



专家解读高发癌种，教你科学防癌抗癌

早诊率提升7.53%，五年生存率达46.9%

健康头条

每年4月15日—21日是全国肿瘤防治宣传周。肿瘤仍是威胁国民健康的重大疾病，但随着早筛普及与诊疗进步，无锡地区肿瘤防控交出亮眼答卷：肿瘤早诊率从2020年的27.38%升至2024年的34.91%，五年生存率达46.9%。近日，江苏省江原医院门急诊部主任、肿瘤科副主任医师仲爱生，医院外科主任助理、副主任医师王国瑞走进无锡名医团·名医面对面健康访谈直播间，结合本地临床数据，解读高发肿瘤、精准诊疗与科学康复要点，引导市民科学防癌、规范抗癌。

科学抗癌护健康 早筛早治筑防线

无锡名医团·名医面对面



无锡癌谱呈现城市特征，甲状腺癌高发但预后好

仲爱生介绍，无锡肿瘤发病呈现三大典型特征：肺癌占绝对主导，癌谱结构持续转型，早诊率稳步提升。从高发癌种来看，男性癌症发病前5位依次为肺癌、结直肠癌、胃癌、前列腺癌、食管癌，其中肺癌居首位，占比超20%；女性癌症发病前5位依次为肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、甲状腺癌。与老龄化、高脂饮食、缺乏运动相关的肿瘤发病率逐年上升，而与感染、饮食相关的胃癌、肝癌发病率有所下降，这一变化得益于幽门

螺杆菌规范防控与乙肝疫苗全面普及。甲状腺癌是无锡本地高发癌种，呈现“高发、低危害、女性为主、年轻化”的鲜明特点。数据显示，甲状腺结节体检检出率最高达76%，甲状腺癌女性发病率为男性的3—4倍，高发年龄集中在20岁—50岁。虽发病率持续走高，但90%以上为乳头状癌，10年生存率超90%，因此被称为“最温柔的癌症”。儿童期头颈部放疗史、甲状腺癌家族史、碘摄入异常等均与甲状腺癌的高危因素。

“甲状腺结节不等于癌，过度恐慌完全没有必要。”王国瑞明确指，甲状腺结节中仅5%—15%为恶性，良性结节基本不会发生恶变。高分辨率超声是鉴别甲状腺结节良恶性的首选检查手段：良性结节多为边缘清晰、形态规则、无微小钙化、纵横比小于1；恶性结节多为实性低回声、边缘模糊、伴砂砾样钙化、纵横比大于1。可疑恶性结节需通过细针穿刺活检确诊，这一检查是甲状腺结

节良恶性诊断的“金标准”。专家提醒，切勿轻信偏方“消结节”，以免延误规范治疗。仲爱生强调，肿瘤的发生是遗传、环境、生活习惯共同作用的结果，其中遗传因素仅占5%—10%，90%—95%的肿瘤诱因可通

结节≠癌症，90%以上肿瘤诱因可人为干预

过人为干预规避。烟草是全球公认的第一致癌因素，慢性感染、加工肉类食用、长期饮酒、肥胖、不当辐射等均作为重要致癌诱因。世界卫生组织指出，三分之一到二分之一的肿瘤可通过改善生活方式有效预防。

健康生活+早筛是防癌第一道防线

当前肿瘤治疗已进入精准化、多学科综合治疗时代，手术、化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗为五大主流治疗手段。针对甲状腺癌，新辅助靶向治疗可帮助局部晚期患者实现肿瘤降期，从而争取根治性手术机会；放射性核素(碘-131)治疗是高危患者术后的“标准扫尾”手段，主要用于清除术后残留甲状腺组织、微小转移灶或明确转移灶，低危患者不推荐使用，避免过度治疗。

目前，甲状腺手术已形成开放手术、腔镜美容手术、微波消融术三大术式，配合神经监测、甲状旁腺保护技术，手术安全性大幅提升。术后需做好伤口护理与颈部功能锻炼，需接受碘-131治疗的患者，术前需严格忌碘，其余患者不必盲目限碘。化疗产生的副作用，可通过止吐、头皮冷却、升白等规范方案有效管控，患者不建议自行停药或更改治疗方案。

