

# 癌症

- [乳腺癌](#)
- [宫颈癌](#)
- [结直肠癌](#)
- [资源](#)

## 什么是癌症？

癌症是一种病症，当细胞在体内异常、失控生长时便会发生。正常情况下，细胞生长和分裂以创造新细胞，保持身体健康需要新细胞。有时，这个生长新细胞的过程不能正常运作，导致癌症形成。由于癌症可始于身体的任何部位，因此有 100 多种不同类型的癌症。

## 癌症如何开始形成？

正常细胞变成癌细胞是由于细胞的 DNA 受损。DNA 存在于每个细胞中并指导其所有活动。在正常细胞中，当 DNA 受损时，细胞或修复损伤，或死亡。在癌细胞中，受损的 DNA 没有得到修复，细胞也没有按本该那样死亡。相反，该细胞继续制造身体不需要的新细胞。

## 癌症如何生长？

异常细胞可以生长成肿块，或肿瘤。并非所有肿瘤都是癌症。肿瘤可为恶性（癌性）或良性（非癌性）。恶性肿瘤或癌症可以扩散到身体的其他部位并形成其他肿瘤。一些癌症，如白血病，很少形成肿瘤。相反，这些癌细胞位于血液和造血器官中，并流经其他组织进行生长。有些癌症生长迅速，而有些则可能多年间缓慢生长。

## 癌症有哪些体征和症状？

体征和症状是身体出现问题的信号。由于癌症可始于身体任何部位，因此癌症可引发几乎任何体征和症状。根据癌症在体内的位置、大小、对器官或组织的影响以及是否已扩散，癌症的体征和症状会有所不同。普遍癌症体征和症状示例包括不明原因的体重减轻、发烧、极度疲劳、疼痛或皮肤变化。出现这些症状并不意味着您患上了癌症，但这些症状是身体可能出现问题的信号，应该由医疗保健提供者进行检查。

密切关注身体和任何身体可能出现问题的信号，非常重要。

这对于癌症体征和症状尤为重要，因为早期发现癌症时治疗癌症的效果最佳。

美国癌症协会。（2020 年 2 月 28 日）。癌症体征和症状。[www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html)

## 癌症风险因素有哪些？

癌症风险因素有多种——有些可以通过改变生活方式来控制，有些则无法控制，如个人年龄、家族史或遗传因素。可能会导致增加患癌风险的行为和暴露包括：

- 吸烟和其他烟草的使用
- 饮食中水果和蔬菜含量低，或加工食品含量高
- 缺乏定期体育锻炼
- 肥胖

# 癌症

- 饮酒
- 日晒
- 环境暴露（铅和石棉）
- 暴露于感染，如乙肝、HPV 或 HIV 等

美国癌症协会。（2020 年 2 月 28 日）。人们提出的有关癌症的问题。[www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html)

除了行为之外，社会和经济因素以及一个人出生、生活、玩耍和工作的物理环境对一个人获得最佳健康的机会起着关键作用。

社会经济和环境障碍，即健康的社会决定因素，是导致许多人无法实践健康行为和获得高质量卫生服务的因素。这些因素导致健康差异——人口群体间在机会和健康结果方面可预防的差异。哥伦比亚特区卫生部 (DC Health) 确定了哥伦比亚特区九大关键社会健康决定因素：教育、就业、收入、住房、交通、食品环境、医疗、户外环境和社区安全。

哥伦比亚特区。（2018）。健康平等报告：哥伦比亚特区 2018。[dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018](http://dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018)

## 我是否应接受癌症检查？

以下为基于《美国预防服务工作组指南》的癌症筛查建议。我们建议您与您的医生讨论您的风险因素，并讨论您的个人筛查决定。

## 乳腺癌筛查

50-74 岁

- 每 2 年进行一次乳腺 X 线摄影筛查

## 宫颈癌筛查

21-29 岁

- 每 3 年单独进行一次宫颈涂片检查

30-65 岁

- 每 3 年单独进行一次宫颈涂片检查
- 每 5 年进行一次宫颈涂片检查与高危人乳头瘤病毒 (hrHPV) 检查（共同检查）
- 每 5 年进行一次高危人乳头瘤病毒 (hrHPV) 检查

## 结直肠癌筛查

45-75 岁

- 结直肠癌筛查检测。如需了解不同的筛查检测选项，请访问——[https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm)

