

聚焦

让科学防治走在癌症之前

本报记者 魏 濛

癌症,这个令人谈之色变的“杀手”,每隔一阵子就会跳出来拨动人们紧张的神经。数据显示,我国每年新发癌症约312万例,每分钟就有6人被诊断为癌症,在40岁以后癌症发病率快速上升。

2023年4月15日至21日是第29个全国肿瘤防治宣传周。“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”是今年宣传周主题,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,并唤起全社会对癌症问题的关注。

那么,生活中我们如何正确认识癌症、积极防控癌症,主动参加防癌健康体检,践行健康文明的生活方式,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,遏制癌症危害,提升全民健康水平?4月18日,盐湖区人民法院肿瘤科主任姜婷通过详细的肿瘤防治科普讲解,带我们全面认识癌症,全周期防控癌症,全民参与防癌抗癌,提升全民的健康水平。

癌症可防可筛可治

癌症离我们并不遥远,但是,随着医疗技术水平提高,很多癌症是可以治愈的。

“癌症是可防、可筛、可治的慢性疾病。”姜婷说,大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

“癌症,可以预防。”姜婷说,相关研究显示,三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到完全治愈;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命,减轻痛苦,改善生活质量。在我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率率和死亡率已呈现下降趋势。

日常中,我们可以通过“三级预防”来进行癌症的防控。姜婷介绍,癌症是一类可防可控的慢性病。癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,分为致癌、促癌、演进三个过程,通过实施癌症“三级预防”策略,可有效降低癌症的疾病负担。一级预防是对病因预防,尽量避免或减少危险因素暴露,降低癌症发病风险;二级预防是通过高危人群进行早期筛查、早期诊断和早期治疗,提高癌症治愈率和生存率,降低癌症死亡率;三级预防则是通过合理治疗和康复,缓解癌症患者症状,提高生存率和生存质量。

“癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的。”姜婷进一步介绍,癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。但

是,一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。通过保持个人卫生和健康生活方式及接种疫苗如肝炎病毒疫苗、人乳头瘤病毒疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

早期信号不可忽视

癌症在人们的印象中就是“不治之症”,其实,癌症的发生是一个复杂的过程,而早期诊断和治疗可以显著提高患者的生存率。因此,生活中人们一定要重视早期信号,争取早干预早受益。

癌症事实上是一种隐匿性高的慢性病,人体一般接触致癌物10年甚至更长时间后才会“量变达到质变”。姜婷说,大家若在此期间进行预防、检查、干预,是可以把体内的这些“定时炸弹”拆除的。根据多年临床经验,姜婷介绍了发现肿瘤早期信号的“五字要诀”:血、块、痛、烧、减。

不明原因出血。在很多电视剧中,往往主角鼻子、口腔一出血,就会被诊断患了白血病。这虽然是电视剧的情节,但口腔、鼻腔频繁出血,需要考虑到是否有口腔、肺部、胃部等肿瘤,需要去正规医院进行专业筛查。另外女性除了正常月经以外,人体任何一个脏器不明原因出血,并且迁延不愈,都有可能是肿瘤

的早期报警信号。

不明原因鼻出血,可能是鼻咽癌、血液病等。咳嗽、痰中带血,排除天气干燥、牙龈出血或过劳引起的暂时性出血,可能是肺癌的表现。大便带血,不一定是痔疮,还要去医院排查结肠癌的可能性。女性绝经后,又发现阴道出血,可能是宫颈癌的表现。

肿块经久不消。乳房、腋下肿块是乳腺癌患者最常见的临床表现,肿块多位于单侧乳房,双侧比较少见,而且质地较硬,表面不光滑,还会伴随着皮肤像橘皮一样的改变。30岁以上的成年人,右上腹部及上腹部触摸的时候若有包块,且质地硬、表面不平,连续观察增大趋势明显,警惕肝癌。颈部肿块要警惕鼻咽癌、甲状腺癌。下腹肿块需要警惕卵巢癌。