链接

肺癌居无锡癌情首位

全国肿瘤防治宣传周期间，无锡疾控发布2025年度全市户籍居民癌症监测数据，肺癌连续占据我市男女恶性肿瘤发病首位：男性高发癌依次为肺癌、结直肠癌、胃癌、前列腺癌、食管癌，女性高发癌依次为肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、甲状腺癌。肺癌居全市癌症死亡榜首，是名副其实的“国民癌症第一杀手”。

肺部是人体的“沉默的器官”，常年24小时不间断运转，病变后极少出现剧烈痛感，往往以轻微咳嗽为表现，极易被市民当作感冒忽略。2022年，全国数据显示，肺癌新发病例占全部恶性肿瘤的22%，每5位癌症新发病例中就有1例肺癌。它已连续多年稳居死亡率榜首，28.5%的癌症死亡由它造成。肺癌并非突发疾病，而是长期受烟草毒害、厨房油烟侵袭、职业暴露、空气污染损伤及慢性肺部疾病累积形成的慢性病。

主动远离高危诱因是肺癌一级预防的核心。烟草是肺部头号致癌物，吸烟者患病风险远超普通人10倍至30倍；二手烟、三手烟同样会提升患病概率，戒烟15年后肺癌患病风险才会逐步趋近健康人群。中式高温烹饪产生的油烟含有苯并芘等有害物质，日常下厨务必提前开启、延后关闭油烟机。长期接触石棉、氡气、重金属粉尘等的职业人群需严格做好防护；雾霾天气减少外出，规范佩戴口罩；慢阻肺患者更要严控病情、定期复查，从源头减少肺部损伤。

《中国防癌健康生活方式守则》(2026年版)

1. 不吸烟，早戒烟，远离二手烟
2. 保持健康体重，避免超重或肥胖
3. 坚持科学运动，减少久坐
4. 少饮酒，不酗酒
5. 不吃霉变食物，避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品
6. 不过吃烫食物，不喝过烫饮品
7. 避免过多摄入腌制、熏烤和高油油炸类食品，少吃加工肉制品
8. 少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料
9. 摄入充足蔬菜水果和全谷物
10. 不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷
11. 做好个人防护，避免致病菌暴露
12. 避免长时间日光暴晒
13. 保持室内通风，空气污染时减少出行，外出时佩戴口罩
14. 建议尽早接种乙肝疫苗和人乳头瘤病毒(HPV)疫苗
15. 提倡母乳喂养

科学定期筛查是守住二级预防的关键关口。按照《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》，年龄≥50岁且符合以下任意一项的人群，原则上每年都应进行低剂量螺旋CT检查。具体包括：长期吸烟(吸烟包年数≥20包年，或戒烟不足15年)、长期二手烟暴露(与吸烟人群共同生活或同室工作≥20年)、患有慢阻肺、有相关职业暴露史(至少1年)、直系亲属患肺癌的高危人群。这项检查辐射极低，敏感度远高于普通胸片，能够精准发现毫米级肺部磨玻璃结节，抓住早期诊疗黄金时机。早期肺癌(I期)的5年生存率超过80%，而晚期则断崖式下跌，可见早筛查、早干预直接决定预后效果。

持续久咳不愈(无痰或少痰的刺激干咳)、痰中带血丝、肺部反复感染、不明原因胸痛、体重下降、声音嘶哑等，都是肺癌的重要预警信号，切勿拖延，更不能当作呼吸道普通疾病自行用药。无锡全市常态化开展全民癌症防控行动，市民打开“灵锡”App搜索“全民癌症防控”，即可完成免费风险评估；高危人群可前往定点医疗机构接受低剂量螺旋CT筛查，异常病例可享受绿色通道与规范化专病全程管理，构建起评估、筛查、诊疗全链条防癌闭环。

肺癌病变进程长达数十年，留给市民充足的干预窗口期。无锡疾控呼吁广大市民，养成健康生活习惯，远离肺部高危因素，主动参与肿瘤早筛，摒弃“谈癌色变”的心态，以早防、早筛、早治守护肺部健康，同心聚力筑牢全市癌症防控安全屏障。(素问整理)

