



目前,肺癌是对人类健康和生命安全威胁最大的恶性肿瘤之一。不少朋友或许会有“我和家人有没有患肺癌的风险?”“应该做什么检查来提前发现它?”“每年体检都做了胸部X光检查,不用担心突然查出肺癌吧?”等疑惑。今天,我们就来了解一下哪些人群属于肺癌的高危人群以及正确的筛查方法。



在泌尿外科门诊,常常会听到患者说“医生,我有点肾虚。”甚至还有患者挂肾内科看“肾虚”,让医生哭笑不得。那么,“肾虚”究竟是什么?“肾虚”和“肾病”是不是一回事呢?本栏目将分三期为大家讲讲“肾虚”相关知识。

肺癌早期筛查, 首选低剂量螺旋CT

青浩渺

根据《中国肺癌筛查与早诊早治指南(2021,北京)》显示,以下人群患肺癌的风险较高。

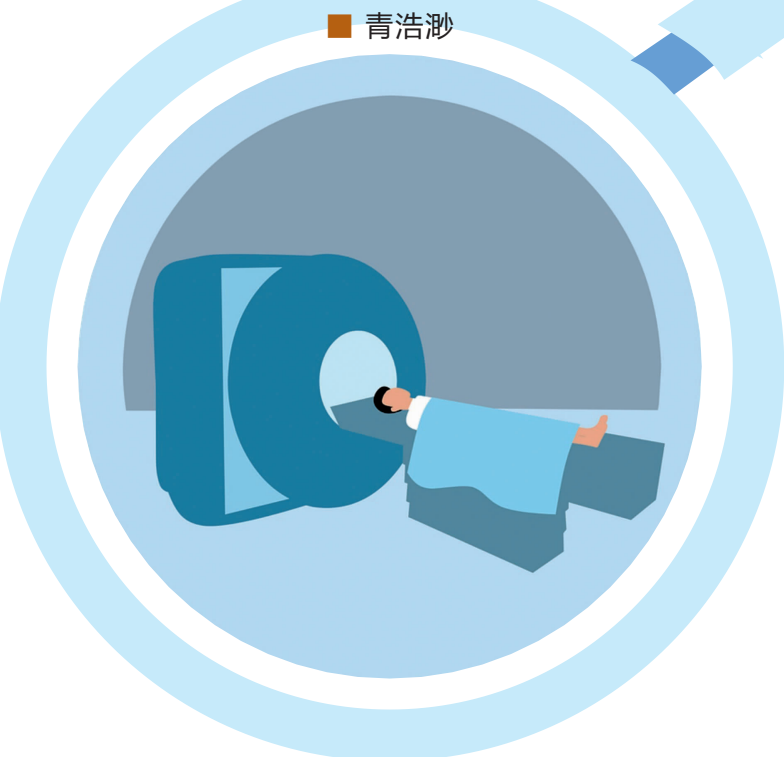
◎**吸烟人群**。据相关研究表明,我国吸烟人群患肺癌的风险为不吸烟人群的2.77倍。而二手烟暴露也是肺癌的危险因素,二手烟暴露者患肺癌的风险为无二手烟暴露者的1.33倍。

◎**慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者**。COPD主要包括有气流受阻的慢性支气管炎、肺气肿等疾病。COPD患者患肺癌的风险是无COPD者的1.43倍。

◎**从事相关危险职业者**。工作中如接触到石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等暴露,也是患肺癌的危险因素。

