

# 防治肿瘤，早查早诊早治是关键

## 高危人群应做防癌体检



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)今年4月15日至21日是第30届“全国肿瘤防治宣传周”，主题是“综合施策 科学防癌”。很多人谈癌色变。癌症之所以可怕，往往是因为没有被早期发现，耽误了治疗的最佳时机。市疾控中心专家提醒市民，早查早诊早治是防治肿瘤的关键。

普通的健康体检和防癌体检不尽相同。健康体检的侧重点主要在体格检查、心脑血管疾病、慢性肝病和糖尿病等方面，更适宜身体健康、没有病症、没有肿瘤家族病史的人。

防癌体检是一种更专业、更个

性化的体检方式，是在癌症风险评估的基础上，针对常见癌症通过专业的技术手段和方法进行的身体检查。其目的是让群众知晓自身患癌风险，发现早期癌症或癌前病变，进行早期干预。

防癌体检应根据每个体检者的年龄、性别、家族史和病史设计有针对性的检查项目。

针对我市人群常见的恶性肿瘤，六类高危人群应做防癌体检。

**肺癌高危人群：**长期吸烟者，尤其烟龄在20年以上、每天吸20支以上或有肺癌家族史者，可使用胸部低剂量螺旋CT筛查肺癌。

**肝癌高危人群：**年龄40岁以上、乙肝表面抗原阳性，或有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史的患者，可使用腹部彩超作为肝胆肿瘤的初筛。如果彩超不能确定，可进一步选择磁共振或者超声造影检查，必要时行B超引导

下穿刺，以获取病理学诊断的依据。

**胃癌高危人群：**患有慢性胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎等慢性胃病的患者，可用胃镜进行筛查。

**结直肠癌高危人群：**家族性结肠息肉病的家族成员，结肠腺瘤综合征、慢性溃疡性结肠炎患者，可用肠镜进行筛查。

**乳腺癌高危人群：**绝经年龄>55岁，超过35岁无分娩、无哺乳的女性或直系亲属中有得过乳腺癌者及长期定量使用外源性雌激素的。乳腺+腋窝彩超是乳腺癌筛查最基本的检查项目，结果异常或40岁以上，特别是有家族史者应加做乳腺钼靶或磁共振检查。

**宫颈癌高危人群：**早婚、多产、宫颈糜烂、HPV阳性等人群，可每年进行一次宫颈细胞学检查，HPV感染与宫颈癌有明确的相关性，也是作为宫颈癌筛查的重要指标。

## 教你如何预防沙门氏菌

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌，目前已发现的可以致病的沙门氏菌有2500多种，通常寄居在动物体内，尤其是家禽家畜的肠道中，人类主要通过食用被沙门氏菌污染的食物感染。

据介绍，沙门氏菌生命力顽强，在冰箱中可存活3-4个月，且最易污染肉蛋奶及其制品。沙门氏菌的潜伏期一般为4-48小时，发病后以急性肠胃炎症状为主，前期恶心乏力，后出现呕吐、腹泻、发热等症状，大部分患者表现为轻症，但孕妇、婴幼儿、老年人等免疫力低下人群可能症状加重，甚至危及生命，因此出现上述症状最好及时就医。

如何预防沙门氏菌？

- 1.养成良好的卫生习惯，饭前、便后要洗手。
- 2.通过正规渠道选购日期新鲜的肉蛋奶及其制品。
- 3.不吃生肉或未彻底煮熟的肉，不生吃鸡蛋，不喝未经灭菌处理的奶。
- 4.厨房的砧板要生熟分开。尤其是加工生鲜海产品和生肉类食品后，务必将砧板洗净晾干，以免污染其它食物。
- 5.生家禽肉、牛肉、猪肉均应视为可能受污染的食物，情况允许时，新鲜肉应该放在干净的塑料袋内，以免渗出血水污染别的食物。
- 6.蛋壳沾有鸡屎的土鸡蛋一定要装进单独的容器里再放进冰箱。即便是那些外观看起来干净的动物性食品，也一定要煮熟煮透。