长期疼痛。长期持续的疼痛,也可能是癌



症早期的信号。尤其是头部剧烈疼痛伴随喷射状呕吐,患者要去医院筛查脑瘤、肺癌等,或去神经内科排查脑部肿瘤,以免错过最佳治疗时机。患者若颈部疼痛、胸骨部疼痛,要警惕食管癌和食管癌、胃癌等。

持续发烧多天。若发烧时间持续7天以上,一定要考虑感冒、肺部感染之外的疾病。尤其是发烧伴有体重下降、盗汗等,要警惕白血病、淋巴瘤、肝癌等“小坏蛋”是否来袭。

短时间内突然暴瘦。成年人尤其是中青年,若在没有刻意减肥的情况下突然在短期内体重明显减轻,在排除甲亢、糖尿病、结核等疾病后,有可能是消化道肿瘤、肾癌、淋巴瘤等肿瘤在作怪。肿瘤其实是个“吃货”,它会大量吞噬机体营养,以壮大自身,致使人体机器不能正常运转。

关口前移“全民防癌”

“全民防癌”是一个非常重要的主题。要从根本上降低癌症的发病率和死亡率,仅仅在诊断和治疗方面投入精力是远远不够的,更为重要的是要把肿瘤和癌症的防治关口前移,把防癌的前线推进到预防和筛查阶段。

“国内先进经验表明,采取健康教育、控烟限酒、早期筛查等积极预防措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。”姜婷说,不良的生活习惯是大部分癌症的主要危险因素,而饮食模式、饮食习惯、生活态度、行为模式等受家庭影响巨大,每个家庭都参与预防癌症具有重要的意义。远离癌症,从个人做起,从家庭做起,从全社会做起,树立正确认知,养成健康生活方式,远离致癌风险。

“除去先天性遗传病或者外界不可抗因素,大部分疾病都可以通过一些手段进行一定程度的预防,癌症也不例外。”姜婷结合临床实践,就在日常生活中如何预防癌症,介绍了改变一些可预防和降低癌症风险的生活方式。

严格控制体重。据世界卫生组织的调查报告显示,与20年前相比,我国人群的平均体重约增加了40%,癌症发病率升高了近9倍。姜婷认为,这两组数据证明了肥胖是导致癌症发病率增高的主要原因。因此,合理膳食,饮食健

康尤为关键。中国营养学会发布的《中国居民膳食指南》建议:食物多样,谷类为主;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒。坚持调整膳食结构和饮食习惯,可大大降低癌症风险,保持健康。

不吃发霉的食品。发霉的食品中含有大量的黄曲霉素,即便将这些食品加热也无法去除其中的黄曲霉素。人们常吃这样的食品,极易患肝癌等癌症。要少吃熏制、腌制、烤制、油炸和太烫的食品,如熏鱼、烤肉、腊肉、咸菜和火锅等这些食品会导致胃病、食管癌高发。

不酗酒不吸烟。酗酒和吸烟是诱发胃癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌等多种癌症的主要原因。据统计,我国的癌症患者中,有35%以上人的癌症是由酗酒和吸烟引起的。吸烟者要戒烟,不吸烟者尽量避免二手烟、三手烟。

不长期服用致癌药物。受某些观念的影响,很多人都有不经医嘱而自行使用药物的习惯,这就大大降低了他们用药的安全性,甚至因用药不当而致癌。据调查资料显示,每年至少有20万人因用药不当而致癌。可致癌的药物主要包括阿司匹林、氨基比林、氯霉素、土霉素、利血平、硫唑嘌呤、环磷酰胺、氨甲蝶呤、苯巴比妥、异烟肼等西药以及花椒、藜蒿、款冬花、石菖蒲、砒石、雄黄等中药。

避免接触致癌物。已知辐射暴露和某些化学物质会导致癌症。例如,X射线、高能紫外线等电离辐射以及某些化工产品与肺癌、皮肤癌、甲状腺癌、乳腺癌和胃癌有关。人们若长期使用有毒的塑料袋,尤其是用有毒的塑料袋盛装食品,容易患肝癌、乳腺癌、卵巢癌等癌症。

