

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

恶性肿瘤分期越晚 预后越差

“近年来,癌症发病率、死亡率均呈现上升趋势,已占到城市、农村居民全部死因的26.11%和23.07%。”山东省癌症中心办公室主任、山东省肿瘤医院预防管理部主任佟峰介绍,当前癌症已经成为严重威胁中国人群健康的主要公共卫生问题之一,而癌症的早发现早治疗,是降低癌症死亡率的重要手段。

不过,由于癌症的早期症状不明显或不存在任何身体不适,人们往往忽略了疾病的存在,不做筛查或回避筛查,这就造成一发现就是进展期,个别甚至出现了广泛转移,失去了手术治疗的机会。

“分期越晚,预后越差。”山东省癌症中心办公室主任、山东省肿瘤医院预防管理部副主任龚继勇坦言,我国临床发现的恶性肿瘤,一般是患者有了症状以后到医院就诊发现的,早期癌比例较低,如食管癌,90%的患者发现时属于中晚期,五年生存率不到30%,其他像肝癌、肺癌的五年生存率都不足20%,胃癌五年生存率35%左右。所有常见肿瘤的平均生存率仅约40%。

若是通过癌症筛查,早诊早治,大多数适宜筛查的肿瘤都能早发现、早诊断、早治疗,更多癌前病变患者能够通过生活方式干预、药物治疗或微创治疗达到不发病或少发病的效果。所以说,实施癌症早诊早治,能够让大多数患者五年生存期达到90%以上,让癌症像高血压、糖尿病等慢性病一样,做好健康管理。

规范的防癌体检能早发现癌症

据了解,国家自2006年开始,通过中央转移支付的形式在高发区开展了食管癌、胃癌、大肠癌、肺癌、肝癌、妇女两癌筛查等早诊早治工作,2008年针对淮河流域食管癌、胃癌和肝癌开展了综合治理癌症早诊早治工作,2012年,在城市地区针对上述常见癌症开展了城市癌症早诊早治。15年来,国家共投入百亿元公共卫生专项经费。

就我省来说,从2006年开始年筛查1000人,到2012年后年筛查近十万人,从一个高发区,到覆盖全省大部分地区,共筛查近百万人口,检出癌及癌前病变患者7万余人,其中早期癌、胃肠高级别上皮瘤变、肺阳性结节等近2万人,效果还是值得肯定的,大部分早期患者随访未再发现肿瘤或未进展为肿瘤。

目前比较认可的能够明确筛查的肿瘤有十几种,如肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、乳腺癌、甲状腺癌、前列腺癌等。

龚继勇指出,对恶性肿瘤的防治,需要重视身体出现的“危险信号”,发现异常表现及时到正规医院诊治;如果是适龄和高危人群,要主动接受防癌体检。

“泪点”太低也是一种病

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

生活中有这样一群人,总是眼泪汪汪的。比如,眼屎多、眼角脓包、眼表经常发炎的孩子,迎风流泪、整天“以泪洗面”的青年,溢泪流脓、分泌物有异味、久治不愈的老人……山东中医药大学附属眼科医院陈伟主任提醒,出现这些症状的朋友一定要注意,这很可能是患了泪道病。

35岁的曹女士,每到春天眼睛就无缘无故地流泪,尤其是怕见风,一被风吹就会不停地淌眼泪,根本控制不住,有时都看不清前面的路。由于眼睛不痛不痒也不肿,对视力也没什么影响,她没重视,也没到医院就诊。时间久了,曹女士发现眼角内眦冒出一些脓水,这才赶紧来医院诊治。经检查,确诊为慢性泪囊炎。

60岁的李阿姨在一年前,右眼总爱流眼泪,眼屎也多。刚开始,李阿姨没放在心上,

经常体检,为啥还难揪出癌?专家提醒『私人定制』

关检查多局限于几个简单的肿瘤标记物,而肿瘤发生的早期,相关标记物释放到血液中的量也不多,也不容易断定发病部位。

早癌筛查一般要对受检人进行一些风险评估,对生活习惯、饮食习惯、家族史、现患病史等做调查,再利用相关风险模型,评估是否具有患一种癌或多种癌的风险,再根据风险情况制订防癌体检套餐,让防癌体检更经济、更有针对性。当然经济许可的情况下,也可以做个全面的防癌体检。

据介绍,恶性肿瘤一般来说有遗传易感性。就是说,一级亲属有恶性肿瘤,下一代患有恶性肿瘤的概率会大大增加。尤其对一些致癌因素敏感的东西,可能容易诱发恶性肿瘤。目前已知的食管癌、乳腺癌、卵巢癌、肝癌、肠癌等都有一定的遗传倾向,有这类癌症家族史的人群,建议到达适当年龄以后,周期性地针对家族患病史做防癌筛查。

对于常吸烟的人群、慢阻肺患者、有职业暴露史1年以上、有被动吸烟史超过20年

肿瘤达医

近年来,癌症已成为我国居民健康的主要威胁,但由于多数肿瘤在疾病早期缺乏特异性症状,临床中让人心痛的病例不在少数。而实际上,通过癌症筛查、早诊早治,大多数适宜筛查的肿瘤都能实现早发现、早诊断、早治疗,更多癌前病变患者能够通过生活方式干预、药物治疗或微创治疗达到不发病或少发病的效果。

