十大高发癌症筛查攻略

肺癌

早期症状:咳嗽、咯血、胸痛等。

高危人群:吸烟指数(每天吸烟包数×吸烟年数)≥30者,长期吸二手烟者。

预防建议:远离烟草,做饭时使用油烟机,雾霾天减少外出活动。

筛查方法:每年做1次低剂量肺部CT检查。

结直肠癌

早期症状:便血、腹胀等。

高危人群:长期慢性便秘或腹泻者,有遗传性息肉病家族史、溃疡性结肠炎等病史者。

预防建议:避免久坐,控制体重,多食新鲜蔬果,戒烟戒酒。

筛查方法:高危人群及时做肛门直肠指检,一般人群每年做1次粪便隐血试验,45岁之后进行肠镜检查。

胃癌

早期症状:食欲低、呕血、黑便等。

高危人群:高盐饮食人群,幽门螺杆菌感染者。

预防建议:少吃腌制食品,使用公筷,尽早治疗幽门螺杆菌。

筛查方法:40岁以上者及高危人群每1至2年做1次胃镜检查。

乳腺癌

早期症状:乳房不对称,出现异常分泌物。

高危人群:遗传突变者,进行过胸部放疗者,雌激素水平高者,未进行母乳喂养者。

预防建议:坚持母乳喂养6个月以上,规律作息,坚持锻炼,保持心情愉悦。

筛查方法:女性40岁之后,每1至2年进行1次乳腺超声联合钼靶摄片检查。

肝癌

早期症状:无明显症状。

高危人群:长期熬夜、过度饮酒者,乙肝或丙肝患者,肝硬化、重度脂肪肝患者。

预防建议:避免食用霉变食物,不熬夜、不饮酒、不乱吃药,接种乙肝疫苗,肝病患者定期检查,及时治疗。

筛查方法:高危人群每半年做1次腹部超声、血清甲胎蛋白检查。

食道癌

早期症状:吞咽不适,胸骨后部不适。

高危人群:喜食腌制食品、过烫食物者,长期吸烟饮酒者,患反流性食管炎等上消化道疾病的患者。

预防建议:吃饭不要太急,不吃过烫食物,戒烟戒酒,少吃腌菜、烧烤等,多吃新鲜果蔬。

筛查方法:定期做胃镜检查。

甲状腺癌

早期症状:排汗、大便异常,情绪异常等。

高危人群:甲状腺结节大于1厘米且生长迅速,或伴持续性声音嘶哑、发声困难等症状的人群。

预防建议:调整心态,避免焦虑情绪,远离辐射,适量摄入碘。

筛查方法:定期进行颈部超声检查。

胰腺癌

早期症状:厌食、消化不良等。

高危人群:长期大量吸烟饮酒者,突发糖尿病、慢性胰腺炎等疾病的患者。

预防建议:戒烟限酒,戒高脂食物,不暴饮暴食,控制体重,高危人群定期做抽血化验。

筛查方法:做标志物CA199和CEA筛查,或进行腹部B超、CT检查。

前列腺癌

早期症状:尿频、尿急、尿痛、排尿困难等。

高危人群:高龄男性,长期患有慢性前列腺炎者,采用高热量、高脂肪和低纤维饮食方式者。

预防建议:低糖低脂饮食,多吃蔬果,合理饮水,少憋尿,减少久坐。

筛查方法:高危人群每两年做1次前列腺检查。

宫颈癌

早期症状:白带异常等。

高危人群:有过性生活、感染HPV或有过宫颈病变的女性

预防建议:接种HPV疫苗,不吸烟,注意性生活的卫生和安全。

筛查方法:20岁以上且有过性生活的女性,每3至5年做1次TCT、HPV检查。

(周口市中医院妇科 王文杰)

如何防治老年性耳聋

老年性耳聋是指随着年龄增长出现的渐进性听力下降现象,是一种不可避免的人体老化现象。一般健康人群在50岁左右听力就会逐渐开始下降。随着我国逐渐步入老龄化社会,老年性耳聋也渐渐成为公共卫生问题,不仅严重影响老年人的生活质量,也耗费许多医疗资源。

发病原因:老年性耳聋属于生理现象,也受病理因素影响,发病和机体自身、生活环境等多种因素有关。随着年龄增长,人体听觉器官及听神经退化,影响听神经的电生理冲动以及信息、编码传递功能。全身慢性病、药物、烟酒及噪音等都是引起老年性耳聋的常见因素。

发病特点:双耳听力呈对称性下降;神经性听力障碍,且以高频声音下降为主;听力下降程度与年龄大小相关;言语识别率下降明显,即能听到声音但听不懂内容;在安静环境中可勉强与人交流,在嘈杂环境中交流困难。

