

重庆市居民常见恶性肿瘤筛查和预防指南

(2024版)



时刻为您的健康保驾护航



重庆市肿瘤防治科学传播专家团编审

2024年4月



重庆市癌症中心
重庆市肿瘤防治办公室
重庆大学附属肿瘤医院

前言

近年来，恶性肿瘤发病率和死亡率不断上升，已经成为严重威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一。世界卫生组织明确提出，至少三分之一的癌症可以得到预防。预防为癌症控制提供了最具成本效益的长期战略。目前已知的致癌风险因素包括：吸烟、缺乏运动、不良饮食习惯、肥胖和超重、酒精、感染、环境污染、职业暴露等。

我们结合世界卫生组织有关癌症研究，以及重庆居民生活习惯，建议如下：

- 1、保持健康的体重
- 2、每天至少运动30分钟，不要久坐
- 3、多吃富含全谷物、蔬菜、水果、豆类的食品，每餐有2/3植物性食品
- 4、限制盐分（钠）摄入
- 5、合理膳食，适量红肉（如牛肉、猪肉、羊肉），避免食用加工肉类
- 6、限制饮用含糖饮料，限制高能量食物摄入（尤其含糖高或纤维素量低或高脂肪的加工食品）
- 7、不吸烟、限制饮酒
- 8、对于防癌，不要用补品（所谓“防癌食品”和“防癌保健品”）
- 9、尽量母乳喂养
- 10、在确诊癌症后，请遵循医生建议，规范治疗

目录

肺 瘤	01
乳腺癌.....	02
结直肠癌.....	03
肝 瘤	04
宫颈癌.....	05
甲状腺癌.....	07
食管癌.....	08
前列腺癌.....	09
胃 瘤	10
子宫内膜癌.....	11
脑胶质瘤.....	12
淋巴瘤	13

卵巢癌	14
胰腺癌	15
白血病	16
膀胱癌	17
口腔癌	18
鼻咽癌	19
肾癌	20
胆囊癌	21
喉癌	22
多发性骨髓瘤.....	23
黑色素瘤.....	24
骨肉瘤.....	25
儿童肿瘤	26

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、吸烟史（吸烟量≥20包/年，或已戒烟但不足15年）
- 3、特殊职业者（长期接触氡、砷、铬、镉及其化合物等）
- 4、慢性肺部疾病患者（如肺结核、慢性支气管炎、肺纤维化）

④ 预警信号

- 1、反复刺激性干咳
- 2、痰中带血（非回吸涕带血）
- 3、不明原因的胸闷、胸背部疼痛、声音嘶哑、消瘦
- 4、如果发生转移，可因转移部位不同出现声音嘶哑、疼痛、呕吐等症状

⑤ 预防筛查

- 1、戒烟，拒绝“二手烟”
- 2、特殊职业者做好个人防护
- 3、胸部低剂量螺旋CT检查是最有效的筛查手段。高危人群，年龄≥45岁，建议每年做1次；一般人群，每2年做1次检查。如发现肺部小结节或毛玻璃样改变的病灶，及时就医
- 4、专家建议定期随访，一定要按要求定期复查CT并随访，必要时行肿瘤标志物检查

⑧ 高危人群

- 1、乳腺癌家族史、BRCA基因突变者
- 2、乳腺导管、小叶不典型增生、小叶原位癌等癌前病变患者
- 3、30岁前有胸部放射治疗史

④ 预警信号

- 1、乳腺无痛性包块
- 2、乳头溢液，尤其是血性溢液，或乳头回缩、歪斜
- 3、乳腺皮肤“橘皮样”改变、“酒窝样”凹陷
- 4、腋窝无痛性包块

⑤ 预防筛查

- 1、规律作息，避免长期熬夜及紧张焦虑情绪
- 2、慎用富含动物雌激素的食物和药物，如蜂王浆、蜂胶、雪蛤、避孕药等，在医生指导下使用激素替代疗法
- 3、适龄婚育，至少半年母乳喂养
- 4、高危人群，40岁前，建议每6-12个月1次乳腺体检和乳腺超声检查，每年1次乳腺钼靶检查，必要时乳腺磁共振检查
- 5、一般女性，建议40-70岁，每1-2年1次乳腺钼靶检查，联合超声检查，70岁以上每1-2年1次乳腺钼靶检查

