

科普进行时

大肠癌包括结肠癌和直肠癌,是常见的消化道恶性肿瘤。其中70%的大肠癌发生在直肠,但近年来发现,直肠癌比例逐渐减少,右半结肠癌比例逐渐增加。与其它肿瘤相比,大肠癌患者治疗后5年生存率高达90%以上,属于早期发现可以治愈的肿瘤。因此,我们有必要对相关知识作一定的了解,这对大肠癌的防治有着重要的意义。

预防大肠癌,可以这样做

■ 蒋中和

1. 大肠癌早期症状

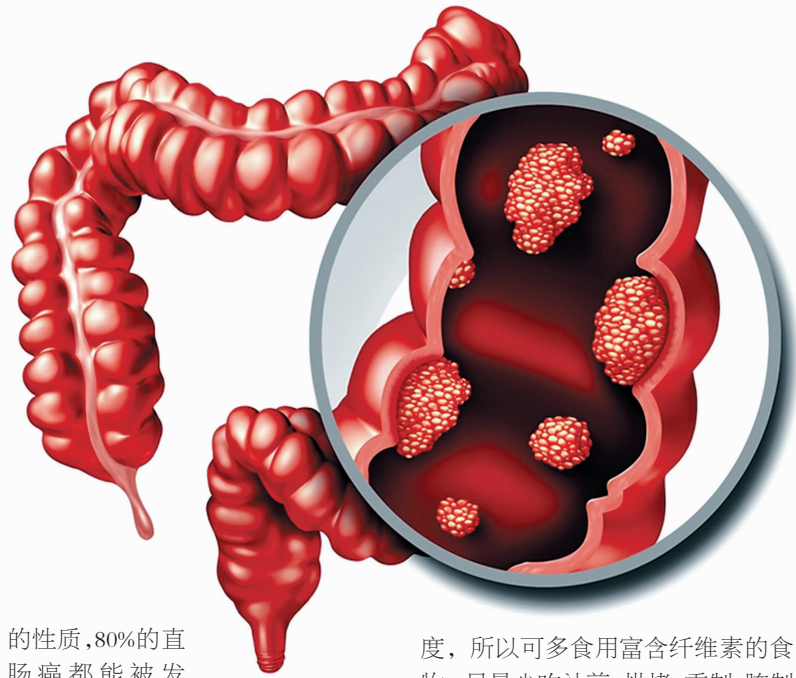
◎有炎症性肠病史(溃疡性结肠炎、克罗恩病)等。

3. 大肠癌的诊断

◎**大便潜血检查:**大便潜血检查是用单克隆免疫试剂检测出大便中有无微量出血,进而间接判断肠内有出血性病。潜血检查需连续3天留取早晨大便行潜血试验,标本取黄豆大小大便即可,检查前及期间不可进食动物血等以免造成假阳性。这种方法最常用,简单易行。

◎**肠镜检查:**大便潜血阳性者需行肠镜检查明确出血点,必要时肠镜中取微量组织病理诊断。肠镜的优势在于可观察全结肠,并可做活检和息肉治疗,是诊断大肠癌的金标准。肠癌多由肠腺瘤或息肉演变而来,息肉恶变需5~15年,特别是腺瘤性息肉,筛查过程中发现并摘除就能有效预防癌变。

◎**肛门指检:**肛门指检就是医生用一个手指头伸进患者的肛门,以检查疾病的一种简便易行却非常重要的临床检查方法。准确的直肠指检,大致可以确定距肛缘7~10厘米的肛门、直肠有无病变和病变



的性质,80%的直肠癌都能被发现;但是对于高位结肠病变,则没有意义,还需要肠镜检查。

4. 大肠癌的预防

◎**多吃富含纤维素的食物:**高纤维素不但有助于促进肠内致癌物质排泄,还可稀释肠腔内致癌物质的浓

度,所以可多食用富含纤维素的食物。尽量少吃油煎、烘烤、熏制、腌制类食品。

◎**积极治疗大肠炎症性疾病:**肠道细菌,特别是厌氧菌对肠癌的发生具有极为重要的作用。溃疡性结肠炎是目前已确定的一项癌前病变,一般发病10年后,癌变率会随着时间的推移逐渐升高,每10年增加10%~20%的癌变率。

◎**早期切除大肠息肉样病变:**

大肠息肉样病变包括结直肠腺瘤等,是与大肠癌关系最密切的一种良性病变。大约80%~95%的结直肠癌是由腺瘤性息肉演变而来的。

◎**减少吸烟与酒精摄入:**吸烟与大量酒精摄入已经被证实是大肠腺瘤的危险因素,也是刺激大肠癌基因产生的因素,因此在日常生活中控制好烟酒的摄入量,可降低癌变的可能性。

