



肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

常听闻,有些人每年进行常规体检均显示健康,却不料意外被诊断出晚期癌症。这主要是因为肿瘤专项检查与普通的健康体检有所区别。因此,为了能在癌症初期就有所察觉,进行针对性的肿瘤筛查,显得尤为重要。

防癌于未然 健康常相伴

肿瘤筛查与普通体检有何不同?

普通体检的套餐中常常把多种慢病一起筛查,在肿瘤方面筛查得比较粗浅,达不到肿瘤筛查的目的。

而肿瘤筛查则是对不同肿瘤进行深入、精细的医学检查,以发现早期癌症、癌前病变、患癌的高危因素。肿瘤筛查的重要意义有以下三方面:

- 1.发现高危因素:给予干预后,将癌症斩断于源头之中。
- 2.发现癌前病变:通过干预和治疗,可以将癌症消灭在萌芽之中。
- 3.发现早期癌症:在癌症初露端倪时便采取措施进行治疗,以遏制其发展。由于在早期阶段,大部分肿瘤患者并不会展现出显著的病症,而错过治疗的最佳时机。疾病的治愈率和患者的生存期限与癌症的发现阶段紧密相连。越早检测出来,治疗成效越显著,患者存活的年限也相对延长。初期诊断的病患其五年存活率通常显著高于那些中期或晚期的患者。

肿瘤筛查套餐如何选择?

根据中华医学会健康管理学分会发布的《健康体检基本项目专家共识》,肿瘤筛查通常采用“1+X”体检套餐选择体系框架。

“1”是指每个人都应该检查的基础项目(如血常规、肝功、肾功、血脂、血糖

等);“X”是指专门针对肿瘤类疾病进行筛查,属于健康体检的分类筛查。

常见癌种如何筛查?

1.肺癌

目标人群≥40岁或高危人群。符合以下条件之一则为高危人群:

- ①吸烟:吸烟包年数≥30,包括曾经吸烟包年数≥30,但戒烟不足15年。[吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支)×吸烟的年数]。
- ②被动吸二手烟:与吸烟者共同生活或同室工作≥20年。
- ③患有慢性阻塞性肺疾病。
- ④有职业接触史(如石棉、氡、镭、镍、硅、铬、煤烟和煤灰等)至少1年。

⑤有一级亲属确诊肺癌(一级亲属包含父母、子女和亲兄弟姐妹)。

筛查建议:

基础项目:每年进行低剂量螺旋CT检查。

可选项目:肿瘤标志物(如胃泌素释放肽前体、神经元特异性烯醇化酶、癌胚抗原、细胞角蛋白19片段、鳞状细胞癌抗原)、肺癌相关自身抗体。

2.结直肠癌

目标人群≥40岁或高危人群。符合以下条件之一则为高危人群:

- ①年龄大于45岁的所有无症状人群。
- ②年龄大于40岁,且有持续2周以

上的结肠相关症状,包括大便规律改变,如少于3天1次或多于一天3次;大便性状改变,如大便稀薄、便血、大便带血或黑便等;大便形状改变,如软便上可见明显沟槽、大便明显变细等人群。

③长期患有炎症性肠病(如溃疡性结肠炎)人群。

④长期服用含蒽醌类泻剂(如大黄、芦荟及番泻叶等)人群。

⑤结直肠癌术后人群。

⑥结直肠腺瘤或多发息肉内镜切除术后患者。

⑦一级亲属中有结直肠癌患者人群。

⑧一级亲属被诊断为“遗传性结直肠癌”,且年龄大于20岁人群。

筛查建议:

基础项目:直肠指检、便隐血。

优先推荐:多靶点粪便FIT-DNA检测、免疫法定量粪便隐血、全结肠镜检查。

可选项目:血液Septin9基因甲基化检测、粪便SDC2基因甲基化检测、乙状结肠镜检查。

3.肝癌

目标人群≥40岁或高危人群。符合以下条件之一则为高危人群:

①慢性乙型肝炎病毒或慢性丙型肝炎病毒感染。

②酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病或其他原因引起肝硬化患者。

③有肝癌家族史者,尤其是40岁以上男性。

筛查建议:

基础项目:肝脏B超。

优先推荐:甲胎蛋白、甲胎蛋白异质体(AFP-L3)、异常凝血酶原。

可选项目:癌胚抗原(CEA)、糖类抗原19-9(CA19-9)、肝脏增强CT或MRI。

4.胃癌

目标人群≥40岁或高危人群。符合以下条件之一则为高危人群:

①胃癌高发地区。

②幽门螺杆菌(Hp)感染。

③既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前期疾病史。

④胃癌患者的一级亲属。5%~10%的胃癌患者存在家族性聚集现象,有遗传性胃癌家族史的人群,应尽早接受筛查和进行胃癌遗传风险评估。

⑤其他风险因素,如摄入高盐、腌制食物、吸烟、重度饮酒等。

筛查建议:

优先推荐:幽门螺杆菌检测、血清胃蛋白酶原、血清胃泌素-17、电子胃镜检查。

可选项目:磁控胶囊胃镜检查。

5.乳腺癌

目标人群≥40岁或高危人群。符合以下条件之一则为高危人群:

①亲属中有乳腺癌或卵巢癌患者。

②亲属携带已知的BRCA 1/2基因致病性遗传突变。

③既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌。

④30岁之前接受过胸部放射治疗。

⑤月经来潮早,绝经晚,初产晚,哺乳短,使用雌激素联合疗法,以及多次乳腺活检等。

筛查建议:

基础项目:外科乳腺触诊。

优先推荐:乳腺B超检查、乳腺X线检查、乳腺X线联合乳腺超声检查

可选项目:乳腺MR检查。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

生活中,部分人群因前胸、后背长满了痘痘,一些好看、清凉的衣服也不敢穿。那么,如何才能赶走这些痘痘,度过一个凉爽惬意的夏天呢?

前胸后背总长痘 恰当治疗是关键

前胸后背为啥总长痘?

除了脸上和头皮之外,前胸和后背同样是皮脂腺分布丰富的部位,所以痘痘也容易发生在前胸、后背。前胸后背“痘”的种类可以分为以下两种:

1.痤疮

痤疮主要是指青春痘,医学上称为寻常性痤疮。

症状:有粉刺和(或)炎性皮疹,可不伴痒感。

影响原因:内分泌问题、毛囊口角化异常、毛囊内的细菌过度生长以及遗传因素。

2.毛囊炎

毛囊炎是指毛囊浅表或深部的炎症,可为感染性或非感染性。

感染性毛囊炎可由细菌、真菌、病毒或寄生虫引起。

症状:细菌性毛囊炎常见症状是红肿痛,通常不会有明显的痒感;真菌性毛囊炎则没有粉刺,多为形态大小一致的丘疹,常伴有痒感。

影响原因:细菌性毛囊炎大多由于长期外用皮质类固醇或口服广谱抗生素、多汗症、毛囊口角栓堵塞、拔毛等引发。真菌性毛囊炎又称糠秕孢子菌毛囊炎或马拉色菌毛囊炎。皮脂分泌旺盛、局部出汗过多以及长期口服或外用免疫抑制剂等是常见的诱发因素。

恰当的治疗是关键,唯有如此,那些恼人的痘痘才会逐渐消退。

1.痤疮

背部胸部的痤疮治疗方法和面部的差异不大。

痤疮治疗手段有很多,如外用的(阿达帕林、维A酸乳膏、壬二酸等),口服的(异维A酸、螺内酯、避孕药等),医美的(化学剥脱等)。此外,坚持使用治疗药物至关重要。

通常,对于多数抗痘药物来说,需要连续使用至少8~12周的时间,才能对其疗效做出准确评估。

提醒:所有治疗手段都建议在医生指导下进行。需要结合个人具体病情治疗,而普通人难以分辨自己的痤疮类型,乱用药或会造成反效果。

2.毛囊炎

细菌性毛囊炎:程度较轻可局部外用莫匹罗星软膏、夫西地酸软膏或克林霉素磷酸酯凝胶等;范围较广或炎症较重,可口服罗红霉素片、米诺环素片、多西环素片等药物。

真菌性毛囊炎:可外用二硫化硒洗剂、联苯苄唑乳膏、酮康唑乳膏。病情较重的考虑口服伊曲康唑。

但一定要在医生的指导下使用,因为药物具有肝脏损伤、肾上腺疾病以及严重药物相互作用的风险。

此外,背部胸部痤疮可使用含有水杨酸、果酸的身体保湿产品,对于治疗也会有一定帮助。针对治疗之后留下的色素沉着,可使用含有水杨酸、果酸、烟酰胺、氨甲环酸、熊果苷等成分的身体保湿产品,效果和浓度、使用时间有关。

良好的生活习惯赶走痘痘

相比于其他部位,背部发生痤疮后通常难以自行观察和处理,往往经久不愈,可能会导致色素沉着、皮肤疤痕等问题。平时可采取一些措施来预防背部痤疮发生。

1.保持皮肤清洁

背部长痘与日常生活习惯息息相关,其中,运动出汗后未及时洗澡是常被忽视的重要原因之一。

在运动时,人体血液循环加速,皮脂腺分泌会更加旺盛,导致出汗增多。如果不及时洗澡,汗水、皮脂和污垢会混合形成一层污垢膜,附着在皮肤上,为痤疮丙酸杆菌的生长提供温床。因此,运动后及时洗澡,可以清除多余皮脂和汗液,条件不允许时,可先换下汗湿的衣物。注意选择适合自己肤质的洗浴用品,避免使用过于刺激的产品。