## 肺癌筛查

50-80 岁

- 每年进行低剂量计算机断层扫描 (LDCT) 肺癌筛查，适用于有吸烟史（每年 20 包）且目前吸烟或在过去 15 年内戒烟的成年人。

## 前列腺癌筛查

55-69 岁

- 男性应与其临床医生讨论潜在益处和危害，再就是否进行筛查做出个人决定。

70+ 岁

- 不建议进行筛查，潜在益处不足以抵消预期危害。

# 癌症

## 皮肤癌

6个月 - 24岁

- 咨询针对皮肤白皙类型人员减少紫外线辐射暴露的建议

25+岁

- 针对没有皮肤癌病史且没有任何可疑痣或其他斑点的人员，目前没有足够的证据支持常规皮肤癌筛查（由医生进行全身检查）建议。如果您有不寻常的痣或皮肤变化，请向您的医生报告。请与您的医生进行咨询，您患皮肤癌的风险是否有所增加。

## 癌症负担

癌症为哥伦比亚特区第二大死因。在哥伦比亚特区，导致死亡人数最多的癌症类型为前列腺癌、肺癌、乳腺癌和结肠/直肠癌。5区、7区、8区居民以及非裔美国居民的癌症发病率和死亡率最高。

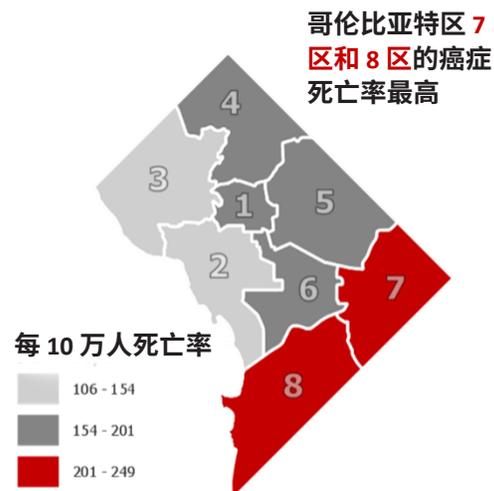
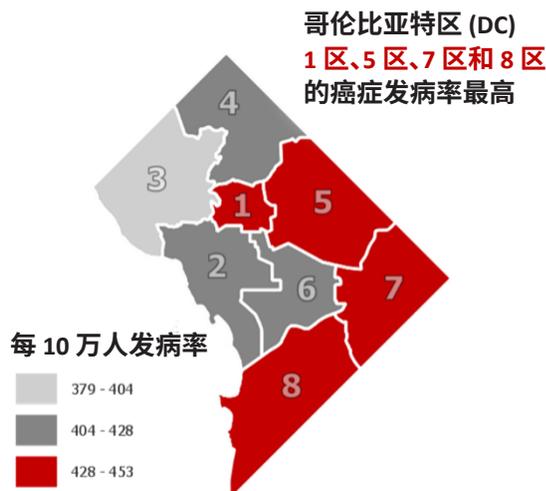
有关癌症负担的更多信息，请在此查看哥伦比亚特区癌症概况介绍。[dchealth.dc.gov/service/cancer](https://dchealth.dc.gov/service/cancer)

## 我如何减少患癌风险？

民众可以采取几个步骤来减少其患癌风险。患癌风险可通过以下方式降低：避免使用烟草、饮食中避免加工食品并且富含水果和蔬菜、保持健康的体重、定期锻炼、及时进行癌症筛查以及避免阳光或化学物质等环境风险。

## 癌症基因组学

基因突变经查证会增加人们罹患某些癌症类型的风险。遗传基因突变与所有癌症的5%到10%病例相关。在哥伦比亚特区，非裔美国人家族史中有任何癌症的百分比更高，但非裔美国人的基因检测却不尽如人意。筛查基因突变并利用个人家族史可以帮助确定那些具有罹患多种癌症较高风险的人员。



# 癌症

## 幸存者

DC Health 致力于加强幸存者服务。通过“癌症蓬勃生存计划” (Cancer Thriving and Surviving Program)，为癌症幸存者和护理人员提供服务。

## 哥伦比亚特区癌症联盟 (DC Cancer Coalition)

哥伦比亚特区癌症联盟多学科利益相关者小组，致力于通过共同识别和解决癌症服务中的差距，来减少哥伦比亚特区的癌症负担。在现有的最佳证据，以及当地和国家数据和哥伦比亚特区癌症控制计划的指导下，该联盟为减少哥伦比亚特区癌症负担的项目和政策提供支持。

## 使命

通过改善基础设施，支持公平地提供以证据为基础且在文化上适当的教育、预防、筛查、治疗和生存服务，以减少癌症负担。

## 参与其中

请联系综合癌症控制计划协调员，您可发送电子邮件至 [cancerprograms@dc.gov](mailto:cancerprograms@dc.gov) 或致电 (202) 442-9212 以了解更多信息或参与癌症联盟的工作。