结直肠癌

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤、肠道息肉、肠道腺瘤病史或家族史
- 2、炎症性肠病、克罗恩病等癌前疾病
- 3、粪便潜血试验阳性
- 4、盆腔接受过放射性辐射

④ 预警信号

早期结直肠癌无明显症状，若出现以下症状，及时就医

- 1、排便习惯、性状改变
- 2、无法解释的腹痛、腹部不适
- 3、触及腹部肿块

⑨ 预防筛查

- 1、红肉和加工肉类、糖尿病、肥胖、炎症性肠病是结直肠癌的危险因素
- 2、一般人群，40岁起定期接受结直肠癌风险评估，并根据评分接受结直肠癌筛查。高危人群，结直肠癌筛查的起始年龄为40岁或比一级亲属中最年轻患者提前10岁进行筛查。
- 3、一般人群，每5–10年行1次高质量结肠镜检查
- 4、一般人群，年龄 ≥ 40 岁，每年进行1次大便隐血检查；每3年进行1次大便隐血-DNA检查。

肝癌

⑧ 高危人群

- 1、肝脏恶性肿瘤家族史
- 2、慢性乙肝、丙肝等病毒性肝炎
- 3、各种原因的肝硬化
- 4、非酒精性脂肪肝
- 5、嗜酒、吸烟
- 6、长期食用霉变食物

④ 预警信号

早期肝癌无明显症状，但出现以下症状时须尽早就医

- 1、右上腹肝区痛
- 2、腹胀
- 3、右上腹摸到包块
- 4、皮肤、巩膜发黄
- 5、不明原因的短期内体重下降
- 6、食欲下降
- 7、乏力
- 8、双下肢水肿

⑨ 预防筛查

- 1、尽早接种乙肝疫苗，预防乙肝
- 2、肝炎患者须科学治疗，控制肝炎病毒，不与他人共用生活用品
- 3、不吃霉变食物、不饮用污染的水
- 4、高危人群，每6个月做1次血清AFP、腹部超声、肝功、血常规，必要时行肝脏肿瘤标志物检查，如果检查异常须尽早就医

宫颈癌

④高危人群

- 1、持续性高危型HPV感染
- 2、HIV感染者及其他免疫缺陷
- 3、性生活早，多个性伴侣或配偶有多个性伴侣
- 4、多孕多产
- 5、宫颈上皮内瘤病变史
- 6、生殖道感染如阴道衣原体、Ⅱ型疱疹病毒等病原体感染
- 7、吸烟史
- 8、长期服用免疫抑制药物导致免疫抑制

⑤预防筛查

- 1、健康生活方式，注意个人卫生习惯
- 2、适龄接种HPV疫苗
- 3、按照不同年龄段开始接受定期筛查
- 4、管理和规范治疗宫颈上皮内瘤变
- 5、推迟初次性行为年龄、减少性伴侣
- 6、避免人工流产
- 7、积极治疗生殖道感染
- 8、高危型HPV感染者需遵医嘱定期复查
- 9、正确使用避孕套

⑥预警信号

- 1、异常出血，尤其是同房性交出血，绝经后阴道出血，不规则阴道出血，妇科检查后出血
- 2、异常阴道流液
- 3、不能用腰椎间盘相关疾病解释的腰骶部胀痛或下肢疼痛
- 4、不明原因的下腹疼痛
- 5、便秘、尿频、尿急

甲状腺癌

⑧ 高危人群

- 1、甲状腺癌家族史者，尤其是多发性内分泌腺瘤病2型（MEN2型）患者
- 2、甲状腺肿、甲状腺结节或腺瘤、桥本氏甲状腺炎等疾病
- 3、长期放射性物质接触史及放射性损伤，特别是幼年、青少年时期接受了电离辐射的人群
- 4、雌激素异常相关疾病患者，尤其曾患乳腺癌的患者