防治方法:对全身性疾病进行规范治疗;服用抗氧化剂,如维生素E、维生素D、银杏叶提取物;避免使用耳毒性药物;避免噪音刺激,戒烟限酒;经常按摩耳垂前后的翳风穴、听会穴;到医院或正规的助听器专卖店验配合适的助听器;植入人工耳蜗,这一方法大部分情况下可使老年性耳聋患者听力得到有效提升。

(周口东新医院 宋向阳)

单采血小板 你了解多少

什么是单采血小板

单采血小板是单采血液成分的一种方式,是指根据血液中不同成分的比重差异,通过血细胞分离机将血液成分分层,收集一部分血小板,将其他血液成分输回给献血者。采集后的血小板储存在专用保持袋中。单采血小板需在20至24℃下震荡保存,保存期为5天。

捐献单采血小板的基本条件是什么

1.符合捐献全血的各项条件。

2.血细胞比容≥0.36。

3.采集血小板计数≥150x109/L且≤450x109/L;预测采集后血小板计数≥100x109/L。

多久可以捐献一次单采血小板

1.每次可捐献1至2个治疗单位。

2.单采血小板献血间隔不少于2周,不大于24次/年。

3.单采血小板后与全血献血间隔不少于4周。

4.全血献血后与单采血小板献血间隔不少于3个月。

捐献血小板前要注意什么

1.清淡饮食,少吃脂肪含量高的食物。勿空腹献血。

2.献血前一天和当天不饮酒。

3.献血前一晚不宜做剧烈运动,保持充足睡眠。

4.停止口服抑制或损害血小板功能的药物(如阿司匹林及阿司匹林类药物)。

捐献单采血小板需要多长时间

捐献单采血小板的时间根据献血者的体重、血管条件、血小板数等因素决定,一般在40至90分钟。

单采血小板在临床上有哪些作用

1.用于血小板生成障碍引起的血小板减少,如白血病、肿瘤放化疗的病人。

2.用于血小板功能减弱引起的严重出血,如外科手术、产后大出血、消化道大出血等。

3.用于稀释性血小板减少,如大量输血。

4.用于预防性输注。

(周口市中心血站 孙春玲)

肩痛就是肩周炎吗

当出现肩痛的时候,很多人第一反应就是得肩周炎了。据临床统计,大约只有15%的肩痛属于肩周炎,更多的则是肩袖损伤。那么两者的区别在哪里呢?

什么是肩周炎、肩袖损伤

肩周炎全名叫肩关节周围炎,多发于50岁左右的中老年人,由受凉或劳累后诱发。其急性期多表现为肩关节周围广泛钝痛、酸痛等,发展到慢性期时,疼痛会逐渐减轻,但会出现肩关节向各个方向的活动明显受限。

肩袖是指肩关节的4块肌肉:冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌。它们在肱骨头周围组成像袖子样的结构,所以叫做肩袖。肩袖的作用是维持肩关节的稳定和活动。所以,肩袖损伤也会表现为肩关节疼痛,伴肩关节活动受限,临床上非常容易与肩周炎混淆,要加以鉴别。

如何区分肩周炎与肩袖损伤

1. 病因不同

肩周炎好发于中老年人,是一种退行性变。

肩袖损伤往往是人体在关节退行性变的基础上,还有间接暴力受伤史导致的,如肩部受到外伤等。

2. 症状不同

肩周炎常表现为整个肩膀都痛,找不到压痛点。

肩袖损伤往往有明显的压痛点,且主要表现为肩外侧疼痛,并向颈部、上臂部放射。

如何治疗肩周炎与肩袖损伤

肩周炎有一定的自愈性,一般在一年半左右可自愈,症状明显时扔需到医院就诊。同时,让肩关节运动起来,加强功能锻炼,这样才有利于康复。

肩袖损伤在急性期不建议功能锻炼,需保持肩关节制动,避免负重等,后续可配合功能锻炼改善肩关节功能。

肩周炎、肩袖损伤都可使用非甾体抗炎类药物、针灸、理疗等方式治疗,但是肩袖的全层损伤只有通过手术才能修复,且越早手术效果越好。

肩袖损伤的症状轻重与损伤程度不具有强相关性。当怀疑得了肩袖损伤时,应进行磁共振检查,明确损伤程度,再进一步治疗。

提醒

不要把肩痛当作小问题而不去重视,若肩痛经过长期治疗却得不到缓解,还有可能是心脏疾患或者肺癌、肝癌、骨转移等恶性肿瘤所致,需去医院做检查,明确病因,以免延误病情。

(川汇区人和街道办事处史滩村卫生室 史家奇)

■社址:河南省周口市周口大道 ■邮政编码:466099 ■准予广告发布变更登记的通知书 豫周1902号 ■本市每份零售价:1元 ■印刷单位:周口日报社印务中心 地址:周口日报社院内