◎**遗传因素:**消化道肿瘤有明显

的家族聚集性,直系亲属有消化道肿瘤的人群,35~40岁开始做肠镜检查。

◎**保持良好的生活习惯:**缺乏运动、久坐、肥胖、熬夜被认为是大肠癌的高危因素,年轻人尤其要注意,大肠癌的年轻化大多与不良生活习惯相关。

(作者单位:四川省安岳县天林镇卫生院)

泌尿知识角

MI NIAO ZHI SHI JIAO

四川省医学会泌尿外科学分会

四川泌尿外科医院

久婚不育,可能是无精症在作祟?

(三)

■ 范媛媛

无精症无论是对个人还是对家庭,影响都很大。无精症的发生往往与男性的一些不良生活习惯有关,这些习惯若不及时改善,久而久之便会诱发无精症。那该如何从身边小事做起,预防无精症,避免造成男性不育呢?

及时治疗生殖疾病。无精症的病因有些是由生殖系统疾病引起的,比如精索静脉曲张、前列腺炎、尿道炎、附睾炎等,这些疾病会严重影响睾丸的血液供应,进而影响睾丸的生精功能。如有以上症状请及时就医,越早治愈越好。

保持适当体育锻炼。适当的锻炼可保持充沛的体力,同时也是很好的减压方式。

避免引起睾丸温度的增加。尽量少蒸桑拿,因为睾丸对温度非常敏感,所以在生活和工作中,要尽量避免睾丸处于高温状态。阴囊的存在是保障睾丸始终处于适宜的温度,从而产生活力四射的精子,而常处在桑拿房或其他引起睾丸温度升高的环境,温度的变化一旦超出了阴囊可调节范围,就会造成睾丸生理功能受损,从而影响精子的生成。因此,应慎重对待高温作业、热水浴、桑拿等行为。

戒烟酒。有研究调查显示,吸烟者与不吸烟者相比较,前者的精子数目比后者少,不完整的精子数前者却比后者高得多。而



酒精可使精子头尾畸形,活力大大降低,这些因素都可能会导致胎儿畸形,所以戒烟酒是男性对自己身体应有的呵护,也是对自己后代健康应尽的责任。

性生活规律。不规律的性生活会增加前列腺和各性器官的压力,导致生殖系统生理机能紊乱,干扰正常的生精功能。

养成良好的卫生习惯。包皮、阴囊等部位由于特殊的生理构造,容易藏污纳垢,所以男性应每天对包皮、阴囊进行清洗,养成良好的卫生习惯。同时,避免穿着过紧的内裤,紧身内裤不但会压迫生殖器官,影响睾丸正常发育,还会因不透气、不散热等原因,不利于精子生存。

保证均衡的膳食营养。精子的生长发育离不开均衡的营养,比如精氨酸能供给给精子成分,维生素B₆和维生素C能促进精子生成,保护精子抵抗有害因素的侵袭等。所以应增加食物的摄入种类,避免饮食过于单一而造成的营养不均衡。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUXIEJIAO

四川省反邪教协会办公室

兴文县开展“当‘战疫反邪’先锋”主题宣传活动

本报讯 近日,宜宾市兴文县反邪教协会利用“5·12国际护士节”契机,联合县卫健局、县科协、县老科协等相关单位(部门),走进20多家医疗机构开展“当‘战疫反邪’先锋”主题宣传活动。

活动现场通过悬挂宣传横幅、LED显示屏滚动播放“崇尚科学 防范邪教”“拒绝邪教 实现家庭幸福”等反邪教标语,营造了良好的宣传氛围。同时,工作人员在现场为广大医护人员、就诊群众讲解了“邪教的特征”“如何识别邪教”“遇到邪教怎么办”等反邪教知识,倡导群众要用科学武装头脑,时刻警惕邪教组织的渗透,日常做到不信邪教歪理、不听邪教鼓吹、不参与邪教活动,遇到邪教违法活动及时向当地公安、公安或相关部门举报,共筑坚实的防邪壁垒。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

四川省癌症防治中心首次发布——

十大常见肿瘤及筛查建议

(三)