④ 预警信号

- 1、颈部肿物，包括颈前气管旁或颈侧方、锁骨上等部位
- 2、声嘶、吞咽梗阻感、饮水呛咳、气促、呼吸费力
- 3、体检筛查时发现甲状腺肿物

⑤ 预防筛查

- 1、避免过量辐射照射，特别是儿童、青少年
- 2、注意碘摄入平衡
- 3、积极处理治疗其它甲状腺疾病
- 4、定期进行甲状腺相关基础检查（甲状腺彩超及甲状腺功能）
- 5、高危人群视具体情况3个月、半年、1年复查，复查内容：高敏度超声，甲状腺功能、颈部与甲状腺增强CT检查，必要时行细胞学检查及基因检查

食管癌

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、年龄 ≥ 40 岁，男性比女性患病几率大
- 3、长期吸烟、饮酒
- 4、过烫、过硬、腌制食品摄入过多等不良饮食习惯
- 5、患有食管疾病如慢性食管炎、Barrett食管、食管息肉等，长期反流性食管炎等
- 6、长期居住在食管癌高发地区

④ 预警信号

- 1、吞咽困难，且患者在吞咽食物时感到不适或阻塞性感觉。
- 2、消瘦与体重下降
- 3、胸骨后疼痛或不适
- 4、异物感、闷涨感、烧灼感
- 5、食管腔内轻度疼痛或进食后食物停滞感
- 6、嗳气、反酸
- 7、声音嘶哑
- 8、不明原因贫血

⑤ 预防筛查

- 1、避免食用过热食物和饮料
- 2、控制慢性食管炎
- 3、高危人群，建议每年1次食管癌筛查，如上消化道钡餐X线检、内窥镜检查、高分辨率食管超声检查

前列腺癌

④ 高危人群

- 1、年龄>50岁的男性
- 2、年龄>45岁，且有前列腺癌家族史的男性
- 3、年龄>40岁，PSA>1ng/mL的男性
- 4、携带BRCA2基因突变，且年龄>40岁的男性

④ 预警信号

- 1、尿频、尿急、夜尿增多、急迫性尿失禁等下尿路刺激症状
- 2、排尿困难、排尿等待、尿线无力、排尿间歇、尿潴留等排尿梗阻症状
- 3、睾丸疼痛、射精痛、血尿、肾功能减退、腰痛、血精、勃起功能障碍等局部侵犯症状
- 4、骨痛、病理性骨折、截瘫、贫血、下肢水肿、腹膜后纤维化、副癌综合征、弥散性血管内凝血等全身症状

④ 预防筛查

- 1、避免久坐，适度运动
- 2、多饮水不憋尿
- 3、40岁以前PSA>1ng/ml的男性，建议每2年随访PSA
- 4、60岁以前PSA>2ng/ml的男性，建议每2年随访PSA
- 5、大于60岁且PSA>2ng/ml的男性，可每1-2年随访PSA

胃癌

④ 高危人群

- 1、年龄≥40岁
- 2、恶性肿瘤家族史
- 3、幽门螺旋杆菌（Hp）感染者
- 4、萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、残胃、肥厚性胃炎、低级别瘤变、恶性贫血等癌前疾病或病变

④ 预警信号

- 早期胃癌无明显症状。高危人群，若出现以下症状且持续2~4周，应及时就医
- 1、上腹部饱胀、隐痛
 - 2、食欲减退、嗳气、恶心、呕吐
 - 3、黑便，或大便隐血阳性

④ 预防筛查

- 1、多吃新鲜食物，戒烟限酒
- 2、积极诊治胃部疾病
- 3、年龄≥40岁的高危人群，定期筛查血清胃蛋白酶，若检查明显异常，应立即接受1次胃镜检查。如无异常，建议每2~3年1次胃镜检查

子宫内膜癌

脑胶质瘤

④ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史，尤其是林奇综合征、子宫内膜癌、肠道肿瘤等家族史
- 2、卵巢癌、乳腺癌患病史
- 3、初潮早、不孕未育
- 4、患有糖尿病、肥胖、高血压，且年龄 $\geqslant 45$ 岁
- 5、长期使用雌激素
- 6、多囊卵巢综合征或分泌雌激素的功能性卵巢肿瘤史
- 7、绝经后子宫内膜增厚
- 8、反复子宫内膜息肉

