生存率持续上升 我国癌症防治如何再上台阶？

专家建言：更广泛“防”+更规范“治”

国家癌症中心发布的数据显示，我国总体癌症5年生存率持续提升，已由2015年的40.5%上升至2022年的43.7%。但同时，癌症总体防控形势仍然严峻。健康中国，呼唤一条适宜国情的癌症防治之路。如何更好遏制我国癌症发病率、死亡率上升趋势？11月15日至17日在北京举行的国家癌症中心学术年会上，与会专家这样建言。

更广泛“防”，扩大癌症筛查覆盖面

预防是最经济最有效的健康策略。世界卫生组织提出，三分之一的癌症可以预防，三分之一的癌症通过早发现、早治疗可以治愈。根据2000年至2018年持续监测数据，食管癌、胃癌等我国人群高发肿瘤的年龄标准化发病率和死亡率均逐年下降。专家分析，这与我国逐步推广上消化道肿瘤筛查有着直接关系。

国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷院士介绍，以国家癌症中心承担推进的城市癌症早诊早治项目为例，截至目前已推及全国31个省份104个城市，覆盖约700万人群。从农村妇女宫颈癌、乳腺癌“两癌”筛查，到淮河流域癌症早诊早治项目；从国家重大公共卫生项目支持，到部分地区将重点癌症筛查纳入政府民生项目……我国逐步形成一整套覆盖多癌种的筛查模式。

不过，癌症筛查仍存在可及性不均、部分筛查质量不高等问题。一些基层医生没有接受过早期癌症诊断的专业培训，容易出现误诊漏诊。为此，国家癌症中心牵头制定了肺癌、胃癌等7个常见癌种的筛查与早诊早治指南，旨在提升筛查与早诊早治的连续性，扩大覆盖人群，减少健康差异。

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院党委书记张勇表示，《健康中国行动——癌症防治行动实施方案（2023—2030年）》明确提出，到2030年总体癌症5年生存率不低于46.6%。下一步要持续扩大癌症筛查和早诊早治的覆盖面，同时加强防癌科普宣传，进一步提高群众对癌症筛查的接受度和主动性，让筛查成效惠及更多人群。

更规范“治”，提升基层诊疗能力

降低癌症发病率、死亡率，除了做好预防与早诊早治，还有一个关键是规范化治疗。

近年来，全国三级肿瘤专科医院、三级公立综合医院肿瘤科设置数量均逐年增长，但区域分布不均。还有一些县级医院加快设置肿瘤科、放疗科，但质量控制尚存在短板。

治疗方法不对症或是过度治疗，都是患者担忧所在。在不同医院接受癌症治疗，能否达到“同质化”高水平？国家卫生健康委副主任刘金峰表示，要推进癌症治疗的管理规范化，以国家癌症中心和区域医疗中心为依托，发挥教学、科研、人才培养、改革示范等方面的辐射带动作用，解决区域间癌症防治资源不平衡的问题，推动紧密型县域医共体的建设，通过技术支持、人才培养、远程会诊等方式提升基层医疗卫生机构的癌症防治能力，实现医疗资源的纵向流动与共享。

国家卫生健康委医政司司长焦雅辉认为，癌症诊疗资源供给既要补数量，更要补质量。诊断符合率、肿瘤分期、多学科综合治疗是3个关键指标，可以看出当地癌症诊疗的规范化程度。国家卫生健康委2024年发布的《国家三级公立医院绩效考核操作手册（2024版）》，首次纳入肿瘤专业医疗质量控制指标内容，涉及10个癌种的6项监测指标。这意味着，三级公立医院“国考”对肿瘤质控工作提出了明确要求。

更快攻关，突破防治关键技术

“通过医学界和产业界紧密结合，现在前沿的癌症预防、治疗手段在我国是可及的。”中国科学院院士陈竺表示，要持续推动癌症科研攻关，加快癌症防治关键技术的突破，打造癌症相关产业集群。

数据显示，过去10年，我国抗肿瘤新药获批增幅明显，累计已达208种。国内自主创新药物也显著增加，2024年占比超过六成。在上海，信达生物的一类创新药氟泽雷塞片（达伯特）今年通过国家药监局优先审评审批程序附条件批准上市，成为国内首个获批的KRAS G12C抑制剂，为非小细胞肺癌患者带来精准治疗的新选择。

首个中欧双报国产生物类似药汉曲优、首个自主研发PARP抑制剂氟唑帕利胶囊……中国医学科学院肿瘤医院牵头完成系列国产原研抗肿瘤药物临床研究，183种新药经这里的临床研究成功上市。

