多、黏液便及腹痛，应及时查明原因。

02 乳腺癌：女儿风险高2倍—3倍

乳腺癌有明显遗传倾向，特别是直系亲属间遗传的可能性很大。一般来说，如果母亲得了乳腺癌，那么女儿得乳腺癌几率要比其他女性高出2倍—3倍。

建议：有家族史的女性，乳腺健康检查需提前到30岁左右，一般是35岁以前以B超检查为主；35岁以后进行钼靶摄片，从而在早期发现乳腺癌。而且，有遗传倾向的女性，从20岁开始就要有意识地进行“乳房自检”，特别是月经后应定期做“自检”，及时发现身体异常。

另外，有家族史的女性应尽早生育（30岁前）并进行母乳喂养，更年期的女性别乱用含雌激素成分的药品，以尽量减少乳腺癌诱发因素，降低其发病率。

03 胃癌：与遗传有很大关系

胃癌的出现与遗传有很大关系，有着明显的

家庭聚集现象。如果家族中的一代或两代人至少有两入患病，而且一人患病年龄小于50岁，所有患者均为弥漫型，就可能是遗传性胃癌。

建议：由于遗传性弥漫型胃癌早期病灶较为隐匿，因此要定期进行胃镜检查，以便尽早发现癌变。这类患者的家属，可多食用新鲜水果和蔬菜，因为较大含量的维生素C、维生素E可阻止致癌物形成。

如果经常出现上腹部疼痛、胃部闷胀、不明原因“变瘦”等症状，应尽早到医院诊断。

04 肝癌：子女是一级预防对象

如果父母被查出肝癌，子女是一级预防对象，因为乙型肝炎病毒的垂直传播，易造成肝癌的家族聚集倾向。特别是携带乙肝病毒的母亲，其后代发生肝癌几率较高。

建议：家有肝癌患者，其子女如果患有病毒性肝炎，每半年要做一次肝脏B超+AFP。

平时不吃霉腐食物；不吃发芽的食物，如发芽的土豆等；不吃油炸食物；戒酒；不要乱服用药物或保健品。

05 鼻咽癌：有明显家族遗传倾向性

鼻咽癌发病有明显的种族易感性、地区聚集性和家族倾向性。

建议：有鼻咽癌家族史的人群，建议定期检查EB病毒。饮食要注意避免进食腌制食物（咸菜、咸鱼等），常吃腌制食品会使鼻咽癌的发病率增加2倍—7倍。

同时，要注意戒烟和避免吸二手烟及其他有害烟雾，如煤油灯气、杀虫气雾剂、甲醛等。如果发现鼻涕带血或吸鼻后吐出带血鼻涕，以及不明原因的颈部淋巴结肿大、中耳积液等，应及时做详细的鼻咽部检查。

针对高风险人群

7大癌症筛查方法

由于大多数恶性肿瘤早期没有症状，或者难以察觉，所以防癌体检便成为一种对高风险人群及发现异常的人群，进行有效干预管理的体检方式。只要根据自身的情况，定期体检不仅可以提高恶性肿瘤的早诊率，而且能降低因癌症引起的死亡。

癌细胞最怕的4件事

怕你爱运动：体育锻炼不仅有助于减肥或保持体形，对癌症也有预防作用。研究表明，每天至少进行30分钟~60分钟的中等到高强度体育锻炼的人患癌风险会降低，尤其是乳腺癌和结肠癌的风险。其他几种癌症的发病率也有所下降，包括前列腺癌、肺癌和子宫内膜癌。

怕你口味清淡：胃癌与不良饮食习惯有着密切的关系，尤其是过多的食盐对胃部伤害很大。记住：经亚硝酸盐处理的食物，如香肠、火腿、午餐肉及腌制的肉类制品含有少量亚硝胺类致癌物质，不要经常食用。

怕你及时戒烟：烟酒是打开癌症大门的推手，每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍，且女性比男性患癌风险更大，并且吸烟不仅和肺癌有关，它还会让人更易得胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症。

记住：及时戒烟，任何时候都不晚！

怕你保持好心情：在不良情绪反应中，与癌症关系密切的是抑郁、强烈的挫折感、无望和无助等。有人认为是“抑郁催化了肿瘤”。比如，重症抑郁症的女性患者更容易患乳腺癌，而且患上癌症后的预后更差。

综合湖北省疾控中心公众号报道