④ 预警信号

- 1、阴道不规律流血，尤其是绝经后阴道流血
- 2、未绝经者月经紊乱或增多
- 3、阴道排液
- 4、反复彩超提示子宫内膜增厚，绝经前 $\geqslant 10\text{mm}$ ，绝经后 $\geqslant 5\text{mm}$

④ 预防筛查

- 1、高危人群，建议每年1次妇科检查应包含子宫内膜厚度监测，超声检查、肿瘤标记物检测
- 2、绝经后子宫内膜厚 $\geqslant 5\text{mm}$ 者，结合临床症状行诊刮和/或子宫内膜细胞学检查
- 3、林奇综合征者，可行预防性子宫切除

④ 高危人群

- 1、特定遗传病家族史。如神经纤维瘤病1型（NF1）、李法美尼综合征（LFS）
- 2、长期接触有毒有害化学物质或电磁场
- 3、50岁以上中老年男性

④ 预警信号

- 1、频繁头痛，恶心，呕吐，言语不清，记忆力明显减弱，失语（听不懂或不会说），癫痫，视力视野下降，眼球运动异常，嘴角歪斜，耳鸣或听力下降等
- 2、不明原因的肢体乏力或无力，偏瘫，肢体麻木

④ 预防筛查

- 1、减少接触化学毒物和辐射
- 2、高危人群，尤其有特定遗传综合征家族史的个体，每年1次神经系统评估和影像学检查（CT/MRI）
- 3、出现“预警信号”中描述症状的个体，立即进行1次神经系统评估和影像学检查（CT/MRI）
- 4、一般人群建议每2年进行1次神经系统评估，必要时行影像学检查（CT/MRI）

⑧ 高危人群

- 1、淋巴瘤家族史
- 2、过量放射线辐射史
- 3、染发剂、苯、甲醛等有毒有害化学制剂的长期接触史
- 4、艾滋病毒、EB病毒、幽门螺旋杆菌、鹦鹉衣原体等慢性感染者
- 5、长期大量服用免疫抑制药物者

④ 预警信号

- 1、无痛性淋巴结肿大
- 2、肿大淋巴结压迫周围器官引起的相应症状
- 3、非感染原因引起的发热
- 4、夜间睡觉盗汗打湿衣服
- 5、半年内体重减轻超过10%

⑩ 预防筛查

- 1、减少有毒有害化学制剂的接触，尽量避免放射线辐射
- 2、新装修房子尽量保持通风，延缓入住时间
- 3、积极治疗细菌、病毒、衣原体等慢性感染
- 4、高危人群每年1次临床体检，包括对浅表淋巴结和肝脾进行触诊；浅表淋巴结、肝脏脾脏和腹腔淋巴结彩超或CT等

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史，尤其是卵巢癌、乳腺癌、子宫内膜癌、结直肠癌家族史
- 2、有BRCA1/BRCA2等基因突变或林奇综合征（Lynch综合征）及相关基因携带
- 3、40岁以上未孕未生育
- 4、子宫内膜异位症病史
- 5、月经初潮早、绝经年龄晚
- 6、慢性的盆腔炎性疼痛

④ 预警信号

- 1、不明原因的消化不良、腹胀、便秘等消化道症状
- 2、短时间内腹围长大
- 3、阴道异常分泌物，尤其是绝经后阴道流液
- 4、腹部包块，腹部或盆部疼痛
- 5、体检发现附件包块，或双侧附件包块
- 6、体检发现女性肿瘤标志物升高

⑩ 预防筛查

- 1、定期检查，应包括妇科检查、盆腔超声及血清肿瘤标志物
- 2、高危人群建议提前5岁（35岁）定期筛查
- 3、有家族史者，尽早做遗传咨询及相关基因检测
- 4、年龄>50岁的子宫良性疾病，须行子宫切除术，可同时切除双侧输卵管
- 5、携带BRCA1/BRCA2等突变携带者，完成生育后可在医生指导下，在适合年龄，选择预防性输卵管/卵巢切除术

