



肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

随着我国老年人口持续增加,人口老龄化程度不断加深,“健康老龄化”意识也逐渐普及开来。根据世界卫生组织发布的2020年全球癌症负担数据显示,全球新发癌症病例1929万例,其中中国新发癌症病例为457万,而且一半以上的患者是60岁以上老人。老年人群发生癌症的风险可达中青年人群的10~11倍。老年人群患癌风险如此之高,我们又该如何科学防癌呢?我们分两期来了解一下。

老年人患癌风险高,应该如何预防?

(上)

老年人群更易患癌这件事,早在我国2013年首次发表的《中国肿瘤登记年报》中可以看出,该报告显示:无论男女,癌症发病率从40岁以后呈指数增长,而老年男性比女性的患癌风险更高。

老年人患癌的原因诸多,主要有以下几种:

以后会显著降低。

3. 情绪波动较大

我们知道,情绪是肿瘤发生的重要诱因。由于中老年人在激素的影响下,会造成情绪的不稳定和波动,从而就带来了患癌隐患。

4. 年轻时身体的透支

年轻时没有良好的作息习惯,

忽视身体健康管理,又不重视体检,造成了各种慢性基础性疾病发生。当这类疾病没有及时得到有效控制,进而增加了人到中老年时的患癌风险。

以上各种因素,造成了癌症更“偏爱”中老年人群。那么,老年人群常见的癌症都有哪些“预警信号”呢?

- 1. 肺癌。**胸部疼痛、持续咳嗽、痰中带血等。
- 2. 乳腺癌。**乳房出现肿块,乳头溢液或破溃,持续感觉不适等。
- 3. 肝癌。**厌食、上腹痛且胀满、体重下降、发热等。
- 4. 结肠癌、胃癌等。**便血、大便为柏油状、大便时有困难感,或腹泻和便秘经常交替出现等。
- 5. 宫颈癌、子宫内膜癌等。**月经异常,绝经后再次阴道出血,常伴有腹痛。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)



科技前沿

KE JI QIAN YAN

全球首架全电动支线飞机完成试飞

据以色列《国土报》网站报道,以色列埃维亚申公司9月27日进行了世界上首架全电动支线飞机的试飞。飞机在8分钟的飞行中,达到3500英尺的高度。

报道称,这架名为“艾丽斯”的飞机比其他电动飞机大,可以运载9名乘客和2名机组人员,或者运载多达1.1吨的货物。它也是从零开始建造的电动飞机,而不是改造现有飞机。

报道还称,虽然该公司的飞机目前的飞行距离不到460公里,但随着电池技术的进步,它们的航程有望增加到900公里。此外,“艾丽斯”的运行成本预计将比传统飞机低得多,噪音预计也会减少20%至30%。它的最大时速约为460公里,这对于短途飞行来说绰绰有余。

(据《参考消息网》)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

血常规检查是临床诊断常用的辅助检查方式之一,是对血液中红细胞、白细胞、血小板这三大类系统的检测和分析。其中,通过检查血液中各项红细胞参数,可以为贫血、红细胞增多症、失血、脱水、溶血等疾病提供诊断依据。

一起认识红细胞

■ 吴娟娟

1. 红细胞的常规检查

◎ 血常规红细胞

血常规红细胞正常参考值,男性为 $4.0 \sim 5.5 \times 10^{12}/L$ (400万~550万个/ mm^3);女性为 $3.5 \sim 5.0 \times 10^{12}/L$ (350万~500万个/ mm^3);新生儿为 $6.0 \sim 7.0 \times 10^{12}/L$ (600万~700万个/ mm^3)。如果红细胞数量减少,血管中的氧气运输能力会降低,使体内形成缺氧状态,从而产生贫血,严重时危及生命。但如果红细胞增加过多,血液又会变浓,不易流动,造成血管阻塞。