2.控制皮脂分泌

保持饮食均衡,少食油腻辛辣食物。多摄取富含维生素A、E的食物,如胡萝卜、菠菜等,有助于控制皮脂分泌,减少痤疮发生。

3.规律作息、放松心情

保证充足的睡眠时间,尽量放松心情、减轻压力,可以调节激素、避免内分泌失调,有助于预防痤疮发生。

4.选择合适的衣物

穿透气性好、吸汗速干的衣物,能保持背部干爽,减少细菌滋生。同时,应注意避免长时间背包或穿紧身衣物,以免摩擦背部皮肤,引发痤疮。

如果背部痤疮严重,建议寻求专业皮肤科医生帮助,通过外用药物、口服药物等进行治疗。注意务必遵医嘱用药,不可盲目使用药物,以免药不对症,造成病情延误或加重。

(据《生命时报》)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

烈日炎炎,气温飙升,很容易引发中暑。那么,我们怎样才能迅速发现中暑的迹象,并采取恰当的措施呢?在预防中暑过程中,又该注意哪些误区呢?一起来看看吧。

防暑降温小妙招 请“趁热”查收

高温防暑,这些误区要认清

误区一 中暑的人体温都高

真相:热衰竭患者的皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。

正确做法:此时患者仍需降温处理,应立即补充清凉不含酒精的饮料,并通过湿敷、泡澡等方法进行物理降温,换上轻便宽松的衣服,充分休息。

误区二 来瓶冰镇饮料最消暑

真相:饮用含酒精和大量糖分的饮料,并不能达到给机体补充水分的目的,还有可能会导致机体脱水,也就是俗称的“越喝越渴”。同时,过度饮用冰镇饮料可能会引起胃痉挛。

正确做法:应注意补充水分和电解质,至少每小时喝2~4杯凉水或淡盐水。尤其是剧烈运动或从事体力劳动时,可少量多次地饮用运动饮料。由于某些疾病导致需要限制液体摄入及需要低盐饮食的情况,则应咨询医生。

误区三 不用空调吹电扇就能防暑

真相:电扇确实可以促进散热,然而一旦环境温度升高到32℃及以上的时候,防暑效果就微乎其微了。

正确做法:高温天气时,尽量待在有

空调的室内,除了家里,商场、超市、图书馆等有空调的公共场所也是避暑的不错选择。如果长时间待在厨房做饭,应注意多喝水,并经常离开厨房透气或者设法让冷气流通至厨房。

误区四 “夏练三伏”多晒会没事

真相:贸然在高温环境里活动,常常会导致胸闷气短,心跳加速甚至晕倒。夏季进行户外活动时,一旦身体出现不适,应立即停止一切活动,到凉爽通风的地方休息。

正确做法:高温天气中,应避免外出,如要外出,最好选择在早晚相对凉爽的时段,多在背阴处活动,避免阳光直晒。如果需要高温条件下活动,应逐渐增加强度,逐步适应环境。

若想锻炼对高温更好的耐受力,可以适当关闭一段时间空调,或在清晨或傍晚到户外活动。如果需要去炎热地区工作,应先让身体适应当地的气候,再进行强度大的工作。

中暑急救,牢记“四个字”

气温过高、湿度大、风速小、劳动或运动的强度过大且时间过长,过度的疲劳、睡眠不足、体弱、肥胖等都容易诱发中暑。另外,饮酒或服用影响机体散热或出汗药物(如抗胆碱药物、抗胆碱能药物

等)的人群更易中暑。如果发现身边有人中暑,可以按照以下四个步骤进行急救:

1.移。首先要迅速将患者转移到阴凉通风位置(如走廊、楼道、树荫下等)或空调房内,远离高温环境,同时解开患者衣物,将双脚抬高,使其平躺休息,如果病人有呕吐现象,则让其侧躺,保证呼吸畅通。

2.敷。在条件允许的情况下,可用毛巾裹住冰块,敷在患者颈部、腋下和腹股沟等部位。

3.饮。如果患者意识清醒,可以让其饮用一些运动饮料或加入了少许盐的凉开水,注意不要猛饮、多饮,以防止引起呕吐、腹痛等症状,也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。

4.擦。用凉水或冰水反复擦拭病人身体,配合扇风降温,每10分钟测1次体温,一旦体温低于38℃,需停止一切冷敷降温措施,以免导致低体温。

如有出现头晕、无力、恶心等不适症状,应立即脱离高温环境,尽快降温,病情严重者应立即到医院治疗。

注意:在紧急救援尚未抵达之际,应迅速且稳定地为患者实施物理

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

(李洁)

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。

降温措施。若患者因重症中暑导致意识丧失,体温在30分钟内未有效降低,将面临极大的危险。如需自行将患者转运至医院,途中务必积极实施诸如冷敷类的降温措施,为减轻损害及保护关键器官争取宝贵时间。



夏日养生饮品好喝又健康

主要是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成,酸甘化阴。乌梅是酸性的,有止泻收敛之功效;山楂能养心阴、开胃化食,起到生津止渴的作用;甘草味甘,可以养脾胃、护津液;桂花具有芳香化湿的作用,能够开胃解暑;陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群,可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根,是一种清热凉血、利尿通淋的药物,口味比较甘甜,可以养阴清热、利尿消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群,可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴,同时能够利尿消肿化

湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒后的薏米健脾的作用更强,把薏米炒到微黄再煮水喝,健脾补虚的效果更好。

睡眠不好、有痰热的人群,可以试试百合绿豆汤。绿豆能够清热解毒,是常用来消暑的药食同源药物。百合能够清热化痰、安神定志。

(李帷)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

夏日炎炎,适当进食一些养生饮品,对于消暑和补充人体津液有很多好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。