胰腺癌

⑧ 高危人群

- 1、胰腺癌家族史
- 2、携带胰腺癌易感基因
- 3、新发糖尿病患者
- 4、慢性胰腺炎患者
- 5、胰腺囊性肿瘤患者
- 6、年龄 $\geqslant 40$ 岁，中老年男性且有长期吸烟史、酗酒史

④ 预警信号

早期胰腺癌无明显症状，但出现以下症状时须尽早就医

- 1、上腹部持续胀痛
- 2、皮肤、巩膜发黄
- 3、食欲不振，恶心、呕吐、腹泻等消化道症状
- 4、消瘦、乏力
- 5、新发糖尿病

⑩ 预防筛查

- 1、避免接触萘胺、苯胺等化学物质
- 2、高危人群，每6个月检查1次腹部彩超、血液肿瘤标志物CA19-9、CEA检查

白血病

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、染发剂、苯、甲醛等有毒有害化学制剂的长期接触史
- 3、过量或者长期放射线等电离辐射史

④ 预警信号

- 1、面色苍白、头晕、头痛、乏力、耳鸣、眼花、失眠、健忘等贫血症状
- 2、不明原因的皮肤黏膜出血或鼻腔、牙龈等部位出血
- 3、上呼吸道，肺部，泌尿系统，肛周等部位反复感染
- 4、肝脾、淋巴结肿大
- 5、胸骨压痛、多关节压痛

⑩ 预防筛查

- 1、减少有毒有害化学制剂的接触，尽量避免放射线辐射
- 2、新装修房子尽量保持通风，延缓入住时间
- 3、出现上述症状者及时行血常规、骨髓穿刺等相关检查

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族和个人史
- 2、长期吸烟者
- 3、从事皮革、油漆、金属机械制造、有机化学原料、工业染料等接触性工作
- 4、反复出现急、慢性膀胱炎

④ 预警信号

- 1、肉眼可见的血尿，排尿偶尔出现血凝块
- 2、不明原因的腰痛
- 3、尿频尿急

⑤ 预防筛查

- 1、高危人群定期体检，每年1次尿常规、泌尿系彩超，必要时行膀胱镜检查
- 2、做好职业防护，避免化学类物质长期接触

⑧ 高危人群

- 1、长期咀嚼槟榔史
- 2、乳头瘤样病毒等感染
- 3、长期主动或被动吸烟者，长期饮酒者
- 4、口腔不洁净、尖锐牙齿、残根残冠及不良修复体的反复刺激
- 5、长期口腔黏膜疾病（口腔白斑、红斑等）

④ 预警信号

- 1、口腔溃疡超过2周不愈合
- 2、口腔肿块，可伴疼痛、麻木或舌体运动障碍
- 3、口腔异常出血
- 4、咀嚼乏力、吞咽困难、张口受限

⑤ 预防筛查

- 1、每年做1次口腔内检查和牙齿检查
- 2、有口腔黏膜疾病的患者每3个月复查
- 3、改变不良生活方式，拒绝“二手烟”，戒烟，戒酒，戒槟榔
- 4、注意口腔卫生，定期洁牙，及时处理坏牙、残根

鼻咽癌

⑧高危人群

- 1、鼻咽癌家族史
- 2、EB病毒感染者

④预警信号

- 1、鼻塞、涕血、耳鸣、耳闷、头痛、面麻、复视
- 2、颈部淋巴结肿大，尤其是上颈部淋巴结肿大

⑤预防筛查

- 1、健康生活方式，合理膳食结构，尽量少食或者不食烟熏、腌制食品
- 2、戒烟戒酒
- 3、一般人群，每年体检行颈部淋巴结触诊或超声检查，或者鼻咽镜检查；高危人群，建议每1-2年行EB病毒抗体血清学检测及EB病毒DNA检测检查，必要时行鼻咽影像学检查