综合来说,50~60岁以上且具有长期吸烟史的人要进行肺癌筛查。此外,有部分专家也支持具有长期职业暴露史、COPD史和肺癌家族史的人群接受筛查。

目前,世界上发表的所有肺癌筛查指南和专家共识中,均推荐采用低剂量螺旋CT(LDCT)作为肺癌筛查



手段。LDCT能明显增加肺癌(尤其是I期肺癌)的检出率,降低肺癌相关死亡率。LDCT具有剂量安全、诊断准确性高等显著特点,对早期肺癌的发现能力远远超过传统X光检

查,而且辐射剂量仅仅为常规胸部CT的1/10,远小于国家标准规定的限值。有朋友担心检查时的辐射剂量,其实每年接受常规的LDCT肺癌筛查,所受到的辐射剂量比飞行员

和空乘等职业人士要低得多,并不会带来健康危害。同时LDCT检查方便快捷,一次扫描只需要几十秒,不用禁食禁水,随时可检查。

根据国家的相关规定,LDCT对已发现的肺部结节也有规范的管理流程,可以有效辅助筛选和鉴别结节的良恶性。近年来的人工智能风潮也影响了医学界,其中针对肺结节诊断也取得了显著的进展。通过国家认证的商用医学人工智能技术是集合了大量医生诊断思路产物,具有较好的客观性,可以为患者提供肺结节的风险程度等重要信息,是医生诊断的重要参照数据。

而对于胸部X线检查而言,由于其技术手段的限制,在早期肺癌的筛查中很难给予有效信息,常常出现“发现即晚期”的情况。所以,如果每年体检只做胸部X光检查,并不能完全保护您远离肺癌的威胁,应根据自身风险情况,选用低剂量螺旋CT检查才是肺癌筛查的正确方法。

(作者单位:四川省肿瘤医院影像诊治中心)

科普进行时

栏目 | 四川省民族科普服务中心
协办 | 甘孜州科协、凉山州科协、阿坝州科协

焦虑症(anxiety),又称为焦虑性神经症,是一种以情绪和心理上的不自觉地焦虑为主要表现症状的神经症疾病。通常分为慢性焦虑(广泛性焦虑)和急性焦虑(惊恐发作)两种形式。目前焦虑症的病因尚不明确,可能与遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、躯体疾病等多种因素有关。

焦虑症须规范治疗

王素芬

1. 症状

焦虑症主要有行为、情绪和生理3方面的症状。

◎**行为**:患有焦虑症的患者,生活中经常会有无缘由的坐立不安表现。这也是大多数焦虑症患者最常见的表现症状,经常有意识地无意识地改变自己的坐姿,且每一次改变坐姿后很快又换成另一种坐姿,或者在闲暇的时候坐不住,总是坐下不久后就起身到处走走,没多久又重新坐下,如此反复。

◎**情绪**:焦虑症患者常有莫名紧张感和担心情绪,尤其是担心情绪,而且通常都是过度的担心或者不必要的担心。与自己关系不大的事情通常表现为莫名的紧张,与自己有关的事情则表现为过度的担心。

◎**生理**:焦虑症患者通常会出现心跳加速、脉搏呼吸加快、胸闷呼吸困难、出冷汗、口干、尿频尿急甚至失眠等症状。

2. 诊断

通常根据病史、家族史、临床症状、病程及体格检查、量表测查和实验室辅助检查,由专科医生对患者作出病情诊断。其中最主要的诊断标准是临床症状和病程。

需要注意的是,急性

焦虑患者除了具备神经症的特征外,还必须以惊恐发作作为主要临床相。同时,要排除其他精神障碍,如恐惧症、抑郁症或躯体形式障碍等继发的惊恐发作;排除躯体疾病,如癫痫、心脏病发作、嗜铬细胞瘤、甲亢或自发性低血糖等继发的惊恐发作。

而慢性焦虑患者除具备神经症的特征外,还以持续的广泛性焦虑为主要临床相。同时,要排除甲亢、高血压、冠心病等躯体疾病的继发性焦虑;排除兴奋药物过量、催眠镇静药物或抗焦虑药的戒断反应;排除强迫症、恐惧症、抑郁症或精神分裂症等伴发的焦虑。