据人民网

# 别让“帕金森”三个字成了心病

前不久，63岁的樊月琴第二次到甘肃省兰州市复查帕金森病，不再像7年前确诊时那样惊慌失措。

2017年，樊月琴开始出现频繁手抖的症状，严重时一度端不住碗、夹不起菜，她以为自己“只是老了”。确诊帕金森病后，她久久无法接受：为什么偏偏是我？

幸运的是，及时诊疗、坚持服药，让樊月琴的症状得到明显的控制和改善。服药“蜜月期”结束后，她来到兰州市住院复查，一些并发症再次得到缓解。

临走前，尽管嗅觉已经在患病后明显退化，路过黄河边盛开的白玉兰树时，樊月琴还是深吸一口气，努力捕捉春的气息。

## 识别率低误诊率高

帕金森病是一种神经系统退行性疾病，由年龄、遗传、环境等多重因素交互导致。

“帕金森病有静止性震颤、肢体僵硬、动作迟缓、姿势平衡障碍等运动症状。公众将帕金森病等同于摇头、抖手，容易出现漏诊、误诊。”兰州大学第一

医院神经内科主任陈军说，多数帕金森病患者都是耽误到中晚期才被确诊。

“早在出现运动症状前的10到15年，患者就会有盗汗、流涎、便秘、疲劳、嗅觉异常、尿频尿急、关节疼痛、嗜睡、失眠、抑郁等复杂的非运动症

状，这些往往被看作正常的衰老现象，看病也容易跑错科室。”陈军坦言，帕金森病患者识别率低、误诊率高，常被误诊为脑梗、偏瘫甚至前列腺疾病，容易耽误最佳治疗时机。

研究表明，帕金森病目前无法彻底治愈，但对寿命的影响并

不显著。“只要尽早施治、定期随诊，配合药物、康复、手术规范治疗，多数患者可以维持良好的身体机能长达数十年。”陈军说。

## 适度运动可以推迟发病年龄

随着人口老龄化加剧，越来越多的医院建立帕金森病专科门诊、多学科诊疗门诊，依托网络媒介科普相关知识。

“我国多地已将帕金森病纳入基本医疗保险门诊慢性病管理范围。越来越多的患者不再对帕金森讳莫如深，开始主动问诊随诊、咨询用药、手术事宜。”兰州大学第二医院神经内科副主任医师刘志艳说。

“相关诊疗、康复技术也在不断发展，人工智能技术正被运用到患者后续的康复、监护中，干细胞移植、粪菌移植、

基因治疗等前沿技术，使有朝一日根治帕金森病成为可能。”刘志艳说。

刘志艳指着手机里一位帕金森病患者诊疗前后的视频对比，住院观察、用药的短短5天时间里，这位首次确诊帕金森病、艰难迈着碎步的老人已经能在医生的辅助下缓步行走。“根据个体差异施治后，达到这样的效果，这对老人心态的提振是明显的。”她说。

“与其陷入谈‘帕’色变的内耗，不如做好预防。”刘志艳说，适度进行乒乓球、太极拳

等运动可以推迟帕金森病发病年龄。此外，要避免接触重金属、杀虫剂等有毒物质，规范服用可能会引起震颤、运动迟缓的药物。

据新华社



## 出汗不等于减肥

说到减肥，很多人的第一感觉无疑是大汗淋漓。确实，当你挥汗如雨运动完一称，体重确实减了。有些市民为了多出汗，特意裹着保鲜膜、穿上暴汗服跑步。出汗真的在燃烧脂肪吗？

真相让人失望。大量出汗后的体重下降只是身体里的水分减少而已。

美国科罗拉多州立大学的研究员做了一个实验，实验的对象是高温瑜伽课。一节90分钟的高温瑜伽课，由11位女性与8位男性参加，完成26个不同的动作，再加上两种呼吸练习。

最终的研究结果显示，一节让人大汗淋漓的高温瑜伽课，消耗的卡路里效果并没有高过一节流汗很少的普通瑜伽课。也就是说，在运动量不变的情况下，出再多汗消耗的卡路里也不会增加。也就是说，出汗多，并不代表减肥效果好，是提示要多补水。

所以，出汗不是判断运动是否达到减脂效果的标准，但可以作为一种辅助的参考和其他指标一起判断运动强度是否足够。

本报综合