

4月15日—21日 是第30届全国肿瘤防治宣传周 这几种肿瘤高发 防治知识要牢记



今年4月15日—21日是第30届全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周的主题是“综合施策科学防癌”。根据国家癌症中心最新数据显示,目前我国肿瘤发病率、死亡率每年均呈增长态势,且患者群体越来越趋向年轻化,其中,乳腺癌、宫颈癌、胃癌、泌尿系统肿瘤等常见和高发肿瘤疾病,严重危害着人们生命健康。

乳腺癌发病率 近年来不断升高

乳房自查注意“3个关键字和1个检查时期”

作为极大威胁女性生命健康的“红颜杀手”,乳腺癌近年来的发病率不断升高。不少女性由于缺乏相关知识,疏于自查和体检,致使错过了乳腺癌治疗的最佳时机。西安交通大学第一附属医院乳腺外科主任任予表示,“乳腺癌并非不治之症,早发现、早诊断、早治疗是关键,因此,女性朋友定期进行乳房自查和乳腺方面的体检很有必要”。

任予强调,乳房自查要在月经后的3天至一周后进行,自查时应注意“3个关键字和1个检查时期”。3个关键字是“一看二摸三挤”,1个检查时期是指一个月或2至3个月自查一次。自查一定不要通过“捏”来进行,而是摸腋窝区域,看有没有压痛感即可。

针对女性乳腺癌40岁以后高发的情况,任予建议中年女性更应增强防治意识,多学习乳房自查方法,并重视定期体检,“普通人群一年应做一次超声和钼靶检查,高风险人群,尤其是母系家族有长辈亲戚得过乳腺癌的,如有条件,应在30岁以后每年至少做1次乳腺彩超检查”。

宫颈癌、宫体癌(即子宫内膜癌)和卵巢癌也是女性常见3大恶性肿瘤。西安交通大学第一附属医院妇产科主任医师安瑞芳表示,近几年,随着宫颈癌筛查力度加大,这类患者很多都可以在发现癌前病变时就得到及时处理,通过正规治疗和严格随访复查,很多癌前疾病/癌前病变者的病情都能得到控制甚至减轻。但对于子宫内膜癌来说,因其早期往往表现为不规则阴道出血,容易被忽视且易造成误诊,因此广大女性朋友尤其是围绝经期女性和年龄较大的女性要格外警惕。卵巢癌因其病灶深处盆腔深部,不易触摸到,故患者大多没有症状。如果不做体检,或是有症状后才发现,往往已是晚期,那时再行治疗,愈后也不理想。安瑞芳指出,卵巢癌在临床上具有3个70%的特点,即70%患者发现时已是晚期、70%复发率和70%死亡率。因此,“女性朋友每年做一次盆腔超声检查非常必要,当发现腹部与之前不一样,或出现腹胀、腹部包块时应及时就诊,通过专科医生的准确诊断,来制定最佳治疗方案”。

胃癌发病率 呈现年轻化趋势

80%以上患者会出现上腹部疼痛的症状
近年来,随着现代生活

方式的加快,饮食、生活作息等不规律,我们胃部常常处于亚健康状态,胃癌的发病率呈现年轻化的趋势。

在西安交通大学第二附属医院普外科副主任吉鸿看来,胃癌作为一种常见的恶性肿瘤,其病因与环境、饮食、自身疾病、幽门螺杆菌感染及遗传等因素相关。“比如,过多地接触化肥、农药、工业废气可能造成胃黏膜的慢性刺激,导致其功能出现紊乱、充血、水肿、糜烂等,增加胃黏膜发生癌变的机会。再比如,不良的饮食习惯,如经常吃刺激性的食物可引起胃黏膜受到慢性刺激,使其功能发生紊乱、充血等,引起胃黏膜癌变。此外,幽门螺杆菌感染作为一种常见的胃部细菌感染,已被证实与胃癌的发生有关,通过抗幽门螺杆菌治疗可以降低胃癌的风险。家族中如果有胃癌患者,也建议定期进行胃癌筛查。”

因为胃癌的症状可以多种多样,且随着病情的发展,症状可能会逐渐加重。因此,吉鸿副主任提醒,如果出现上腹部疼痛、消化不良、体重减轻或消瘦,以及呕血或黑便,需要引起警惕。“一般情况,上腹部疼痛是胃癌最常见的症状,大约80%以上的患者会出现。这种疼痛可能逐渐加重或间歇发作,有时与进食无

关,甚至在进食后加重。此外,约1/3的患者会出现胃部闷胀、上腹不适、食欲不振、消化不良、反酸等症状。因此,需要对身体密切观察。”

吉鸿副主任建议,日常生活中应通过饮食习惯、生活方式、健康管理等多个方面进行胃癌的预防。如,均衡饮食、戒烟限酒、控制体重。如果身体出现异常状况,可通过抽血化验,检测血液中的肿瘤指标是否升高,以及观察血常规中的血红蛋白是否下降。也可通过大便化验,如果大便潜血呈阳性,可能提示胃肠道内存在问题。而作为胃癌早期病变最准确的方法,如果在血液检查和粪便化验结果异常时,可通过胃镜进一步检查。

此外,西安交通大学第一附属医院泌尿外科副主任朱国栋介绍,“前列腺癌、膀胱癌及肾脏肿瘤发病率占到泌尿系统肿瘤前3大类。泌尿系统肿瘤特别是肾脏肿瘤,如果不做年度查体是很难发现的,希望广大市民朋友关注每年一度健康查体,特别是60岁以上人群每年做一次健康查体,早期通过B超检查确诊为肾脏肿瘤后,目前经手术治疗这类患者的治疗效果还是不错的”。
据《华商报》

体检发现甲状腺结节 该怎么办?

