

跃居全球头号的癌症，怎样降低风险？

作者：Gloria Zhang

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）发布的最新数据显示：

2020年，全球新增癌症病例约1930万、死亡人数约1000万。乳腺癌超越肺癌，成为全球当年新发数量最多的癌症。

据估计，2020年全球共新增了230万乳腺癌患者，相当于每8例新确诊的癌症之中，就有1例是乳腺癌。而乳腺癌绝大多数都发生在女性，可想而知它在女性中有多普遍。此外，乳腺癌也是全球第五大导致死亡的癌症，2020年共夺去了68.5万人的生命。

癌症研究机构表示，生活方式、社会文化背景以及环境的重大变化，如推迟生育、生育减少、体重增加以及缺乏身体活动等，是导致乳腺癌患病率增加的主要风险因素。

在美国，大约每八个女性中就有一个，会在一生中的某个时刻遭遇乳腺癌。

在中国，乳腺癌发病率的增长速度超过全球平均水平，也高于欧美国家。而且，发病年龄比欧美女性早10-15年，确诊时相对较晚，生存时间低于欧美国家。

癌症的发生，有很多因素。有些因素我们无法控制，但也有一些可以掌握。乳腺癌的不可控因素包括身为女性、年龄增长、某些遗传基因的改变、家族史、人种、初潮和绝经的时间、甚至个子比较高。既然不可控，也就不去想了。控制好可控的因素就是对自己最好的爱护。所谓尽人事听天命，大抵如此。

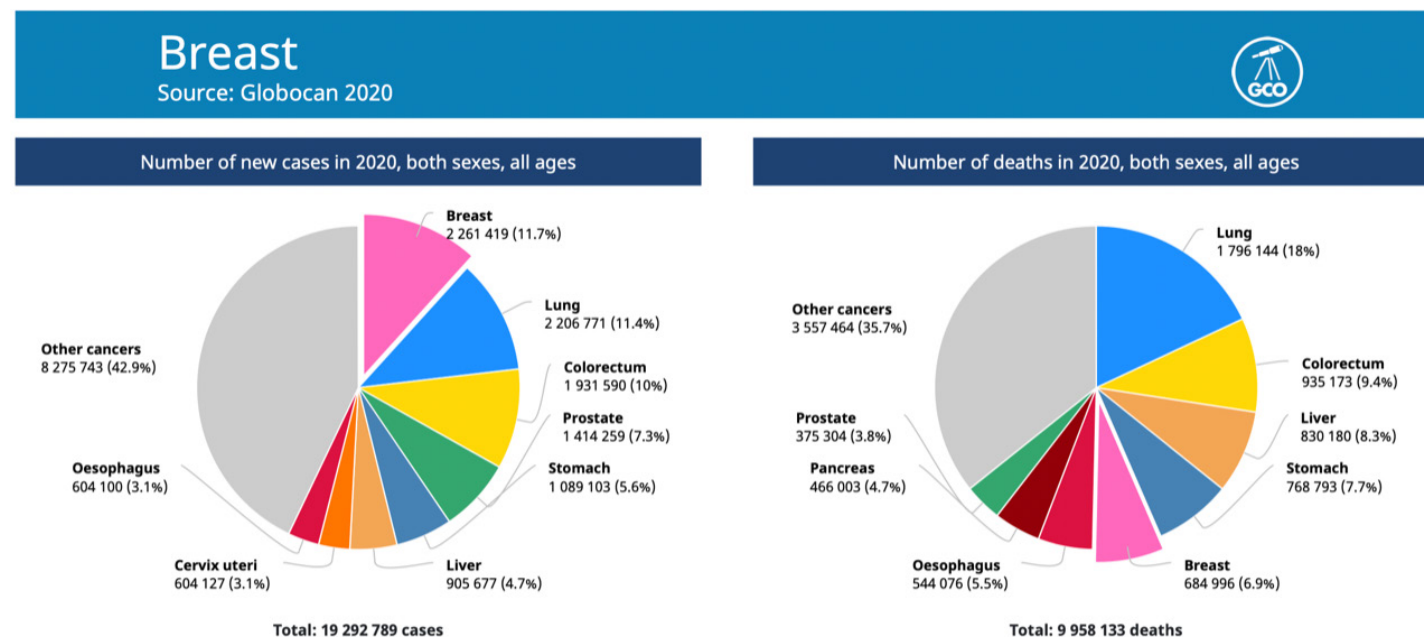
虽然没有什么可以确保健康，但是，下面这几点可以降低乳腺癌的风险。

1. 保持健康的体重

超重或肥胖会增加患乳腺癌的风险。更年期之后尤其如此，因为此时大部分雌激素来自脂肪组织。过多的脂肪组织会增加身体产生的雌激素，从而增加患乳腺癌的风险。此外，超重的女性往往胰岛素也更高水平。较高的胰岛素水平也与乳腺癌有关。有研究表明，减肥有助于降低患乳腺癌的风险。哪怕只是减掉少量体重也可以带来不少健康益处。

控制体重是一个很好的可以量化的起点。不仅降低癌症风险，对整个身体健康来说，理想的体重都是极为重要的。

2. 多运动，避免久坐



许多研究发现，规律的锻炼可以降低患乳腺癌的风险。美国癌症协会针对饮食和运动的指南建议每周至少进行150-300分钟的中等强度或75-150分钟的剧烈强度活动。最理想的是能达到或超过300分钟。至少，要避免久坐不动。坐着上班也就算了，别再坐着刷手机追剧。

3. 遵循健康的饮食模式

健康的饮食模式包括均衡、适量的各种蔬菜、富含纤维的豆类、各种颜色的水果和全谷物。最好少吃红肉、加工肉类、含糖饮料、高度加工食品和精制谷物产品。健康饮食不仅为您提供优质的营养素，还可以帮助您达到并保持健康体重。

4. 戒烟，最好不要喝酒

根据美国国家癌症研究所的数据，吸烟是乳腺癌和许多其他类型癌症的重要危险因素。无论哪个年龄段或吸烟时间长短，吸烟者的患癌风险都高于不吸烟的人。戒烟吧！

研究表明，饮酒，哪怕少量，也会增加患乳腺癌的风险。如果您选择要喝酒，一定要控制量。美国癌症协会建议女

性一天饮酒不超过1份。1份的量大致相当于12盎司普通啤酒、5盎司葡萄酒或1.5盎司烈酒。

5. 放松心情，减少焦虑

情绪是很难量化和控制来做研究。但是，良好平和的心态有助提高免疫力，增进健康。

6. 慎用激素替代疗法 (HRT)

激素替代疗法主要用于治疗更年期症状，也用于做过卵巢切除手术的患者。

研究表明，使用雌激素和孕激素组合的激素疗法会增加患乳腺癌的风险。这种组合还会导致乳房组织变得致密，增加发现乳腺癌的难度。好消息是，在停止使用激素3年后，风险会恢复到未使用激素治疗的女性的水平。如果有明显的更年期症状，您需要跟您的医生讨论所有治疗选项，包括每种选择的风险和益处。如果您决定尝试HRT，最好选择对您有效的最低剂量和尽可能短的使用时间。

本文由微信公众号“同语轩”首载，本报经授权刊载，版权归属原作者。

