

4月15日~21日,是第28个全国肿瘤防治宣传周,今年的宣传主题是“癌症防治 早早行动”。为提升大众抗击癌症的能力,掌握科学的预防方法,选择正确的筛查方式,四川省癌症防治中心在宣传周首次发布了《居民常见恶性肿瘤筛查和预防建议(2022年版)》(以下简称《建议》)。从本期开始,本栏目将陆续为大家分享《建议》给出的肿瘤筛查和预防建议。

四川省癌症防治中心首次发布——

十大常见肿瘤及筛查建议(一)

肺癌

肺癌是全球“头号癌症杀手”,是全球死亡率最高的恶性肿瘤。而我国是肺癌发病率最高的国家之一,且发病率及死亡率均呈上升趋势。

筛查建议

●肺癌高风险人群应接受筛查,推荐筛查周期为每年1次,采用低剂量薄层螺旋CT(LDCT)作为筛查手段。

●若LDCT检出肺内结节,建议前往专科医院或找专科医生咨询,根据结节不同类型(实性结节、部分实性结节、非实性结节或多发结节)及大小情况进行复查随访或进一步检查。

●肿瘤标志物(如癌胚抗原、神经特异性烯醇化酶、细胞角蛋白19片段等)有参考价值,但阴性不能排除肺癌。

●胸部X线检查及PET-CT不推荐作为肺癌筛查的常规方法。

预防建议

●戒烟,尽量避免接触二手烟。

●合理的体育锻炼,保证新鲜蔬菜水果的摄入量。

●有职业暴露危险者做好防护措施。

●创造良好的居家环境,如避免明火燃煤取暖、加强厨房油烟的排出等。

●雾霾天气外出时做好防护。

●有呼吸系统疾病者及早规范治疗。

球发病率第一位的恶性肿瘤。在我国,乳腺癌的发病率和死亡率呈现逐年增高的趋势。通常乳腺癌的发病率在30岁后迅速增高,在70岁达到发病高峰,之后逐渐降低。

筛查建议

1.高危风险人群:

●推荐起始年龄更早(<40岁)接受乳腺筛查。

●每年进行1次乳腺X线检查。

●每6~12个月进行1次乳腺超声检查。

●每6~12个月进行1次乳腺体检。

●建议联合每年一次乳腺增强磁共振成像(MRI)检查。

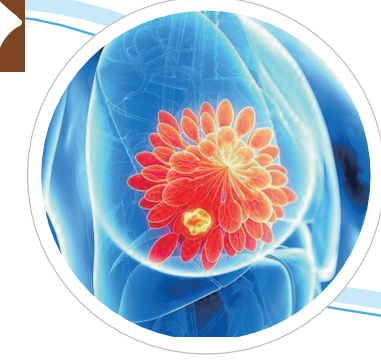
●咨询专科医生,评估进行预防性切除卵巢和输卵管以降低卵巢癌发病风险。

2.一般风险人群:

●20~39岁,不推荐对该年龄段人群进行乳腺筛查。

●40~70岁,每1~2年进行1次乳腺X线检查。对于致密型乳腺(乳腺X线检查提示腺体为c型或d型),推荐与B超检查联合。

●70岁以上,每1~2年进行



1次乳腺钼靶检查。

预防建议

- 长期坚持母乳喂养。
- 经常参加体育锻炼。
- 控制体重。
- 避免有害使用酒精。
- 避免暴露于烟草、烟雾之下。
- 避免长期使用激素。
- 避免暴露于过量辐射之下。

结直肠癌

结直肠癌是我国最为常见的恶性肿瘤之一,也是近年来发病率和死亡率上升较为明显的恶性肿瘤。

筛查建议

●年龄大于45岁的所有无症状人群、年龄大于40岁且有持续2周以上的结直肠相关症状的人群、长期

患有炎症性肠病(如溃疡性结肠炎)的人群、长期服用含蒽醌类泻剂(如大黄、芦荟及番泻叶等)的人群。建议从45岁起,每年完成1次大便隐血(FOBT)检测,每10年完成1次电子结肠镜检查,直至75岁;76岁以上且健康者,维持筛查;年龄大于86



岁者,不推荐筛查。

●结直肠癌术后的人群。术后2年内,每半年完成1次FOBT检测,每年完成1次电子结肠镜检查;术后第3至5年,每年完成1次FOBT检测,每2~3年完成1次电子结肠镜检查;术后第6年起,恢复常规筛查频率。