肾癌

⑧高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、长期吸烟、肥胖和高血压及长期使用降压药物者
- 3、饮酒、糖尿病
- 4、特殊职业者（石油化工、重金属、放射源接触者）
- 5、长期血透者

④预警信号

- 1、血尿，通常伴有腰痛
- 2、腹部异常肿块
- 3、转移性肿瘤症状（如双下肢水肿、消瘦、乏力、食欲降低等）

⑤预防筛查

- 1、保持良好生活习惯，吸烟者建议戒烟
- 2、肥胖者建议控制体重、预防并控制高血压
- 3、特殊职业者做好个人防护，减少环境暴露
- 4、多吃蔬菜水果，减盐少油，均衡营养
- 5、高危人群建议定期体检。泌尿系统彩超及尿常规是初筛的手段，40岁以上人群建议每年做1次；一般人群每2年做1次。发现异常密度占位，尽早就医

⑧ 高危人群

- 1、胆囊癌家族史者
- 2、胆囊结石病程 > 5年，和/或，结石直径 > 3cm
- 3、年龄 > 50岁，女性胆囊结石患者
- 4、胆囊息肉样病变 > 1cm
- 5、胆囊颈部结石嵌顿
- 6、胆囊萎缩或囊壁明显增厚、瓷器样胆囊
- 7、胆胰管合流异常
- 8、胆囊或胆囊管畸形，胆囊排空障碍及胆囊纤维化

④ 预警信号

- 早期胆囊癌无明显症状，但出现以下症状时须尽早就医
- 1、消化不良、厌油腻、嗳气、食欲不佳
 - 2、皮肤黏膜黄染，多数伴有难以缓解的皮肤瘙痒，尤以夜间为重
 - 3、不明原因发热
 - 4、晚期患者常伴有消瘦，甚至出现恶病质

⑩ 预防筛查

- 1、多吃新鲜食物，合理饮食，减少油腻食物的摄入，养成按时吃早餐的习惯，保持健康生活方式
- 2、高危人群，每6个月做1次肝胆B超检查，结合肿瘤标志物CA50、CA19-9、CEA检查，必要时结合增强CT
- 3、积极诊治胆囊疾病，如胆囊炎、胆囊息肉、胆囊结石等
- 4、胆囊息肉、胆囊小结石但无症状，每6个月复查1次肝胆B超、肿瘤标志物

⑧ 高危人群

- 1、长期吸烟、饮酒者
- 2、慢性喉炎、喉角化症、喉乳头状瘤、声带白斑等患者
- 3、长期接触粉尘、化学有害气体等致癌物质者
- 4、人乳头状瘤病毒（HPV）感染者

④ 预警信号

- 1、持续性声音嘶哑
- 2、咽喉疼痛，放射至耳部，吞咽时加重，吞咽不适感甚至吞咽困难
- 3、痰中带血
- 4、呼吸困难
- 5、颈部扪到肿块

⑩ 预防筛查

- 1、戒烟戒酒
- 2、积极治疗可能引起喉癌的疾病，比如慢性喉炎、声带白斑、喉角化症、反流性食管炎等
- 3、每年行电子鼻咽喉镜检查1次，必要时可结合内镜窄带成像技术进行鉴别筛查
- 4、做好人乳头状病毒感染的预防
- 5、做好职业防护，避免有害物质的吸入

多发性骨髓瘤

黑色素瘤

⑧高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、染发剂、苯、甲醛等有毒有害化学制剂的长期接触史
- 3、过量或者长期放射线等电离辐射史

④预警信号

- 1、骨痛，以腰骶部多见，有病理性骨折风险
- 2、贫血、面色苍白、头晕、头痛、乏力、耳鸣、眼花、失眠、健忘等症状
- 3、肾功能损害，可表现为蛋白尿、血尿、管型尿和急、慢性肾衰竭
- 4、高钙血症，表现为食欲缺乏、呕吐、乏力、意识模糊、多尿或便秘等
- 5、体检发现球蛋白异常增多

⑤预防筛查

- 1、减少有毒有害化学制剂接触，避免放射线辐射
- 2、出现上述症状者及时就医，做血常规、骨髓穿刺、肝肾功能、电解质、免疫固定电泳和血清蛋白电泳、尿本周蛋白等相关检查