晒太阳不宜太久。世界卫生组织调查发现,很多中国居民——尤其是老年人都有长时间晒太阳的习惯,而且绝大多数人没有涂抹防晒霜,这是导致中国皮肤癌发病率较高的主要原因。为此,姜婷提醒大家,每天晒太阳的时间不宜超过40分钟,而且要养成涂抹防晒霜的习惯。

不要长期熬夜。世界卫生组织调查发现,随着电视、电脑的普及和娱乐场所的增加以及工作压力的增大,每天熬夜,即在凌晨1点以后才睡觉的人越来越多。早在2007年,世界卫生组织就将熬夜列为容易诱发癌症的因素之一。这是因为熬夜会导致人体内褪黑色素(一种能够抑制肿瘤生长的激素的含量)减少,并会降低人体的免疫力,从而使人们易患癌症。

癌症影响的并不仅仅是一个人、一个家庭,癌症造成的疾病负担对全社会来说也十分沉重。预防癌症需要每个人、需要全社会的积极参与,每个人要行动起来,做自己健康的第一责任人。



户外踏青留意蜱虫

蜱虫出没请注意 蜱虫生活在草丛、灌木丛或树木繁茂的地方,以及动物体表。在户外遛狗、露营、园艺、耕种等都可能与蜱虫亲密接触,也有人在院子或社区里感染蜱虫的先例。

蜱虫一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

小蜱虫大危害 蜱虫是媒介生物,常通过叮咬吸血传播病原体(病毒、细菌、寄生虫)使人、动物患病,给人类健康及畜牧业带来危害。

当然并不是一旦被蜱虫叮咬就会导致疾病。一般蜱虫叮咬后可引起过敏、溃疡或发炎等症状,多较轻微。有时也可引起严重疾病,部分疾病如发热伴血小板减少综合征(一种病毒病),病死率可超过10%,一定要引起重视!如果能够早发现、早治疗可显著降低疾病重症率和病死率。

防护要做好 当我们不得不进入蜱虫主要栖息的草地、树林等环境中时,要做到以下防护,保护自己不被蜱虫叮咬:穿长袖衣服,避免裸露皮肤;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋里,防止蜱虫从缝隙钻入;穿浅色衣服可让附着在身上的蜱无所遁形;不要穿凉鞋,有效防护足部;不要在草地、树木上晾晒衣物,防止蜱虫附着;进入室内前认真检查,防止通过衣物和宠物把蜱虫带回家。

蜱虫叮咬,尽快去除,勿使蛮力,如有不适要及时就医 无论是在人体或动物体表,

还是墙面或地面发现蜱虫,不要用手直接接触,更不能挤压,要用镊子或其他工具夹取;如不慎皮肤接触蜱虫,尤其是蜱虫咬破后的流出物,要用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热等不适,应尽快就医。如果被蜱虫叮咬,重要的是要尽快去除蜱虫。勿使用蛮力,请谨记以下步骤:

用干净的细尖头镊子将蜱虫尽可能靠近皮肤表面夹住,以稳定、均匀的力量向上拉动,不要扭曲或猛拉蜱虫,这会导致蜱虫口腔部分脱落并留在皮肤中。也可先用酒精喷涂在蜱体,再用尖头镊子取下蜱虫。

如果发生口腔部分脱落并留在皮肤中,用镊子取出口腔部分;如果不能用镊子轻易地取出,也不要过于担心,可不动,让皮肤愈合。清除蜱虫后,用碘酒、酒精或肥皂彻底清洁叮咬部位和双手。有条件者应及时就医,寻求专业处理。

特别提醒,如果被蜱虫叮咬后,出现发热、乏力、头疼等身体不适,要尽快就医,告诉医生被蜱虫叮咬的情况,叮咬发生的时间和地点。最后,提醒小伙伴们出草从、灌木丛或树木繁茂的地区,请多注意。游玩后及时检查身体表面和衣物上是否有蜱虫附着,回家后最好能够及时淋浴,让蜱虫无处藏身。