◎ 尿常规红细胞

正常尿液中,一般无红细胞或仅有个别红细胞。离心后的尿液,如果显微镜每一高倍视野平均可见1~2个红细胞,即为异常表现;如果每个高倍视野红细胞在3个以上,而尿外观无血尿者,称为镜下血尿;若尿外观呈洗肉水样或橘红色,则为肉眼血尿。血尿常见于急性肾炎、慢性肾炎、肾结核、肾肿瘤等。若尿中出现大量红细胞,则可能是因肾脏出血、尿路出血、肾充血等原因。此外,剧烈运动及血液循环障碍等原因,也可导致肾小球通透性增加,而在尿中出现蛋白质和红细胞。

2. 红细胞的异常形态

◎ 球形红细胞:红细胞直径缩小、

厚度增加,常见于遗传性球形红细胞增多症,自身免疫性溶血性贫血。

◎ **靶形红细胞:**红细胞呈靶形,主要见于珠蛋白生成障碍性贫血、某些血红蛋白病、脾切除术后等。

◎ **椭圆形红细胞:**红细胞长径增大,横径缩小,呈椭圆形,见于遗传性椭圆形红细胞增多症,也可见于巨幼红细胞性贫血。

◎ **镰形红细胞:**红细胞镰刀形、柳叶状等,主要见于镰形红细胞性贫血。

◎ **缟线状红细胞:**红细胞呈平行叠串状排列,见于骨髓瘤、高球蛋白血症、高纤维蛋白血症等。

3. 红细胞异常与饮食调节

◎ 红细胞偏高的饮食调节

控制每日摄入总热量,以维持合理体重;食物以低脂肪、适量蛋白质、高碳水化合物(指主食)为宜;多选择粗粮、蔬菜等食材,利于血糖和血脂的下降及大便的通畅;清淡饮食,每日盐分摄入量6~8g为宜;坚持少量多餐,定时定量定餐的习惯。

◎ 红细胞偏低的饮食调节

多食用富含铁元素的食物。铁是血红蛋白的重要组成部分,如果缺少铁元素,这些细胞可能死亡或无法正常向身体输送氧气。富含铁元素的食物包括:贝类(如牡蛎、蛤和贻贝)、谷类,以及菠菜、西梅汁、金枪鱼、牛肉、豆腐、鸡肝、扁豆等。

多食用富含维生素 B_{12} 的食物。

如果维生素 B_{12} 摄入不足,可能会引起巨幼红细胞性贫血。维生素 B_{12} 主要存在于食物的

蛋白质中,如肉类、鱼类、贝类、乳制品中。此外,谷物中也富含

维生素 B_{12} 。

多食用富

含维生素 B_9 的食物。维生素 B_9 也被称为叶酸,它是神经系统和肾上腺所必需的营养素,有助于体内产生新的细胞,叶酸的水平过低可能会导致贫血。叶酸含量比较高的食物有扁豆、鹰嘴豆、芦笋、菠菜、谷物等。

多食用富含

维生素C的食物。维生素C不会直接影响红细胞,但是它能帮助人体吸收更多的含铁微量元素,所以仍然非常重要。富含

维生素C的食物有猕猴桃、辣椒、草莓、橘子、葡萄柚汁等。

多食用富含

铜微量元素的食

物。如果人体内没有足够的铜微量元素,身体会很难以吸收血细胞所需要的铜微量元素。想要补充铜微量元素可以

多摄入牛肝、贝类(如牡蛎和螃蟹)、腰果、葵花籽、扁豆等食物。

多食用富含维生素A的食物。维生素A主要存在于绿叶蔬菜中,跟铜微量元素作用类似,维生素A也有利于人体充分利用铁微量元素。获取维生素A的主要食物包括:牛肝、甘薯、胡萝卜、鱼肝油、绿叶蔬菜、哈密瓜、芒果等。

(作者单位:德阳市中江县中医医院检验科)

(省反邪教协会供稿)