3. 治疗

焦虑症是神经症中相对治疗效果较好、预后较好的疾病,通常采用心理治疗和药物治疗。

◎**心理治疗**
心理治疗是指临床医师通过言语或非言语沟通,建立起良好的医患关系,应用有关心理学和医学的专业知识,引导和帮助患者改变行为习惯、认知应对方式等。

树立信心。焦虑症患者要树立战胜疾病的信心,要清楚地认识到自己所担心的事情(如自己身体将会出现问题,家属会出车祸,朋友会自杀等)是根本就不存在的,坚信自己通过科学合理的治疗是可以完全治愈的。

寻求支持。焦虑症患者在情况允许的情况下,尽可能地争取家属、同事、单位的关照支持,这对于找出诱发焦虑症的原因,消除病因有重要的意义。同时,还可以有效地缓解病情,

积极辅助正规的治疗。

调控情绪。焦虑症患者发病后,脑中总是胡思乱想、坐立不安、痛苦异常。此时,患者可在医生的指导下学会调节情绪和自我控制,如心理松弛、转移注意力、排除杂念,以达到顺其自然、泰然处之的境界。

◎**药物治疗**
治疗焦虑症药物主要包括安定类药物和抗抑郁药。

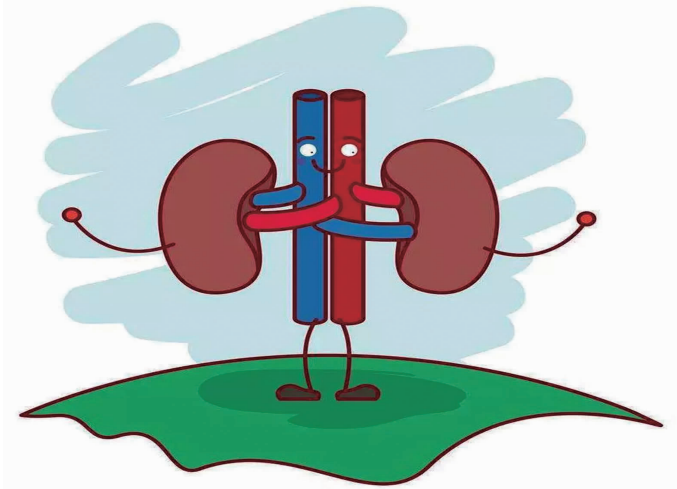
安定类药物具有见效快、抗焦虑效果良好、价格较便宜的优点,但效果持续时间短,不适合长期大量使用,而且有可能产生药物依赖。使用这类药物应坚持间断服药、小剂量用药和定期换药的原则。

而抗抑郁药可使失衡的神经递质趋向正常,从而使焦虑症状消失,情绪恢复正常。这类药物抗焦虑效果好,可从根本上改善焦虑,无成瘾性,适合长期服用,但缺点是抗焦虑效果见效慢,2~3周后才起效,而且常常需要短期搭配服用安定类药物,价格偏贵。

4. 预后

越早诊断、越早治疗,焦虑症的预后就越好。经过规范治疗后,绝大多数患者会得到临床康复,恢复往日的愉快心情。

(作者单位:四川省南充市第二人民医院)



成都西御河街道积极引导群众防范抵制邪教



本报讯 为深入贯彻新时代总体国家安全观,提升辖区群众的国家安全意识,近日,成都市西御河街道牵头,在鼓楼南街社区开展了“国家安全依靠人民、国家安全服务人民——全民国家安全教育”知识宣讲讲座。

活动现场,社区民警及驻所律师以“国家安全依靠人民、国

家安全服务人民——全民国家安全教育知识讲座”为主题对辖区群众进行了法制和防邪教等知识的宣传教育。通过播放视频、解答疑惑等方式,向群众传递了国家安全人人有责、维护国家安全是公民的责任和义务的理念,帮助群众树立了维护国家安全和防范抵制邪教的意识。

此次活动,发放宣传资料100余份,悬挂宣传横幅3条,受教育群众60余人。活动的开展进一步增强了群众的国家安全意识和自觉维护国家安全的责任感、使命感,为维护国家政治安全和社会稳定夯实了群众基础。(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。