⑧高危人群

- 1、黑色素瘤家族史
- 2、原有色素痣近期出现糜烂等变化
- 3、皮肤原有色素性斑表现为ABCDE（见预警信号）
- 4、长期紫外线照射、光过敏、良性色素性皮肤病局部外伤等
- 5、原有色素痣反复冷冻、烧灼、削剪

④预警信号

- 1、原有色素痣出现瘙痒、糜烂、出血，短时间内生长迅速等症状
- 2、皮肤原有色素性斑表现为ABCDE
A-非对称：形状不对称、生长不均衡
B-边缘不规则：边缘不规整，例如有切迹
C-颜色：颜色不均匀，包含污浊的黑色、棕色、棕黑色、褐色等颜色
D-直径：直径 $>6\text{mm}$ ，尤其注意直径 $>1\text{cm}$ 色素斑
E-隆起：瘤体会有轻微的隆起（即高于皮肤）

⑤预防筛查

- 1、减少日光暴晒
- 2、忌对原因不明的色素沉着性皮肤疾病进行物理治疗，如激光冷冻、腐蚀等，尤其是反复物理治疗
- 3、手掌、足底、男士胡须区域等身体摩擦部位较大的色素性斑等，建议择期手术切除
- 4、高危人群，及时到皮肤专科或肿瘤专科就医
- 5、色素痣短期内出现增大、瘙痒、色素改变、糜烂、溃疡等现象，及时就医

骨肉瘤

⑧ 高危人群

- 1、遗传性视网膜母细胞瘤、李法美尼综合症(LFS)、遗传性骨骼缺陷、结节性硬化症病史或者家族史
- 2、40岁以上患有Paget骨病病史
- 3、既往接受过放疗、化疗或干细胞移植
- 4、好发年龄：儿童；10–20岁青少年；≥65岁老年人

④ 预警信号

- 1、骨骼及周围，持续或不明原因的疼痛或肿胀，进行性加重，夜间或活动时加剧
- 2、四肢、胸部或骨盆触及不明原因的肿块
- 3、发热、体重减轻、疲劳
- 4、肢体麻木、刺痛、无力
- 5、轻微外力出现的骨折，伴剧烈疼痛、活动受限、异常活动或畸形

⑤ 预防筛查

- 1、健康生活方式，避免接触二手烟、有害化学制剂、放射性物质
- 2、高危人群出现四肢关节疼痛或肿胀时，可行X光片、CT或MRI检查，碱性磷酸酶检测，必要时可行骨活检明确诊断

儿童肿瘤

⑧ 高危人群

- 1、恶性肿瘤家族史
- 2、母亲在妊娠期有辐射暴露、吸烟、二手烟、病毒感染等不良刺激

④ 预警信号

- 1、不明原因的脸色苍白、乏力
- 2、不明原因的反复或持续的发热
- 3、不明原因的反复或持续的疼痛
- 4、可触及的肿块
- 5、皮肤出现皮疹、瘀斑
- 6、反复的腹胀或呕吐、厌食，短期内出现的消瘦
- 7、四肢、躯干异常肿大，不明原因骨损伤
- 8、眼球前凸、眼睛疼痛或者眼睛有异常反射光，如“猫眼”
- 9、喷射状呕吐、走路不稳、头痛、耳鸣、耳聋、面神经麻痹等
- 10、不能缓解的鼻阻、呼吸阻塞，鼻出血
- 11、内分泌紊乱、性早熟

⑤ 预防筛查

- 1、定期儿童健康保健筛查
- 2、“三次B超体检计划”，可以帮助早期发现。第1次是在“准妈妈”时期，一定要进行1次胎儿B超检查；第2次是孩子出生后1年内检查1次；第3次则是孩子3岁左右
- 3、洗澡自查法，给儿童洗澡时，可按三条线触摸身体有无肿块，头颈上肢，前身下肢，后身会阴
- 4、家长平时注意观察儿童情况，出现异常情况及时就医