

## 如何减低继发性癌症的风险

了解发生继发性癌症的风险可能令人沮丧和焦虑。在与儿童癌症作斗争之后，您最害怕得知的可能就是在成年期发生继发性癌症的风险。由于各种原因，随着年龄的增长，每个人的癌症风险都会增加。一些研究表明，随着儿童癌症康复者年龄的增长，与普通人群中同龄人相比，患癌症的风险略高（继发性）。可能导致这种风险的因素包括接受癌症治疗时的年龄，治疗方法，以及遗传和家族史。

### 什么人有可能患上继发性癌症的风险？

- **接受过某些化疗药物的人：**一些治疗会增加继发性癌症的风险。有些人治疗后可能会患上急性骨髓性白血病。继发性白血病通常发生在原始癌症治疗后的前 10 年内。对于接受高剂量烷化剂（如环磷酰胺 Cyclophosphamide 或氮芥 Nitrogen Mustard），表鬼臼毒素（如依托泊苷 Etoposide 或替尼泊苷 Teniposide）和蒽环类化疗药物（如阿霉素 Doxorubicin 或柔红霉素 Daunorubicin）治疗及自体造血细胞移植（HCT）的患者，发生继发性白血病的风险尤高。
- **接受放射治疗的年轻人：**患上继发性实体瘤的风险，是随着年龄增长的。最常见的部位包括皮肤，乳房，中枢神经系统（大脑和脊柱），甲状腺和骨骼。与继发性白血病相比，继发性实质固态瘤最常出现在治疗后 10 年或更久之后。进行高剂量和大面积的放射性治疗后，继发性实质固态瘤的风险会增加。
- **在家庭中有癌症病史的人：**有时，癌症患者会因为遗传了一些基因变化（突变），更容易患上继发性癌症。但总体而言，这些遗传性变化不算常见，占癌症患者的比例不到 10%。当家族史在每一代年轻人中发现多种癌症，或者在成对器官的两侧（例如眼睛，呼吸，肾脏等）发生癌症时，医生会考虑致癌基因的可能性。如果您有任何疑问，或认为您的家人可能患有癌症，您应该咨询您的医护人员。审查您的家庭病史后，您会知道是否需要遗传咨询或检测。

### 若您属于高风险人群，该怎么办？

与您的医护人员或癌症专家讨论您的癌症治疗和家族病史后，您可以了解您患上继发性癌症的风险。有时，进行早期或更频繁的筛查会更重要，以提高早期检测到继发性癌症的可能性，以及确保最有效的治疗。请务必参加所有医护人员为您推荐的筛查测试。

### 建议进行哪些监测？

维持健康的行为，可以提高您对身体变化的意识，并增加在早期阶段检测到问题的可能性。所有儿童癌症康复者都应该每年进行全面的健康检查。您还应根据您的年龄，性别和治疗史进行任何适合您的癌症筛查评估。了解您之前病史的详细信息，包括接触化疗，放射性治疗和手术，对您未来的健康至关重要。您或您接受癌症治疗的医院或诊所提供的医疗保健服务，应有提供相关信息。

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

多联络您的初级医疗人员（primary care provider），并了解您的癌症治疗史，晚期并发症风险以及推荐的筛查方法，避免发现问题时，病情已经进一步恶化。

### 有什么症状需要特别注意？

务必及时向您的医务人员报告任何新的或持续的症状。

您应报告的症状类型包括：

- 容易瘀伤或出血
- 皮肤苍白
- 疲劳
- 骨痛
- 痣产生变化
- 疮硬块难以愈合
- 吞咽困难
- 排便习惯改变
- 持续性腹痛
- 便血
- 尿液带血
- 排便、排尿时感到痛苦
- 持续咳嗽或声音嘶哑
- 呼吸急促
- 血痰
- 嘴巴变色或溃疡难以愈合
- 持续性头痛
- 视觉变化
- 持续性清晨呕吐

### 我可以如何减低继发性癌症的风险？

**避免可导致癌症的习惯：**康复者不应吸烟或咀嚼烟草，并应尽可能避免接触二手烟。因为皮肤癌是儿童期癌症后最常见的继发性癌症之一，特别是那些接受放射治疗的患者，您应该格外小心，以保护您的皮肤免受阳光照射。这包括定期使用防晒系数（SPF）为 15 或以上的防晒霜，穿着防光的服装，避免在太阳光线最强烈的上午 10 点到下午 2 点进行户外活动，更不应晒黑。

**适量饮酒：**重度饮酒者，特别是使用烟草者，患口腔，喉咙和食道癌的风险偏高。女性饮酒者患乳腺癌的风险也可能会增加。限制饮酒可以降低这些癌症的风险，并减少其他酒精相关问题的可能性，如肝病。

**建立良好的饮食习惯：**摄入大量膳食脂肪与几种常见成人癌症的风险有关。吃高脂肪饮食的人患结肠癌的风险更大；乳腺癌和前列腺癌亦同理。高脂肪饮食也与肥胖，心脏病和其他健康问题有关。为减少所有这些风险，每日脂肪摄入量应限制在总热量的 30% 或更低。

膳食纤维存在于全谷物，几种蔬菜和某些水果中。纤维减少了废物通过肠道所需的时间。而且，高纤维食物通常也是低脂的。

吃十字花科蔬菜也有助于降低癌症风险。十字花科蔬菜包括卷心菜，甘蓝芽菜，西兰花和花椰菜。吃这些蔬菜被认为可以通过阻止其他食物中致癌化学物质的影响，从而预防癌症。十字花科蔬菜纤维含量高，而且脂肪含量低。它们应多出现在您的饮食中。

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

用于保存食物的一些化学物质是致癌的。高盐度和腌制食品以及含有硝酸盐等防腐剂的午餐肉会增加胃癌和食道癌的风险。其中一些食物，尤其是午餐肉，也含有高脂肪。您应该减少食用这种食物。

动物研究证实，富含维生素 C 和 A 的饮食可以降低患癌风险。同时，维生素 C 充足的人似乎较少患上癌症，尤其是胃癌和食道癌。获得这些营养素的最好方法是多吃新鲜水果和蔬菜。柑橘类水果，甜瓜，十字花科蔬菜都含有丰富的维生素 C。而维生素 A 的来源主要是深绿色和深黄色蔬菜和某些水果。如果您的饮食中维生素含量低，维生素补充剂可能会有所帮助，但要避免超高剂量，因为这些会导致严重的副作用。

**接种疫苗：**某些癌症与可预防的感染有关。最常见的两种是乙型肝炎和人乳头瘤病毒（HPV）。疫苗现在可用于预防这些致癌病毒。请咨询您的医护人员，以确定您是否应使用这些疫苗。

从今天开始，请花一点时间，审视您的健康习惯，并养成健康的生活模式，降低患上继发性癌症的风险吧！

---

由美国田纳西州曼菲斯 St. Jude Children's Research Hospital 的 Melissa M. Hudson 医学博士和阿肯色州小石城 Arkansas Children's Hospital 的 Allison Hester 注册护士，护理硕士，儿科护士共同撰写。部分改编自 1999 年秋季和 2001 年冬天 CCSS 新闻通讯，已获得许可使用。

由 Smita Bhatia 医学博士，公共卫生硕士；Debra L. Friedman 医学博士；Fran Wiley 注册护士，护理硕士；和 Jill Meredith 注册护士，护理学士，肿瘤专科护士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整个 Health Links 系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

### 免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

**致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：**如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

**致医生和其他医疗服务提供商：**信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

## 儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

**不声称准确性或完整性：**尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

**对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：**儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损失不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用、审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因、诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

**所有权：**信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版权和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。