张建东



健康课堂

卵巢“年龄”早知道

卵巢储备功能减退是指卵巢产生卵子的能力减弱,也就是卵子数量减少、卵子质量下降,表现为月经稀发、月经量减少甚至闭经,以及生育能力减退等,严重影响女性的身心健康及生活质量。

卵巢储备功能减退的危害 首先其冲的是生育能力下降,正常卵巢储备功能的女性在正常排卵情况下每月受孕的概率约为20%,而卵巢储备功能减退的女性每周期成功受孕的概率明显下降,高龄者甚至不足5%。即使怀孕,流产率也升高,卵子数目减少同时伴随卵子质量下降,如卵子胞浆的老化及胞核的老化。卵子质量差,形成的胚胎非整倍体率升高,流产风险也升高。

卵巢储备功能为什么会减退 卵巢储备功能除受年龄影响外,遗传、医源性、生活方式等因素也会影响卵巢储备功能。遗传因素约占20%—25%,包括染色体异常和基因变异。女性维持正常的卵巢功能必须拥有两条结构完整的X染色体,其数量和结构异常可导致先天的卵巢发育异常。像半乳糖血症是一种常染色体隐性遗传病,约80%女性患者伴有卵巢早衰。常见的医源性病因包括盆腔手术(卵巢囊肿切除术、子宫内窥镜手术等)、放疗及化疗(导致急性卵巢功能衰竭)。此外,不良生活环境、不良生活方式及嗜好也可能影响卵巢功能,如吸烟、饮酒等。

如何预防卵巢储备功能减退 避免长期口服紧急避孕药。紧急避孕药富含高效孕激

素,长期口服会导致内分泌紊乱,卵泡闭锁凋亡,加速卵巢的衰老。

尽量少接触毒物、射线。有些工作环境如服装厂、制鞋厂,通风不良,有害气体浓度高,长年吸入这些有害气体加速卵泡凋亡。生活中如新房装修、二手烟、劣质染发剂,可通过呼吸及皮肤黏膜吸收,严重损伤卵巢。

缓解精神、心理压力,保持心情愉快。女性长期抑郁不舒、肝气郁结直接影响卵巢功能。学会调节情绪,培养兴趣爱好,如养花、听音乐、练书法、绘画等。

避免抽烟、熬夜。香烟中的尼古丁、多环芳烃等有害成分直接损害卵子,且抑制雌激素产生,加速卵泡闭锁。长期熬夜或失眠,影响女性激素合成,进而影响睡眠激素,恶性循环,最终卵巢功能受到极大的影响。

避免葛优躺,久坐不动。运动加速新陈代谢及血液循环,可延缓器官衰老和功能减退。如果女性长期缺乏运动,同样会使卵巢功能严重受损,导致卵巢功能下降。

卵巢储备功能减退怎么办 研究表明,在试管助孕人群中,年龄小于38岁的卵巢储备功能减退患者,与同龄正常卵巢储备功能人群相比,虽然获卵数目减少,但是卵子的受精能力及胚胎的整倍体率无差别。所以,如果卵巢储备功能减退,建议抓紧时间备孕或及时接受助孕治疗,平时注意均衡营养,保持良好心态、规律作息、戒烟限酒,避免熬夜,保证充足睡眠,进行适当的体育锻炼,尽最大努力呵护卵巢,延长自己的生育周期。 叶蕾

防疫指南

这些人

还需接种新冠疫苗

一、现阶段疫苗接种目标人群 (一)未感染且未完成既定免疫程序的人群。

1.3岁—17岁未感染且尚未完成基础免疫的人群。

2.18岁以上未感染且尚未完成基础免疫和第一剂次加强免疫接种的人群。

3.18岁以上未感染且尚未完成第二剂次加强免疫接种的重点人群(感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群)。