今年4月15日至21日是第30届全国肿瘤防治宣传周。近年来,一些群众在体检中发现甲状腺存在结节。什么是甲状腺结节?需要进行手术切除吗?记者采访了陆军军医大学西南医院相关专家。

“甲状腺是位于人体颈部前下方的一个重要内分泌器官。甲状腺结节是指甲状腺内部出现异于正常的结构改变。”陆军军医大学西南医院乳腺甲状腺外科副主任齐晓伟介绍,甲状腺结节通常分为结节性甲状腺肿、炎性甲状腺结节、甲状腺囊肿、甲状腺肿瘤等。

“临床上,多数患者往往没有症状,也没有明显可触及的包块,甲状腺结节的发现主要依靠B超等辅助检查。”齐晓伟说,当发现甲状腺结节后,应结合病史、症状表现以及血液学检查等对结节性质进行综合评估。B超下甲状腺良性结节通常边界比较清楚、形态比较规则,而恶性结节的边界一般不清晰、形态不规则且常伴有细小钙化。

“临床数据显示,90%以上的甲状腺结节是良性的,最终确诊为恶性的比例不足10%。”齐晓伟表示,多数良性甲状腺结节不需要进行特殊治疗,定期随访即可。一般而言,如发现甲状腺有结节,每半年至一年复查一次超声,如结节没有明显增大,可继续观察,如出现明显增大,或结节紧邻气管、喉返神经,出现可疑淋巴结转移等,都需进行穿刺活检,若被证实为恶性,通常应进行手术治疗。只要接受规范化治疗和定期随访,一般能取得良好的愈后效果。

除上述情况外,齐晓伟还提醒,由于甲状腺与气管、咽喉、食管等相邻,当甲状腺肿大到一定程度时可能压迫这些结构,出现如呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状,也可接受手术治疗。

专家表示,备孕和妊娠期女性,以及年龄大于30岁,有自身免疫疾病或有颈部及甲状腺放射史等都属于甲状腺疾病高危人群,应及时筛查甲状腺功能,做到早发现早治疗。针对普通民众,除定期体检外,还要避免过度劳累,保持好心情,作息规律,远离高电离辐射环境,控制碘的合理摄入,同时加强运动锻炼,增强体质。

新华社发

初夏出游,谨防患上日光性皮炎

随着初夏到来,万物开始“崭露头角”,绿油油的一片,让人们不禁乐此不尽心驰神往,迫不及待想要开启出游计划。当一家人高兴兴出游赏绿的同时,还要谨防发生日光性皮炎。植物日光性皮炎是指患者过多服用或直接接触了具有光敏性的植物,在经受长期日晒后引起的以光毒性反应为主要表现的皮肤病变,故皮疹以面部和手背部等暴露部位为主,表现为局部皮肤红肿、丘疹、水疱、血疱或坏死等。

植物日光性皮炎是一种急性光毒性炎症反应,其发生常与体质、食用光敏性植物和长久日晒三者同时作用有关。患肝肾疾病、内分泌

障碍、代谢异常、贫血或营养不良等病人在过多服用或接触某种植物后,再遭受强烈的日光暴晒则易发病。另外,植物的烹调方式、调味品或腐物寄生真菌也可能参与发病过程。

光感性植物包括伞形科(香菜、芹菜、茴香),芸香科(柑橘、柠檬、酸橙),菊科(野菊、黄花草),桑科(无花果),豆科(紫云英),十字花科(野生油菜、芥菜),李科(灰菜、甜菜),牧草,真菌类(木耳、香菇)。有报道光敏性植物还有胡萝卜、小白菜、萝卜叶、苋菜、菠菜和防风草等。这些植物中含有呋喃香豆素,是最常见和最重要的光敏物。在UVA的照射下,呋喃双香豆素与核DNA共价结

合,使DNA发生单项内收和嘧啶碱基的链间双向交联,前者导致基因突变,细胞死亡,后者放大了这种效应,促使表皮细胞严重受损。

植物日光性皮炎好发于中青年女性。多发生在夏季,日晒后的潜伏期为4小时至2天。多发生在面、手背、颈及前臂等曝光部位,骤然发生接触植物部位或弥漫性对称性红斑和非凹陷性水肿,边界不清,质地坚实。眼睑和嘴唇明显水肿,睁眼、张口困难。皮损颜色潮红、紫红,严重者可在水肿部位出现水疱、血疱、淤点或瘀斑,水疱、血疱破溃后出现糜烂、溃疡甚至坏死,愈后可遗留瘢痕。避光并经过合理治疗后皮疹在1-2周慢慢消退。

少数有发热、头痛、恶心、呕吐以及腹泻等全身症状。

植物日光性皮炎常急性发作,部分患者可反复发作。有时还可以继发感染或伴发高血压等。避免服用和接触光感性的植物,不宜大量食用灰菜、苋菜、芥菜、芹菜、莴苣、蘑菇、木耳、无花果等光敏性植物,或少量食用后避免日晒,可减少本病的发生。发生植物日光性皮炎,建议及时医院就诊治疗,轻者补充B族维生素、维生素C和烟酸等,配合外用药物,重者可及时、足量应用糖皮质激素。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 王其超