金标准。

预防建议

1. 高危人群每年定期筛查,尤其是老年男性以及有前列腺癌阳性家族史的患者。

2. 避免一些外源性因素的影响。可降低动物脂肪摄入,增加水果、谷类、蔬菜、绿茶的饮用量,及阳光下的暴露等。

宫颈癌

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤。据2020年WHO发布的全世界癌症统计数据:宫颈癌是23个国家的女性首位发病肿瘤,以及36个国家的女性首位肿瘤死亡原因;无论发病数还是死亡率,均为全球第四大女性肿瘤。在我国,宫颈癌也是发病率第一的妇科恶性肿瘤,多见于40岁以上妇女。近年来,中国宫颈癌的发病率和死亡率均有所上升。

筛查建议

对一般女性的具体筛查建议:
1. 推荐筛查起始年龄为25~29岁。
2. <25岁,不筛查;25~29岁,子宫颈细胞学筛查阴性,每3年1次。
3. 30~64岁,每5年高危型HPV和子宫颈细胞学联合筛查(首选);每3年单独子宫颈细胞学筛查(可选择);每3~5年高危型HPV单独筛查(可选择)。
4. 65岁及以上女性若既往10年内每3年1次连续3次细胞学检查

无异常或每5年1次连续2次HPV检测阴性,无宫颈上皮内瘤变(CIN)病史,则不需要继续筛查。有≥CIN2级或子宫颈瘤治疗史的女性应该继续常规筛查至少20年。

5. 接受过子宫全切除术的女性(无宫颈)且过去20年没有≥CIN2级或子宫颈瘤治疗史的女性,不需要筛查。

特殊人群筛查建议:

1. 对HPV疫苗接种者,应该同非接种者一样,定期接受子宫颈瘤筛查。
2. 对有妊娠意愿的女性应在孕前检查时,询问近1年内是否进行过子宫颈瘤筛查,如没有,应建议进行子宫颈瘤筛查,或在第一次产检时进行。
3. 对存在高危因素的妇女,如HIV感染妇女、免疫抑制妇女、宫内已烯雌酚暴露妇女,既往因CIN2、CIN3、AIS(子宫颈原位腺癌)、子宫颈浸润癌接受过治疗的妇女应缩短子宫颈瘤筛查间隔。

预防建议

1. 接种HPV疫苗。
2. 定期进行子宫颈瘤筛查。
3. 避免过早的性生活。
4. 安全与健康性行为。
5. 及时治疗生殖道感染性疾病或性传播疾病。
6. 提高免疫力,增强体质。
7. 避免吸烟、喝酒、经常熬夜等不健康的生活方式。

淋巴瘤

淋巴瘤,又称恶性淋巴瘤,是一组起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,是中国常见恶性肿瘤之一。

筛查建议

1. 一般人群每2~3年体检1次。
2. 高危人群每年体检1次。
3. 临床检查包括以下项目:

◎症状:发热、出汗、体重减轻、皮肤瘙痒。

◎体格检查:淋巴结、肝脏和脾脏肿大。

◎影像学检查:B超、CT、MRI、消化道内镜、PET-CT检查。

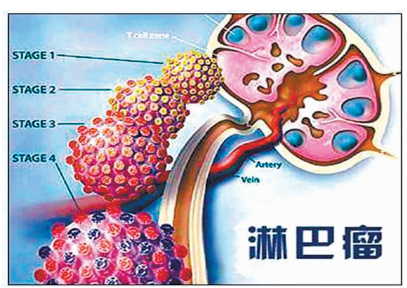
◎实验室检查:骨髓检查或流式细胞学检查。

◎病理检查:淋巴结活检组织病理学和分子病理学检查。

预防建议

1. 健康生活,保持乐观心态。
2. 加强运动,提高机体免疫力。
3. 积极预防感染,控制慢性炎症。
4. 远离化学致癌物,减少放射性辐射。
5. 合理饮食,注意食物多样化。

(本报记者代俊)



淋巴瘤

罗姆推出 13.56MHz 无线充电模块

近年来,在智能手机和智能手表等众多的应用领域里,由于取消充电端口可提高防水和防尘性能,于是无线供电功能的应用越来越广泛。同样,在小型薄型设备领域,对这种便

捷的无线供电功能需求也日益增长。无线供电方式有很多种,比如磁共振方式(通过使发射端和接收端的谐振器形成磁场共振来传输电力)和电磁感应方式(利用在发射端

和接收端之间产生的感应磁场来传输电力)。其中,磁共振方式的13.56MHz无线充电,因其频率高而具有可采用更小型天线的特点。

罗姆(ROHM)推出的无线充电

模块为天线和电路板一体型模块,支持13.56MHz,可轻松实现小型薄型设备的无线供电功能。而且,通过优化天线/布局设计实现了约20~30mm见方的小尺寸模块。

(李华)