●结直肠腺瘤或多发息肉内镜切除术后的人群。术后半年至1年内,完成1次电子结肠镜检查,同时处理残留或新发结直肠息肉,重

复该频率检查直至切除所有结直肠息肉;之后恢复常规筛查频率。

●直系亲属中患有结直肠癌的人群。有1位一级亲属患者高级别腺瘤或癌(发病年龄小于60岁)或2位及以上1级亲属患有高级别腺瘤或癌(任意年龄发病)者,40岁开始(或比亲属中最小发病年龄小10岁开始),每年完成1次FOBT检测,每5年完成1次电子结肠镜检查;而当仅有1位一级亲属患有高级别腺瘤或癌(发病年龄大于60岁)时,从40岁开始常规筛查。

●直系亲属诊断为“遗传性结直肠癌”且年龄大于20岁的人群。到结直肠外科或遗传病专科进行遗传专科咨询;完成规范的风险评估,必要时进行针对性基因检测;同时长期患

有炎症性肠病的人群从20岁(或比直系亲属中最小患病年龄小10岁)开始,每1至2年进行1次电子结肠镜检查。

预防建议

●坚持适量运动,控制体脂率,避免肥胖。

●合理膳食,日常饮食中增加粗纤维、新鲜果蔬等摄入,避免高脂、高糖饮食,减少加工肉类摄入。

●长期服用低剂量的阿司匹林可能对结直肠癌具有预防作用,但存在胃肠道反应及消化道出血风险,具体用法及剂量需咨询专科医师。

●戒烟、限酒,避免致癌物对结直肠黏膜的慢性毒性及炎性刺激。(本报记者代俊)

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO

栏目协办:四川省医学会泌尿外科学分会
四川省泌尿外科医院



不孕?

不育?

一般来说,无精症的症状在临床上并无任何明显表现,患者大多数都是在多年未育的情况下就诊时查出,且此病无法在检查前预知。当然,如果只是通过一次检查在精液中发现没有精子,先不要过于担心,因为无精症至少需要检查三次以上才能确诊。本栏目分三期为大家讲讲无精症的相关知识。

久婚不育,可能是无精症在作祟?

(一)

范媛媛

无精症病因繁多,是男性不育症最难治疗的一种疾病,患病人数约占男性不育患者的15%~20%。主要分为两大类:

●睾丸本身的生精功能衰竭,被称为先天性无精症或非梗阻性无精症,这类病因通常睾丸和附睾是没有精子的,只能采用供精方式受孕。

●睾丸生精功能正常,但因输精管道阻塞,精子无法排出体外,称为梗阻性无精症。如果是梗阻性无精症,男性睾丸还存在一定量精子,可以通过做睾丸活检,采用附睾穿刺手术提取精子,再通过做试管婴儿助孕。也有少部分男性虽然是梗阻性无精症,但睾丸与附睾均有精子,那么就需要具体病因具体分析,从根本上进行治疗。

导致无精症的原因:

●没有生精细胞。男性因先天遗传缺陷或者后天性某些原因导致输精管中的生精细胞死亡。

●原发性睾丸功能不全。先天性或者后天性造成睾丸功能不全,如青春期腮腺炎、遗传缺陷、睾丸物理损伤等因素。

●精索静脉曲张。精索静脉曲张会影响对睾丸的血液供应,从而造成睾丸功能出现问题,导致睾丸生精少甚至没有。

●食物营养因素。生活中某些食物所含有的成分对于精子的健康是有害的,如果长期服用,则可能会直接影响到精子健康,比如棉籽油中一种叫做棉酚的物质就可抑制精子生成。

●男性生存环境所致。工作或生活在放射、高温、有毒气体环境下,会使得睾丸生精细胞受到损害,严重时会引起无精症。

●输精管道阻塞。输精管道阻塞是造成无精症的第一大因素,阻碍性无精症可以因先天性附睾或输精管道的其他部位发育不全所致。(作者单位:四川泌尿外科医院)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

据相关统计数据显示,我国慢性便秘患病率为3%~11%,而且随着年龄的增长,便秘的患病率也随之上升。尽管如此,仍有不少人对便秘存在错误认知,如“不是每天排便就是便秘”“吃香蕉就能通便”“便秘用开塞露就可以了”……下面就给大家说说怎样才算便秘,哪些不良生活习惯会造成便秘,如何改善便秘等知识。