多食用富含

铜微量元素的食

物。如果人体内没有足够的铜微量元素,身体会很难以吸收血细胞所需要的铜微量元素。想要补充铜微量元素可以

多摄入牛肝、贝类(如牡蛎和螃蟹)、腰果、葵花籽、扁豆等食物。

多食用富含维生素A的食物。维生素A主要存在于绿叶蔬菜中,跟铜微量元素作用类似,维生素A也有利于人体充分利用铁微量元素。获取维生素A的主要食物包括:牛肝、甘薯、胡萝卜、鱼肝油、绿叶蔬菜、哈密瓜、芒果等。

(作者单位:德阳市中江县中医医院检验科)

(省反邪教协会供稿)

多食用富含

铜微量元素的食

物。如果人体内没有足够的铜微量元素,身体会很难以吸收血细胞所需要的铜微量元素。想要补充铜微量元素可以

多摄入牛肝、贝类(如牡蛎和螃蟹)、腰果、葵花籽、扁豆等食物。

多食用富含维生素A的食物。维生素A主要存在于绿叶蔬菜中,跟铜微量元素作用类似,维生素A也有利于人体充分利用铁微量元素。获取维生素A的主要食物包括:牛肝、甘薯、胡萝卜、鱼肝油、绿叶蔬菜、哈密瓜、芒果等。

(作者单位:德阳市中江县中医医院检验科)

(省反邪教协会供稿)

男性不育与泌尿系肿瘤——前列腺癌

■ 刘芸峰

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专委会
四川省泌尿外科医院

障碍的原因之一,有超过40%的不育男性精液样本中观察到活性氧生成过多,而过量的活性氧会损害精子线粒体并破坏DNA,这是导致男性特发性不育的主要原因之一。有研究证明,从人类精浆中分离纯化的前列腺小体具有减少精液中活性氧生成的能力,而不育男性精浆中的前列腺小体较少,易引起活性氧的堆积。同时,活性氧被认为在前列腺癌的发病机制中起关键作用。前列腺癌细胞区别与正常细胞的一个特征就是具有较高的活性氧水平。较高水平的活性氧,可导致DNA、蛋白质和脂质的氧化损伤,进一步导致前列腺癌的发病进展。

前列腺特异性抗原(PSA)是前列腺组织中一种主要由前列腺上皮细胞合成的单链糖蛋白,大量存在于精液中,参与精液的液化过程。临床上常将PSA用于前列腺癌的早期诊断、临床分期。血清PSA与不育男性的精液质量差有关,提示男性不育是前列腺癌的潜在风险因素。由于精浆中PSA浓度比血清中高30万倍,因此诊断男性不育的同时,做精浆蛋白质的分析可以帮助临床对前列腺癌的早期诊断。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

不育患者中经常报告的慢性氧化应激,是DNA修复途径

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

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

本报讯 为净化校园环境,提升师生反邪、防邪、拒邪意识,近日,乐山市沐川县反邪教协会联合县科协、县教育局在该县34所中小学校开展了以“携手同心反邪教,法制护航筑平安”为主题的反邪教警示教育宣传

教育活动,取得了明显成效。沐川县教育局组织全县师生采取主题班会、上安全课、法制辅导课,举办反邪教网络知识有奖答题,做手抄报、板报等方式,开展形式多样的反邪教宣传活动。据统计,34

所中小学校悬挂宣传标语35幅,召开“携手同心反邪教,法制护航筑平安”主题班会289次,出刊板报263期,举办法制报告会34场,播放警示教育专题片29场,悬挂宣传挂图1987幅,组织学校国旗下讲话及主

题教育36次,发放反邪教宣传资料3万余份,参加反邪教网络知识有奖答题3500人(次)。通过“防范邪教宣传月”活动的开展,在全县中小校园营造了防邪拒邪的浓厚氛围。

(省反邪教协会供稿)