

# 早期筛查是预防结直肠癌最有效手段

■ 余微 苏茜



的1.7~2倍。

◎炎症性肠病。患有炎症性肠病的人群发病风险是普通人群的1.7~2.4倍。

◎常食用红肉和加工肉类。饮食上常食用红肉和加工肉类,会增加患结直肠癌的风险。

◎糖尿病及糖尿病前期。此类人群结直肠癌发病风险增加幅度大约为40%。

◎肥胖。身体质量指数(BMI)每增加5kg/m<sup>2</sup>,结直肠癌发病风险增加5%,腰围每增加10cm,结直肠癌发病风险增加2%。

◎吸烟。吸烟量每增加10支/日,结直肠癌发病风险增加约8%。

◎大量饮酒。饮酒会增加结直肠癌发病风险,日饮酒量每增加

10g,结直肠癌发病风险增加7%。

## 早期筛查是预防结直肠癌最有效手段

早期结直肠癌往往无明显症状或者症状不明显,让人无法及时察觉。如果出现了症状再去就医,或许就已经晚了一步。

就结直肠癌而言,如果出现了排便习惯突然改变、大便性状发生改变(变细、血便、黏液便等)、腹痛或其他腹部不适、腹部出现肿块、肠梗阻、贫血及全



身症状(如消瘦、乏力、低热)等症状时,说明病情已并非早期,而是已经

发展到一定程度了。结直肠癌从发病初到癌变通常要经历5~10年时间,如果能够在早期发现并治疗,就能有效防止结直肠癌的发生。早期筛查,是做到“早发现”的最有效手段之一。

## 在生活中如何预防结直肠癌呢?

一般来说,年龄在40~74岁的居民都属于结直肠癌的目标筛查人群。即使没有明显不适或异常,也建议50岁以上人群去做一次肠镜检查,根据结果再决定后续的检查频率。2018年美国癌症协会将一般风险人群的筛查起始年龄降低到

45岁。

在我国,结直肠癌发病率自40岁开始上升,并在50岁起呈现显著上升趋势。考虑到我国实际国情,建议40岁起接受结直肠癌风险评估。

如何在平常生活里预防结直肠癌呢?总的来说,“管住嘴、迈开腿+合理膳食”,是最容易实现也最有效的预防方法。饮食改善,就是减少能量摄入,减少食物中脂肪的含量,特别是尽量少吃煎烤后的肉类;多摄入蔬菜、水果、高纤维素等食物。此外,还需改变不良的生活习惯。

(作者余微系四川省肿瘤医院健康管理·肿瘤筛查中心副主任医师、苏茜系四川省肿瘤医院科普部工作人员)

## 泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科学专委会  
四川省泌尿外科医院

# 血尿

## ——泌尿系统疾病的信号灯 (二)

■ 安乐今

如果出现了血尿,请不要慌张,这是身体发给我们的预警信号,提醒我们身体出现了状况需要及时就医。

在就医前,患者可以先整理一下相关信息。如:血尿是在排尿开始时还是在结束时,还是在整个排尿过程中出现呢?血尿颜色的深浅?是否有其他异常,如尿频、尿急、腰痛、腹痛等症状?血尿里有没有石渣、血块、血丝等?这些细节信息可以帮助医生快速了解你的病情,从而制定对应的检查项目和治疗方式。

导致血尿的原因有很多,包括肾脏内科疾病、泌尿外科疾病、血管疾病、自身免疫性疾病等。如果出现血尿,一定要引起高度重视。

血尿的诊断需要结合患者病史、症状、体格检查、实验室检查(如血生化)、特殊检查(如影像学、超声、肾血管造影、尿路造影)等,必要时需行肾脏穿刺活检,方可明确病因。对于无法找到明确病因的血尿,需要严密随访。随访也是一种治疗方式。这些疾病或轻或重,或急或缓,都需要认真对待,及时诊治。

最后再强调一下,如果出现了血尿千万不要慌乱,要及时到医院治疗。消炎治疗、手术治疗都是常见的治疗方式,医生会根据实际情况选择适合患者的治疗方式,同时患者需要积极配合治疗。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



## 高县 反邪教宣讲进校园



本报讯 近日,宜宾市高县县委政法委、县反邪教协会联合县教体局和县司法局在县职业技术学校开展2021年反邪教宣讲进校园活动,学校师生代表共200余人参加。

此次反邪教宣讲进校园活动采用“授课+抢答”的形式开展。授课老师从什么是邪教、邪教的特征、如何防范邪教等方面展开

(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。

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

随着人们对于健康的关注,体检也越来越被重视。其中,肺部CT检查是体检的常见选项之一。那么,为什么肺部CT检查属于常见的体检项目呢?检查前需要遵循什么原则?检查中的注意事项又有哪些呢?