说说便秘那些事儿

蒋中和

有人以为,每天一次顺畅的大便才属于正常,如果2~3天没有排便,那就是便秘。其实,并非如此。“多长时间排一次大便”并不是判断便秘的唯一依据。从症状上看,若出现以下情况,则需要提防便秘。

●便秘、排便次数少:长时间没有想排便的感觉,偶尔一次,量少;

●排便吃力:粪便干结,排出困难,同时伴有下坠和疼痛感;

●排便不畅:蹲了很久时间,才排出大便或者排便失败。

当怀疑自己便秘时,看看是否与以上所述情况相符。这里提醒大家,如果偶尔出现上述情况,不用过于紧张,可以多观察几天,有些两天才排一次大便的人群,有可能是因为近期压力过大或出汗过多等原因导致,并不是便秘。若实在判断不清楚,建议到专业医院检查咨询。

1.造成便秘的不良生活习惯

●口渴了才喝水

平时不注意补充水分,导致身体缺水。喝水少,大便就会变得干结,这样一来,增加了排便的难度。因此,每天应分多次补充足量的水分,以刺激肠胃蠕动,促进排便。

●久坐不动

不喜欢运动的人,便秘的发生率更高。由于肠道蠕动慢,缺乏锻炼,肌肉收缩无力,腹部的压力会降低,导致排便失去动力。

●新鲜蔬果、粗粮摄入不足

很多人都“无肉不欢”,不注意荤素搭配,这也是不健康的。新鲜的蔬果中,富含维生素、纤维素等营养物质,对肠胃蠕动有很好的帮助。不妨在日常的膳食中搭配一些蔬果或粗粮类食物,避免便秘的发生。

●习惯性强忍便意

由于正在开会、看电影等事情的影响,有些人会习惯忍住便意。但是,当忍了一会后,便意有可能就“消失”了,之后再想排便就难了。久而久之,肠道会失去对排便的敏感性。所以,一有便意就请第一时间解决它。

●排便爱看手机

年轻人习惯排便看手机,而部分中老年人则喜欢去厕所时拿本书或报纸。其实,这些坏习惯会影响排便的通畅性,因为当人的注意力被其他物品吸引,加上排便姿势久久不改变,就会“出问题”。研究表明,蹲坑时间超过3分钟就会导致肛门部位的静脉充血淤血,从而诱发痔疮。

2.改善便秘的建议

●起床一杯水。当一口气饮尽1~2杯水时,会引发胃、结肠的反射作用,使得堆积在肠道的消化物得以滑顺地移往直肠,引起便意。不喜欢喝水的人也可以用果汁、牛奶、优酪乳、汤等代替。此外,比起温热的饮料,冰冷的饮料更能刺激肠胃。

●养成运动习惯。建议每周至少保持3天体育运动,每次活



崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

兴文县扎实开展反邪教警示教育宣传活动

本报讯为扎实开展“全民国家安全教育日”宣传活动,提高广大群众维护国家安全和防范抵御邪教的意识,近日,宜宾市兴文县委政法委、县反邪教协会联合相关部门以“战疫情 反邪教 维护国家安全”为主题,开展多种形式的反邪教警示教育宣传活动。

活动采取LED屏幕播放反邪教标语、悬挂反邪教宣传横幅、发放反邪教宣传资料(品)、举办反邪教宣讲课(会)、创作反邪教文艺作品等形式,在街道、乡镇、村(社区)、机关、学校、医院开展“战疫情 反邪教 维护国家安全”主题宣传教育活动。活动中,来自兴文县政法系统、公安系统、教育系统及街道社区等单位反邪一线的干部、民警、教师纷纷走上讲台,用通俗的语言结合典型案例,详细讲解反邪教知识,倡导大家遇到邪教组织和邪教活动时,坚决做到不看、不听、不信、不传,并及时向公安机关报警。

广大群众和师生纷纷表示,除了自己要时刻防范邪教外,回去还要向家人和亲戚宣传国家安全和反邪教知识,让他们也加入到维护国家安全和防范邪教行列中来,共同筑牢兴文县乡的“防邪网”。

(省反邪教协会供稿)