医界

无锡肺移植盛会 赋能学科发展



4月18日，2026无锡肺移植学术会议在无锡开幕。大会由江苏省老年医学学会、无锡灵山慈善基金会、江苏省社会办医疗机构协会主办，无锡市人民医院承办，为期3天。会议汇聚海内外肺移植领域顶尖专家，围绕技术创新、临床规范、术后管理及科研转化等方面深度研讨，搭建高端交流平台。

开幕式现场，46名肺移植康复患者登台，以歌声致敬器官捐献者、致谢医护团队，用昂扬面貌展现肺移植技术重塑生命的力量，温暖全场。

肺移植是终末期肺病患者的核心救治手段，其规范化、精细化发展备受瞩目。本次大会设1个主会场、4个分会场，议题覆盖供肺保护、外科技术、ICU管理等肺移植全流程，贴合临床，兼具前沿性与实用性。

国家肺移植医疗质控中心主任、无锡市人民医院肺移植中心主任陈静瑜表示，希望通过本次研讨，借鉴国际先进管理经验，推动我国肺移植技术发展，造福更多患者。

作为省内唯一兼具肺脏、肾脏、肝脏三大器官移植资质的医院，无锡市人民医院肺移植中心稳居亚洲第一、全球前三。自2002年开展首例肺移植以来，中心累计手术超2000例，承担全国近三分之一的救治任务，手术成功率超90%。中心还完成亚洲首例非体外循环下序贯式双肺移植、全球首例新冠肺炎转阴患者双肺移植等标志性手术，多项技术填补国内外空白。

国家、省卫生健康委相关负责人在致辞中，肯定医院在肺移植领域的成就，希望其持续提升诊疗能力；市卫生健康委表示将强化保障，助力医院打造国际一流器官移植高地。会议同期，江苏省社会办医疗机构协会呼吸衰竭全程管理专业委员会成立。

学术环节群星闪耀，国内外专家轮番分享前沿成果：华中科技大学同济医学院附属同济医院陈忠华教授解读我国器官捐献与肺移植发展现状；美国斯坦福、杜克、芝加哥大学专家分享术后排斥管控、免疫方案优化等技术；陈静瑜讲述中国肺移植国际化发展；意大利专家远程分享CLAD治疗新进展，为临床诊疗注入新思路。

此次盛会以交流促提升、以协作谋发展，凝聚学科力量，深耕精准诊疗，持续擦亮无锡器官移植金字招牌，用顶尖技术守护群众生命健康。(黄琳)

医讯

省健康管理学会 免疫与健康专委会 在锡成立

4月19日，江苏省健康管理学会免疫与健康专业委员会(以下简称“专委会”)成立大会暨首届学术会议在无锡举行，江苏省太湖康复医院(江苏省太湖健康管理中心)当选专委会主委单位，江苏免疫健康管理工作迈入规范化、一体化发展新阶段。

大会规范选举产生首届专委会领导班子，省太湖康复医院(省太湖健康管理中心)党委书记、副院长(主持工作)杨晓莉全票当选主任委员，省内多位知名专家出任副主任委员，省临床免疫研究所所长张学光教授受聘为名誉主委，全省免疫健康学术协作体系正式落地成型。

面对人口老龄化加剧、慢性病高发、传染病防控常态化等多重挑战，新当选专委会主任委员杨晓莉表示，专委会将以多学科融合为抓手，聚焦学术科研、标准制定、人才培养、科普公益、成果转化五大重点方向深耕细作。作为主委单位，省太湖康复医院(省太湖健康管理中心)将立足自身免疫评估与干预的特色优势，把免疫健康筛查融入全生命周期健康管理，打造个性化、精准化免疫健康管理模式，筑牢全民免疫健康防线。

江苏省健康管理学会理事长浦跃朴寄语专委会，要打造好健康江苏建设的核心学术平台，规范免疫相关技术临床应用，畅通专家智库与政策决策的衔接渠道，深耕全民免疫健康科普工作，让前沿免疫科研成果真正惠及广大群众。

大会同期举办了2026年首届学术会议，汇聚省内外200余名跨领域专家学者，围绕衰老免疫机制、功能医学临床应用、肠道微生态调控、精准营养干预、科学运动与免疫健康等前沿课题进行交流研讨，多维度分享免疫健康诊疗新思路、新方案，为全省免疫健康管理高质量发展凝聚智慧、指明方向。(杨洁丹)