# 有关肺部CT检查,你知道多少?

■ 张勇

肺,是人们重要的呼吸器官。涉及肺部的疾病较多,而且与不少疾病临床表现类似,如咳嗽、咳痰等,极易造成发病早期的漏诊或者误诊,不利于患者预后,因此在定期体检中通常会出现肺部检查项目。

CT检查,即电子计算机X线断层扫描,是利用精确准直的X线束、γ射线、超声波等,与灵敏度极高的探测器一同围绕人体的某一部位作一个接一个的断面扫描,具有扫描时间短、图像清晰等特点。根据所采用的射线不同可分为:X射线CT(X-CT)、超声CT(U-CT)以及γ射线CT(γ-CT)等。现在CT检查不仅是比较常用的临床检查手段,也常见于健康体检中。

一般情况下,肺部CT检查扫描上限为肺尖,下限为肋膈角。CT扫描肺部不仅可以诊断肺部疾病,还可以对肺部疾病的治疗疗效及康复效果进行评估。目前,螺旋CT等高分辨率检查已普遍应用于临床,除了能够及时检出包括肺部微小病变的肺部疾病外,还可以帮助医生制定有针对性的治疗方案,有助于及时控制病情,改善患者预后。

由于CT机产生的X射线可以从多角度照射受检者肺部,因此其检查结果准确性较高。但CT属于具有放射性辐射的检查,检查时间越长,受检者受X线照射时间也越长,因此,临床上选择CT检查一



般比较谨慎。

为避免不必要的放射性损伤,CT检查需要遵循以下两条原则:

1.由于拍X光片(DR)的放射性损伤比较小,因此一般情况下,医生会建议先做DR,通过立位检查后确定是否需要做进一步的CT检查,若确因病情需要做CT检查的,会再行选择。

2.根据病情诊断需要,低分辨率CT能确诊的疾病,就尽量不要选择高分辨率CT,因为使用低分辨率CT的射线损伤比使用高分辨率CT检查射线的损伤小。

一旦检查后发现有肺部结节等情况,需立即进行有针对性的治疗,且在治疗后选择做CT复查,了解其治疗效果,但肺部CT检查不宜太过频繁。下面以肺部结节为例,我们来讲讲需要注意的事项:

1.检查前,医护人员需叮嘱患者,检查时应配合医生吸气或屏住呼吸的指令,以保证检查效果。

2.直径5mm以下的实性肺小结节,频次为每年检查一次;直径5~10mm则需每隔3~6个月检查一次;若肺部结节直径超过10mm,则建议进一步检查,明确诊断。

3.如果肺结节属于孤立性磨玻璃密度结节,且直径不足5mm,则患者无需复查;但若直径超过5mm,则需每隔3个月复查一次,观察肺部结节是否依然存在。之后,每年均需要复查。

4.若发现结节存在恶性倾向,

则建议患者做进一步检查,以制定针对性治疗方案。

5.肺结节患者应严格遵照医生规定的时间进行复查。不能提前,更不应该延后。若提前,将可能增加机体的放射性损伤;若延后,会影响下一步的诊治。

6.因疾病诊断的需要,有部分患者会在短时间内接受多次肺部CT检查。但肺结节在一个月内,变化其实不会很大,完全没有必要在一个月内多次安排肺部CT检查。

7.建议肺结节治疗后的复查,尽量选择同一个医院、同一个医生。

(作者单位:四川省广元市中医医院)



# 超薄薄膜或将令普通眼镜变夜视镜

据英国《卫报》网站6月15日报道,有朝一日,一种能使人们在黑暗中看到物体的透明金属薄膜能把普通眼镜变成夜视镜。科学家称,这种用砷化镓半导体制成的超薄薄膜可用于研发小巧灵活的红外传感器。

报道称,虽然这还只是一种概念证明,但研究人员相信它最终能够替代用于军事、警务和安保场景的笨重夜视镜,成为一种廉价轻便的替代品。

报道称,这种薄膜由澳大利亚和欧洲研究人员联合研发,研究细节发表在《高级光电》杂志上。它的作用原

理是将通常人眼不可见的红外光转化为可见光。

研究报告第一作者、澳大利亚国立大学的罗西奥·卡马乔·莫拉莱斯说,这种材料厚度是头发丝直径的几百分之一。

砷化镓晶体只有几百纳米厚,能够允许可见光通过。

这种薄膜与夜视镜有一定的相似之处。

卡马乔·莫拉莱斯说:“夜视镜也能接收红外光,将红外光转化为电子并以数字形式显示出来。”

与夜视镜不同的是,这种薄膜不需要任何电源,可以通过所谓的

非线性光学过程改变通过薄膜的光子的能量。

与现有技术相比,这种薄膜的一个优势可能在于重量。

卡马乔·莫拉莱斯说,红外光光子的能量非常低,这意味着电子夜视设备可能会受信号随机波动的影响。

为将这些波动降至最低,许多红外成像设备都会使用冷却系统,有时还需要低温条件。

这种纳米膜的优势在于,它能在室温下工作。卡马乔·莫拉莱斯说:“我们避免了必须冷却相机和显示设备的问题。”

她说,如果白天佩戴装备这种薄膜的眼镜,人们仍然可以看到通常肉眼可见的东西。“除此之外,还会看到一些红外信息。”

砷化镓是一种常见半导体,数十年来一直被用于晶体管和太阳能电池。

(据《参考消息》)

## 遗失声明

成华区云华河南商贸(统一社会信用代码:92510108MA6D05AM71),开户许可证(核准号:J6510131220201),公章、财务专用章、法人章均遗失,声明作废。

2021年6月23日