(二)已感染且未完成基础免疫的人群。

二、接种程序 (一)未感染且未完成既定免疫程序的人群。

1.按照既定免疫程序及时间间隔完成后续疫苗接种。

2.完成基础免疫的≥18岁人群,第一剂次加强免疫时间间隔调整为3个月及以上。

3.需要接种第二剂次加强免疫的重点人群,完成第一剂次加强免疫6个月及以上实施第二剂次加强免疫。

(二)已感染且未完成基础免疫的人群。

可在感染3个月后续接种1剂次疫苗。

三、疫苗选择

目前,我省供应可用于基础免疫接种的疫苗有:灭活疫苗(中生北京公司、北京科兴中维)、重组蛋白疫苗(安徽智飞龙科马)、腺病毒载体疫苗(天津康希诺一注射用)。可用于加强免疫接种的疫苗有:灭活疫苗(中生北京公司、北京科兴中维)、重组蛋白疫苗(安徽智飞龙科马、珠海丽珠)、腺病毒载体疫苗(天津康希诺-注射用、天津康希诺一吸入式);神州细胞重组新冠病毒4价S三聚体蛋白疫苗、石药集团新冠病毒mRNA疫苗可用于18岁以上人群加强免疫接种,预计于4月底陆续供应到位。

(一)未感染且未完成既定免疫程序的人群。

1.基础免疫接种使用的疫苗,参照前期有关要求执行。

2.根据国家方案要求,加强免疫优先推荐使用神州细胞重组新冠病毒4价S三聚体蛋白疫苗、石药集团新冠病毒mRNA疫苗接种,也可选择其他疫苗进行序贯加强免疫接种。

(二)已感染且未完成基础免疫的人群。

1.3岁—17岁人群,参照前期有关要求执行。

2.18岁以上人群,优先推荐使用神州细胞重组新冠病毒4价S三聚体蛋白疫苗、石药集团新冠病毒mRNA疫苗接种,也可选择其他疫苗接种。

四、注意事项

(一)需要接种疫苗的居民,请携带身份证,就近前往疫苗接种点进行接种。

(二)接种疫苗前请认真阅读接种告知书(知情同意书),充分了解接种禁忌症等相关注意事项,积极配合接种医生开展健康询问与检查。接种前如有身体不适或其他疑问,请及时告知医务人员。

(三)接种疫苗后,务必在现场医务人员引导下留观30分钟再离开;留观过程中如身体有任何不适,请立即告知医务人员。

(四)接种疫苗后可能会出现一些常见的一般反应,如接种部位红肿、疼痛、瘙痒等;极少数人因个体差异可能会出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等,一般无须处理,大多在2天至3天后可自行恢复。若情况加重,请及时前往接种单位或电话进行咨询,在医务人员指导下予以科学处理。 山西卫健委

小贴士

改善生活习惯 调整老人睡眠

营造良好的睡眠环境 入睡时,卧室的温度和湿度要适中。冬季温度应该控制在18℃—22℃,夏季控制在26℃左右,湿度最好保持在50%—60%之间。卧室要保持良好的卫生清洁状况,保证空气流通顺畅。夜晚要保持安静,光线幽暗柔和,营造适合睡觉的氛围。床铺要舒适,枕头高度适宜,被褥薄厚也要根据季节和个人习惯保持舒适的状态。

睡前做好心理调适 老年人有时心里藏不住事儿,如果有较大的情绪波动,很可能会影响睡眠质量。因此,家人可以在睡觉之前跟他们聊聊天,多多倾听,多多安慰他们,这样可以排解他们心中的压力,减少他们的焦虑和不安,使他们保持平静,更容易进入睡眠状态。

改变不良生活习惯 老年人睡觉前不能吃得过饱,也不能吃得太少,更不能吃不容易消化的食物。晚饭以后不要喝太多的水,不喝茶和咖啡等刺激性饮品。白天午睡的时间不能太长,最好控制在半小时左右。睡前可以用热水泡脚,用温水沐浴,让身心更放松,更容易入睡。

如果以上方法都尝试过,还是无法入睡,可以在睡觉前半小时使用助眠药物。但这些药物对身体会有一定的不良影响,因此,最好咨询医生后遵医嘱使用。 崔颖