

# 本周是全国肿瘤防治宣传周。这两个问题可能大家非常关心 绍兴人爱吃的咸鱼是一级致癌物？ 感染幽门螺旋杆菌，要不要根治？



## 全球80%鼻咽癌发生在中国 中式咸鱼被证实是最直接危险因素之一

2017年10月，世界卫生组织（WHO）下属的国际癌症研究机构（IARC）发布最新版的致癌物清单。发布的新版1类致癌物中，Salted fish, Chinese style 显得有些显眼。腌鱼致癌不少人耳闻，但WHO为什么还特别标注了“中式”？

### 为什么是“中式咸鱼”？

咸鱼，即以盐腌制后，晒干的鱼。在低温保鲜技术没有应用以前，鱼很容易腐烂，因此世界各地沿海的渔民都用此方法保存鱼。

IARC认为，中式咸鱼制法的特殊之处在于，有脱水的步骤，在该过程中会生成亚硝基化合物，例如亚硝基二甲胺，在体外实验中已证明了其致癌性。

还有一个临床原因，就是中式咸鱼与鼻咽癌的强相关性，及鼻咽癌在中国的高发病率。

联合国粮农组织联合WHO专家组曾发布《膳食、营养与慢性病防治》，明确指出有充分致癌证据的膳食因素，分别是肥胖、酗酒、黄曲霉毒素和中式咸鱼，并强调，经常吃咸鱼会增加鼻咽癌的风险。

而全球约80%的鼻咽癌，发生在中国。

### 浙江省鼻咽癌发病率居全国第4位

中国抗癌协会鼻咽癌专业委员会副主任委员、浙江省肿瘤医院头颈放射治疗科主任陈晓钟主任医师，是我省鼻咽癌诊疗领域的顶尖专家，他表示，咸鱼已被证实为导致鼻咽癌最直接的危险因素之一。

流行病学调查证明，成年后每天食用咸鱼的人，和没有或很少吃咸鱼的人相比，发生鼻咽癌的危险增加1.8-7.5倍；如果在断奶期或者幼儿期每天吃咸鱼，发生鼻咽癌的危险增加1.1-37.7倍。

陈主任提醒，作为沿海省份，浙江的鼻咽癌发病率也不低。

根据2007年全国肿瘤登记中心48个登记处的数据，浙江省男

性鼻咽癌发病率为5.26-6.55/10万，发病率位于全国第4位，仅次于广东、广西和江苏。

浙江省最爱吃咸鱼的地方是宁波市。宁波市第一医院耳鼻咽喉科主任唐世雄说，他们的放疗科头颈组病房里，长期有25%的住院患者为鼻咽癌患者，而宁波可收治鼻咽癌的医院有5家。

“宁波人确实爱吃咸鱼，还有咸螃蟹，都是餐厅里每桌的必点菜。”唐主任建议，吃咸鱼的同时多吃些新鲜水果和蔬菜，对鼻咽癌可起到预防作用。

### 儿童时期吃咸鱼大大提高致鼻咽癌几率

膳食对于癌症的影响，多采用“病例-对照”调查。

香港地区曾做过一项1986年青年调查，该研究找到了250名鼻咽癌患者作为“病例”，让他们各自提供一名年龄相近、性别相同、没有鼻咽癌的亲戚朋友作为“对照”组。

通过问答的方式，做生活方式调查，并通过其母亲了解他们儿童时期的饮食构成。最后，这项研究获得了127组“病例-对照”数据。通过分析这些数据发现，导致鼻咽癌的最显著因素，是儿童时期食用咸鱼。

研究最后得出的结论是：“香港青年中的鼻咽癌患者90%以上有咸鱼饮食习惯，尤其是儿童时期吃咸鱼的习惯”。

### 鼻咽癌是治愈率最高的癌症之一 五年存活率达80%以上

“有咸鱼饮食习惯的人群其实也不必过于担心，这只是致病因素之一，而且鼻咽癌的临床治愈率很高，早期发现可达90%以上，即使综合早中晚期的平均治愈率，五年生存率也达80%以上。”

不过陈晓钟主任强调，鼻咽癌的早期误诊，需引起重视。鼻咽癌早期有三个危险信号：鼻塞、耳鸣和颈部无痛性肿块。

## 14年随访发现： 根除幽门螺旋杆菌，胃癌风险降39% 越早根除受益越大

幽门螺旋杆菌是1类致癌物，也是目前已知的能够在人胃中生存的唯一微生物种类。

据统计，目前我国幽门螺旋杆菌感染率约为50%，几乎每两个人里就有一位感染者。70%的胃溃疡患者以及几乎全部十二指肠溃疡的患者，都能检测出幽门螺旋杆菌感染。研究证实，幽门螺旋杆菌感染与胃癌的发生发展密切相关。