早癌筛查项目

肺癌	低剂量螺旋CT
食管癌、胃癌	上消化道内镜
结肠癌、直肠癌	大便潜血试验及结直肠镜
肝癌	血清乙肝表面抗原、甲胎蛋白和腹部超声
乳腺癌	数字X线造影联合乳腺超声检查
宫颈癌	液基细胞学涂片、高危HPV分型、阴道镜等

扫码看直播

欢迎扫码加入齐鲁晚报抗癌社群

等的人群,或长期咳嗽,有胸背疼痛、咳血、憋喘等症状的人,需要重点关注肺癌筛查,建议每年做低剂量螺旋CT筛查。

有食管癌、胃癌家族史、高盐、腌炸熏烤食品、热烫饮食、长期不吃早餐、饮食不规律,常吸烟和饮酒的人,需要关注上消化道肿瘤,胃镜加病理活检是主要筛查手段,检查后没有发现病变的人群,建议间隔3至5年做一次筛查。

如果胸骨后有灼烧感、针刺样疼痛、食物轻度吞咽困难、有滞留感等以及恶心、腹痛等,则需要尽快接受胃镜筛查。

45岁以上的男性,体质指数 $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ (肥胖),有结直肠癌家族史、家族中有腺瘤性息肉病、林奇综合征,自身有结肠息肉史等,需要进行大便潜血和结肠镜筛查,筛查未发现病变,建议每年做大便潜血检查,潜血阳性及时进行结肠镜检查。其他人群则建议45岁以后至少进行一次结肠镜检查,有条件的,每十年做一次结肠镜检查,同时也建议每年做便潜血筛查。

生活课堂

补钙就是一天一杯奶?

1杯250毫升的牛奶,含钙量仅有275毫克,远远达不到正常人每天需要摄入的钙量。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》的推荐,婴幼儿(0-3岁)每天所需的钙含量为200毫克-600毫克;儿童(4岁-13岁)所需的钙含量为800毫克-1200毫克;青少年(14岁-17岁)所需的钙含量为800毫克-1000毫克;成年人每日的钙摄入量是800毫克,13周以上孕妇、哺乳妈妈以及50岁以上人群所需钙含量在1000毫克……

因此,除了喝牛奶补充奶制品,大家还应及时摄取其他含钙丰富的食物,比如豆类及豆制品、芝麻、虾皮等,同时适当补充钙类营养补充剂。

补钙不会引发结石

很多人觉得结石的本质就是钙质,吃钙片就会引起结石,尤其肾结石患者,很多对于补钙相当排斥,其实这种做法是完全错误的。导致肾结石的原因不是过量的钙,而是人体的钙代谢发生了紊乱,骨骼中的钙含量减少,软组织以及血液中的钙含量增加。此外,肾结石的发生还与高脂肪饮食、高嘌呤饮食以及喝水太少关系密切。

总而言之,肾结石的发生和补钙毫无关系,相反地,高钙饮食人群比低钙饮食人群患肾结石的风险要减少35%。因此有医学专家建议,有肾结石病史的人要想预防病情复发,尤其要重视补钙,并且只要定期检测血钙和尿钙,是可以放心服用钙片的。

钙片含钙非越高越好

钙片不是含钙量越高就越好,无论钙片中的钙含量多与少,人体对各类钙片的吸收率都大致相同。

但如果采用少量多补的方法可有效提高吸收率,也就是说买钙片时,尽量选择小剂量的,并且分多次服用。比如,同样是碳酸钙,每片600毫克的钙,不如每片200毫克钙吸收好。

两个动作减少颈纹

牵拉颈前侧:1.用双手的食指和中指,抵住我们下颌;2.轻轻地向上推,感受颈前侧的拉伸感;3.在极限的位置,停留10秒—20秒。反复交替做两分钟。

牵拉颈侧:1.头微微向后仰,然后斜向上看45度方向;2.牵拉颈侧肌肉,左右交替;3.各做2分钟—3分钟。常做这两个动作有助于拉伸,缓解颈纹生长。

泡脚不对伤身体

很多人习惯用热水泡脚,甚至把水温调到60摄氏度泡脚半小时,大汗淋漓,觉得自己在排毒,但这样做是错的,我们只有在身体受寒的状态下,才有必要通过发汗把它排出来,如果身体没有受寒,还要大量出汗,其实是耗气伤津的。正确的泡脚方法:水温不要太高,时间不要超过10分钟,身体微微发热就行了,不要大汗淋漓。

胃真会越饿越小?

不少减肥的人第一步往往就是——饿着自己,认为饿着饿着就会把胃饿小了。难道我们的胃真的会像气球一样越撑越大、越饿越小吗?一般情况下,人在空腹状态下,胃容量有50-100毫升,而在正常进食时,胃容量则可以达到1200-1600毫升,甚至达到2000毫升。和空腹状态下相比,胃容量相差悬殊。但胃具有收缩性并不代表胃能越撑越大、越饿越小。

首先,感觉自己越吃越少,并不是胃变小,而是大脑发出指令压抑住了饥饿感。其次,食欲大小并不能单纯看胃容量,吃多少,与胃肠道及大脑皮质之间的神经调节等都有关系。只不过胃有伸缩性,会随着吃饭多少而暂时变化,但总容量是基本不变的。所以,胃不会越撑越大,也不会越饿越小。

小健