

文 / 黄醒荣医生  
新加坡医疗集团  
癌症中心医务总监  
兼肿瘤内科顾问医生

## 癌症盯上年轻人？

何谓“年轻患者”？癌症的发病中位年龄为65岁左右。医学界一般把50岁或以下的患者定为“年轻患者”。

一般人的患癌风险会随着年龄逐渐提高。这基于癌变的过程是相当漫长的。正常细胞转变为癌细胞的基本机制是驱动性基因突变的累积。细胞的基因，控制细胞的一切新陈代谢。基因就如细胞的行为准则，左右什么该做，什么不该做。

出现了基因突变，这行为准则便被改写。细胞累积了一定数量的基因突变后，细胞便越过临界点，转变为失控的恶性细胞，也就是癌细胞。由于累积足够基因突变一般需要相当长的时间，癌症往往出现在年长者的身上。

话虽如此，但年轻人患癌概率逐年提高的说法并非空穴来风。

华盛顿大学医学院健康指标与评估研究所的数据分析表明，在过去的30年里(1990年至2019年)，与其他年龄组相比，G20工业化国家25至29岁的癌症发病率增长速度最高。这一增长达到了惊人的22%。

### 患癌年轻化可能导因

尽管原因并不完全清楚，但我们可以根据癌症类型推测可能的触发因素。

#### 高糖高脂肪饮食

15岁至39岁年龄组的结肠直肠癌增加了70% (所有癌症为24%)。一种推测是年轻人吃高糖和饱和脂肪食物增加了，改变了肠道微生物群（良好细菌与有害细菌的平衡），也影响了免疫系统和身体的维生素产生。结肠的微生物群能合成维生素，如维生素B1 (thiamine)、叶酸 (folate)、生物素 (biotin)、核黄素 (riboflavin)。估计身体每天一半的维生素K所需是源自这类微生物群。微生物群的变化给基因突变及细胞癌变创造有利条件。不仅如此，这种饮食导致肥胖率上升，进一步增加癌症风险。其他消化道癌症也看到了发病率的大幅增加，从而加强了癌症与饮食的关联。频繁使用抗生素也可能改变微生物群。

#### 迟生少生

迟生育、生育次数减少和哺乳期缩短很可能与乳腺癌率增加有关，因为早期生育和哺乳是乳腺癌的保护因素。

### **迟睡习惯**

现代生活方式导致的睡眠模式改变和频繁夜间光照可能也会扰乱身体的昼夜节律以及激素平衡，从而触发癌变。

### **癌症体检也应‘年轻化’**

有鉴于癌症发病率走向年轻化的趋势，美国预防医学工作组(USPSTF)与美国癌症协会已把结直肠癌的肠镜筛查年龄从50岁降低至45岁，乳腺癌的乳房X光筛查年龄从50岁降低至40岁。新加坡目前的结直肠癌与乳腺癌筛查年龄任然保留50岁或以上的标准，有必要考虑向美国看齐。

### **癌症治疗对年轻人的影响**

年轻癌症患者在治疗过程中所面对的问题，与年长者有所不同，需要特别考量。

癌症治疗可能带来不育的问题。很多年轻患者还没完成生育计划，治疗前得借助卵冷冻，胚胎冷冻即精子库储藏等科技，保留日后生育的能力。某些癌症治疗，如针对前列腺癌的内分泌治疗，会影响到性功能（勃起功能障碍），这对年轻患者的影响相对较大。

癌症治疗也不时导致年轻的女患者提早绝经。绝经后的年数长，和绝经有关的并发症，如骨质疏松症，也将加剧。癌症切除术，如全乳切除，可能会影响身体形象，年轻女患者所受的心理打击一般比较严重。

### **年轻也要为健康把关**

年轻群众有必要认识到癌症并非年长者专属的问题，更必要从生活作息着手，减低患癌风险，如避免染上抽烟酗酒等恶习，减低红肉摄取量，保持健康体重，为自己把关。

身体若出现持续性的异常症状必须及时求医，不可置之脑后，因为这可能是罹患癌症的警钟。