不仅抗癌药物在创新，更便捷、更适宜的癌症诊断和治疗器械也在加快研发。科技攻关还进一步瞄准基础科学和关键技术的突破。国家卫生健康委科教司监察专员郑忠伟介绍，相关部门正在梳理涉及肿瘤免疫机制、代谢机制等方面的核心科学问题，准备遴选团队，开展有组织的癌症防治科技攻关。 据新华社

00后女生“打4份工一年攒10万”火了

她的经历值得提倡吗？

近日，福建一名00后女生火了。原来，她一个月打四份工，一年居然攒下10万块钱。这样高强度的工作能让身体健康吗？一起来看看专家的意见。

她是如何安排“4份工作”的

当事人小王在接受媒体采访时表示，她出生于2001年，在职业学校学习烹饪，目前在一家餐饮公司工作。但她感觉后厨“切鸡砍鸭”的生活太单调。所以，她在糖水铺子和电影院分别有一份兼职，加上主业和自媒体，总共“4份工作”。

怎么能够完成这么多工作？小王讲述了一天的时间安排：凌晨4点40分闹钟响，醒来后会回复一下网友评论再起床。5点半到公司打卡上班。中午有4个小时的午休时间，吃完饭后喜欢坐在地上剪视频。觉得累了就午睡，有时候自媒体账号会一连几天都不更新。下午5点半下班，吃完晚饭，还能留点时间整理视频，之后就去兼职。“我每天只会做一份兼职（不算自媒体）。糖水铺子的兼职需要6点半左右到岗，电影院的兼职需要7点左右到岗。两份工作都是按小时算工资，一个小时约20元。电影院每周三排班，糖水铺子每周日排班，排好电影院的上班日期，剩下的日期就可以安排给糖水铺子。兼职的工作晚上11点左右下班，我大约11点半能到家。”

当事人认为自己挺健康的

小王的经历被媒体报道后，引发网友热议，有的担心道：“挣钱固然重要，但是身体更重要！”还有的表示：“这完全是在透支身体，累出病了去医院更不划算，迟早要后悔。”

谈及自己的工作强度时，小王表示：“工作确实累，尤其是碰上高峰期的时候。但我恢复很快，睡一觉起来就好了，我也并非每天都这样高强度地工作。当天需要做的事情，我都记在手机的记事本上，干就完了，不会内耗焦虑。自己的身体，我很了解，我认为自己挺健康的。感到累的时候我会约着朋友一起爬山、旅游。我的主业月休4天，加班时间可以换补休。想出去玩，我会提前一个月规划好时间，用加班凑出一个假期。有段时间，有网友看到我发游山玩水的朋友圈，还以为我离职了。对我来说，只有出去玩了，才有动力上班。”

[专家说法]

年轻人代谢旺盛精力恢复快 但建议每天至少睡7到9小时

中医诊断学博士、成都体育学院附属体育医院治未病中心临床工作负责人冯麟表示，年轻人睡眠少但精力比较旺盛，是因为年轻人免疫系统健康、代谢旺盛，即使睡眠时间较少或偶尔通宵熬夜都可以迅速恢复，有的和基因、个人体质也有关系。但从长远来看，这种较少的睡眠模式还是会影响身体健康。

冯麟提醒，长期的睡眠不足，会导致认知功能下降，包括记忆力减退、注意力不集中、判断力下降、反应速度变慢等问题。更严重的问题是明显加速人体衰老的过程，例如，免疫力逐渐下降、胃肠道消化功能逐步减退等。为了保持健康，建议成年人每天至少拥有7到9小时的睡眠时间，如果长时间存在睡眠问题，应当寻求医生的帮助，找到适合自身提高睡眠时间和睡眠质量的方法。

成都体育学院附属体育医院内科副主任医师孙淋霞为小王提出了一些健康管理方面的建议：首先，如果可以的话，尽量调整工作安排，保证夜间睡眠时间达到7小时左右；其次，午睡时间不是越长越好，相反，午睡的时间大于1小时反而对身体有害。小王可以将午睡时间控制在30至60分钟，这样既有助于提高下午的工作效率，又不会影响夜间睡眠；再者，在饮食上要注意营养均衡，多摄入富含蛋白质、维生素的食物，帮助身体恢复；最后，要注意定期体检，监测身体的各项指标，以便及时发现潜在的健康问题。孙淋霞还指出，小王喜欢的爬山是很好的运动方式，可以继续保持。除此之外，也可以在工作间隙进行一些简单的运动，如伸展四肢、快走等，促进血液循环。

据中国青年报