### 根治幽门螺旋杆菌因人而异 早期根除比晚期根除获益大

最近不少单位体检刚刚结束，有人体检时发现感染了幽门螺旋杆菌，特地到医院咨询医生，有时候医生给出的答案也是模棱两可。

浙江省中医院消化内科主任医师吕宾教授说，实际上，国内外已经有不少临床试验证实，降低幽门螺旋杆菌的感染率，能够有效减少胃癌的发生率。

目前，国际上的普遍观点是提倡根除幽门螺旋杆菌。国际上的总体趋势是，幽门螺旋杆菌感染率下降明显的国家和地区，胃癌发病率也会有所下降。因此，现在越来越多的国家开始推广幽门螺旋杆菌根除治疗。

日本也是胃癌高发国家，他们由于胃镜检查的普及开展，约60%-70%的胃癌患者属于早期。为了进一步降低胃癌的发生率，日本启动了根除幽门螺旋杆菌预防胃癌的项目，对14岁以上人群全面检测幽门螺旋杆菌，一旦发现阳性，及时进行治疗。有业内专家预测，如果该项目得以正式实施，在未来的20-30年，日本的胃癌发病率会明显下降。

吕宾教授说，治疗幽门螺旋杆菌感染，总体上是宜早不宜迟，早期根除比晚期根除的获益更大。

这就好比戒烟，如果一个人从20岁开始吸烟，25岁戒烟的健康获益要远远大于40岁戒烟，越早戒烟，健康风险越小。

### 老年人感染后要根据情况治疗 孩子感染后不建议急着治疗

吕宾教授说，对老百姓而言，感染幽门螺旋杆菌后如何治疗是有讲究的，需要因人而异。比如对六七十岁以上的老年人，是否根治幽门螺旋杆菌感染，要充分评估风险和收益，“两害相权取其轻”。

因为根除治疗来预防胃癌风险，不

是说今天根治，马上就能起到预防作用。如果太晚根治，可能无法在短期内达到预防的效果。而且不少上了年纪的老人，本身有一些基础疾病，在长期服药，还要考虑不同药物之间的相互作用和影响。

很多家长问，如果孩子感染了幽门螺旋杆菌，是不是也是越早治疗越好？

吕宾教授的建议是，不要急着治疗。

首先，在感染幽门螺旋杆菌的孩子当中，有部分孩子随着成长，机体免疫力提高，会自发性地清除幽门螺旋杆菌。

其次，大部分孩子感染后，短期内生活环境和习惯都没有大的改变，再次发生感染的几率会比成年人高。

由于幽门螺旋杆菌对胃的影响有一个漫长的过程，而且有部分孩子会自发性清除幽门螺旋杆菌，家长可以等到孩子成年（18周岁）后，再给孩子做个检查，如果依然是阳性，再治疗也不迟。

目前临床上治疗幽门螺旋杆菌的方案为质子泵抑制剂+铋剂+两种抗生素，也被通俗称之为四联疗法，一般需要14天的治疗时间。

### 感染幽门螺旋杆菌要不要根治？

对于感染幽门螺旋杆菌的治疗，国内学术界存在一定的争议。

一部分专家学者的观点是，感染幽门螺旋杆菌应该积极治疗，彻底杀灭，这样可以降低胃炎、胃溃疡等胃部疾病的发生率，也能降低胃癌发生的风险。

但也有一部分专家学者认为，幽门螺旋杆菌感染的人口基数庞大，如果广泛开展治疗，那将是一笔巨大的经济开支；另一方面，也会增加耐药风险，存在滥用抗生素的隐患。

尤其是大部分幽门螺旋杆菌感染者，并没有任何胃部相关疾病，本身也是胃癌的低风险人群。让这部分人治疗幽门螺旋杆菌感染，来预防几十年后发生胃癌的可能性，似乎没有太大价值。而且有少部分感染者即使治疗，依然会有再次感染的风险。

正因为业内存在这些争议，所以目前我国还没有开始全面推广幽门螺旋杆菌根治，普遍仍是针对胃癌的高风险人群进行治疗。比如有胃癌家族史、平时有高盐饮食习惯、喜欢吃腌制食品、有慢性胃炎、胃溃疡的病史等人群。

综合《都市快报》等