

远离肺癌 要关注“三霾五气” 增强早筛查意识

每年11月是国际肺癌关注月。在11月17日第十七个“国际肺癌日”即将来临之际,专家呼吁全社会关注肺癌,远离“三霾五气”,共同降低肺癌的发病率和死亡率,提高早筛查意识。

在由中国胸外科肺癌联盟、中国抗癌协会等机构主办的肺癌防治科普活动上,中国胸外科肺癌联盟主席、首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益表示,远离肺癌的关键是关注“三霾五气”;“三霾”即室外雾霾、室内烟霾和心里的阴霾;“五气”即室外大气污染、室内空气污染包括烟草烟雾、厨房油烟气和房屋装修装饰材料VOC污染,以及总爱生闷气。

除了采取相应措施、适当运动和保持愉快心情,远离“三霾五气”之外,早筛查是防治肺癌的重中之重。由于肺癌早期无任何临床症状,很多患者在出现症状就诊时已是局部中晚期,失去了最佳治疗时机,这是我国肺癌死亡率居高不下的主要原因。

北京大学肿瘤医院教授陈克能表示,对于长期吸烟、有肿瘤家族史、有职业暴露史等高危人群,应每年进行肺癌检查。健康人群自35岁起,应通过低剂量螺旋CT进行



肺部留样,如没有问题,之后可以隔几年再做。这样就可以“早发现、早诊断、早治疗”。如果发现的肺部病灶小于2厘米,通过外科手术治疗后,患者5年生存率接近100%。

今年初,国家卫生计生委医院管理研究所启动了“全国基层肺癌诊断及治疗能力提升项目”,旨在进一步加强对基层医疗卫生

机构的帮扶力度,提升全国肺癌早诊断、早治疗能力。

“国际肺癌关注月”是世界肺癌联盟在2001年发起的一项全球性倡议,目的是呼吁世界各国政府重视肺癌的预防。

(据新华网)

公民健康素养66条

第十九条

积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

癌症早期临床症状

一般表现:无特异症状、消瘦、贫血、乏力、肿块。特异性表现:咳嗽、痰血;进食哽噎;呕血、便血。

助于早期发现癌症的检查

自我观察:体重减轻,面色苍白,大便性状改变,黑痣突然变化,溃疡不愈。体检:触摸肿块,乳房触诊。化验:血常规、肝功能、肿瘤指标。影像学:胸片、CT、磁共振、PET-CT检查。内窥镜:胃镜、肠镜、支气管镜、鼻镜。金标准:病理。

乳腺癌筛查

1.每月自检:推荐35岁以上妇女,在每个月经结束后9~11天进行一次乳房自检。方法是手涂肥皂,用中指和食指的指腹以敲击方式顺时针触摸乳房,以及腋窝与锁骨窝。

2.医生触诊:专科医生以触摸的方式判断有无肿块更为精确,这种简单的触摸可以筛选出相当一部分的患者。

3.B超检查:当医师怀疑乳腺有肿块,得做B超检查,能用来判断肿块性质和位置。

4.钼靶x线检查:这是目前初步判断乳腺癌最准确的方法,可以得到清晰的图像,检查出一些手摸不出来的细小肿瘤萌芽。

结肠直肠癌筛查

1.直肠指诊:直肠指诊为常规检查项目,虽然直肠指诊不能直接接触及结肠肿瘤,但指套上染有血性粪便即是结肠癌的可能的强有力的间接证据;能排除直肠内多发肿瘤,包括腺瘤和癌;少数乙状结肠和直肠上端的癌在直肠指诊时可触及肠外肿块。

2.大便隐血检查:作为一种简便、快速的结肠直肠癌筛查方法,粪隐血试验可以从健康人群中检出可疑结肠直肠癌的患者,为进一步精查提供高危靶人群。

3.X线检查:X线检查过去是诊断结肠癌的主要手段,随着纤维结肠镜的出现,其在结肠癌的诊断地位退居其后,但仍是诊断的有效手段之一。

4.结肠镜检查:纤维结肠镜检查是诊断结肠癌最主要而有效的手段,因为它能直接看到病变,了解大小、范围、形态、单发

或多发、有无其他伴随的病变,最后通过活组织检查明确病变的性质。

肺癌筛查

肺癌早期可通过拍摄胸片或胸部CT来确诊。肺癌的诊断可以用胸片,这种方法要比胸部透视更好、更安全,发现胸片异常,应进一步作胸部CT检查、痰中找肿瘤细胞,必要时作纤维支气管镜检查。值得一提的是,胸片并不是万能的,有些早期肺癌在胸片上并没有异常表现,存在一些“盲区”,应密切随访。同普通胸片相比,胸部CT在发现外周肺病变方面更加有效。文献报道,低剂量CT检出肺内小结节的敏感性是普通胸片的10倍。因此有学者建议,大于60岁的吸烟者需每年作低剂量螺旋CT筛查。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。



一周120报告

数据来源:市卫计委120急救指挥中心
采集时间:2017年11月9日~15日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	77
交通事故外伤	72
其他类别外伤	68
心血管系统疾病	28
其他	13
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	12
呼吸系统疾病	5
药物中毒	4
其他外科系统疾病	3
各类烧伤	2
妇、产科	1
儿科	1

一周提示:本周120急救共接诊298人次。秋冬转换之际,冷空气活动逐渐变得频繁,气温逐步降低。天气变化被称为心肺功能的晴雨表,因为心血管功能对温度的变化最为敏感,当气温骤降时,人体耗氧量剧增,心脏为维持正常的体温,需要改变心率和增加血压。

医生提醒,第一,广大市民应注意气温的变化,根据天气变化适当增减衣服,注意保暖和御寒锻炼。第二,对于平时血压偏高的人,一定要通过减肥、低盐低脂饮食、适量运动、保证足够睡眠、控制情绪等非药物治疗方法来保持血压平稳。第三,加强身体锻炼,适当参加一些户外运动,提高自身抗病能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年11月9日~15日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1226
妇、产科	1100
脑病科	889
肝病科	861
肝病科	754
皮肤科	638

温馨提示:11月中旬,正处于秋冬交替的季节,受冷空气频频南下的影响,天气逐渐转冷,各种疾病特别是呼吸道传染病又进入了高发期。儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群容易成为易感人群。

医生提醒,第一,预防呼吸道传染病的主要措施就是加强房间的开窗通风,保持室内空气流通。第二,经常锻炼身体,注意劳逸结合,提高自身抗病能力。第三,养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,勤洗手、勤晒衣被。第四,合理饮食,多吃蔬菜水果,多喝开水,不吸烟与酗酒。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

