

# 早诊早治,不再谈“癌”色变

咸宁日报全媒体记者 刘念

2022年4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治早行动”。如何正确认识癌症?如何进行预防?市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

## 致癌因素十分复杂

癌症是一大类疾病的总称。我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

致癌因素十分复杂,包括化学、

物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。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。

## 癌症是可以预防的

癌症是可以预防的。世界卫生组织提出: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根治;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。

可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方

式。吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的。癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头状病毒、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、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头状病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。



## 早诊早治是提高生存率关键

规范的防癌体检能够早期发现癌症。防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,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。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症,使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

早诊早治是提高癌症生存率的关键。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状及时到医院进行诊治:身体浅表部位出现的异常肿块。体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。持续性消化不良和食欲减退。大便习惯及性状改变或带血。持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。听力异常,鼻

血,头痛。阴道异常出血,特别是接触性出血。无痛性血尿,排尿不畅。不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗。癌症的治疗方法包括手术和非手术治疗两大类,非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。癌症患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量。康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分,是临床治疗必要的延续和完善。癌症患者的康复要做到:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生指导下通过科学的止痛方法积极处理疼痛,不要忍受痛苦。要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。

## 生活顾问

### 新生儿黄疸怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,新生儿黄疸怎么办?市妇幼保健院有关医务人员介绍,新生儿皮肤为粉红色,但大约有三分之二的足月宝宝在生后2-3天开始面部和白眼珠发黄,甚至全身皮肤黄染,尿稍黄但不染尿布,4-6天左右黄染程度达到高峰,而后黄染开始消退,到7-10天左右黄染就完全消退,此时宝宝无其他明显不适表现,称为生理性黄疸,又称胎黄,属正常现象。

宝宝黄疸的主要原因为新生儿胆红素代谢特点所致。一般早产儿或低出生体重儿的生理性黄疸消退得要比足月儿慢一些,大约在生后3-4周左右完全消退。

当黄疸出现时间早于生理性黄疸,黄染消退时间明显延迟,黄染程度重,加上宝宝有其他不适表现时,应警惕是否是病理性黄疸,需要到医院检查。

### 如何护好胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的周女士咨询,如何护好胃,防胃病?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,如果想不被胃病缠上,大家在日常生活饮食中应注意一些细节。

要保持良好的睡眠和情绪稳定,戒烟酒。有慢性胃病的人要注意胃部的保暖,平时最好多穿件马甲或背心,以保护胃部。如果胃经常不舒服,可以多吃富含维生素的食物,如绿色蔬菜、水果,有利于胃黏膜的修复,让胃舒服些。

运动可以使脾胃功能更加健旺。但运动要因人而异,最主要是让自己感到轻松、愉快的运动,比如慢跑、快走、八段锦等。

吃饭不能太着急,每口饭至少咀嚼20-30下。在咀嚼食物过程中,消化系统能更好地消化和吸收营养物质,减轻肠胃负担。

### 牙缝变大怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的李女士咨询,牙缝变大怎么办?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,导致牙缝变大的因素有先天性、缺牙不管、严重龋齿、牙周疾病。可以采取树脂修复、牙齿矫正、烤瓷牙修复、牙齿贴片四种方法修复关键。

但不论哪种修复方式,在调整前,最好检查清楚是哪一种原因造成的牙缝过大,比如牙周病导致的牙龈萎缩,造成牙缝越来越大,必须先接受治疗,将牙周炎症控制住,然后再进行相应的修复关键。

牙缝关闭方式的选择要根据自身情况来定,可参考医师提供的建议。但务必要选择正规机构和专业医师,以确保牙齿安全与闭缝效果。

### 孩子弱视怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,孩子弱视怎么办?

咸宁爱尔眼科医院有关医务人员介绍,弱视是一种较为常见的儿童眼病,是由于某些先天因素(如屈光不正、斜视、形觉剥夺)或视觉发育期内其他因素干扰导致黄斑区无法形成清晰物象;或存在双眼竞争导致矫正视力低于正常水平。

由于弱视属于发育性眼病,3-6岁是治疗的关键期,所以防治一定要做到早发现、早治疗。若3岁入园体检筛查疑似屈光不正,建议到专业医疗机构进一步检查,以尽早介入弱视治疗方案。

弱视眼只要存在屈光不正(远视、近视、散光),就需要戴眼镜,戴眼镜的目的是矫正屈光不正,确保黄斑中心凹可以形成清晰的物象。戴眼镜是弱视治疗的基础,所以在小朋友不配合戴镜的情况下,家长需要做好监督,确保小朋友正确戴镜。什么时候摘镜,主要和患者本身的屈光度有关系,在弱视治疗好后应持续戴镜,定期门诊复查,由医生来判断何时可以摘镜。千万不要自行摘镜,避免弱视反弹。

# 胆固醇与甘油三酯哪个升高更危险

在血脂检查的指标里,包括胆固醇和甘油三酯,这两个指标中哪个指标升高对人体的危害更大呢?就两者相比而言,胆固醇是造成动脉粥样硬化的主要原因,继而会诱发冠心病、心肌梗死、脑梗塞等疾病,所以它的升高比甘油三酯升高更危险。

## “低密度”胆固醇多低才正常

血脂检查中共有4个主要指标,分别是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。在临床治疗时,最值得关注的是低密度脂蛋白胆固醇与甘油三酯。

传统观点中,总胆固醇的水平与心血管疾病风险性相关。但现在有观点认为,用总胆固醇水平衡量血脂风险性并不准确。因为在总胆固醇中,包含低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇。其中,“低密度”是坏胆固醇,是构成粥样硬化斑块核心的主要成分;而“高密度”是好胆固醇,可以把胆固醇从血管中运回肝脏分解。

所以在衡量血脂风险时,我们主要看低密度脂蛋白胆固醇的水平。

那么,低密度脂蛋白胆固醇的正常范围是多少?这里首先要说明的是,该指标的正常值不能完全以化验单上的参考范围为准。很多人拿到化验单后,只看上面是不是有“箭头”,是否超过了标准范围,不要忘了,这个范围只适用于健康人参考,而不适用于有心血管疾病危险因素(高血压、糖尿病、男性大于45岁、女性大于55岁、吸烟、有早发心血管疾病家族史、慢性肾病等)的人。



具体来说,低密度脂蛋白胆固醇水平达标分为以下3种情况。

- 1.健康人群应低于3.31mmol/L。
- 2.高危人群应低于2.6mmol/L。高危人群指患有糖尿病,或患有高血压并同时有上述心血管疾病危险因素之一,或低密度脂蛋白胆固醇水平未经治疗超过4.9mmol/L。
- 3.极高危人群应低于1.8mmol/L。极高危人群指已经发生过心肌梗死、脑梗塞、冠心病、颈动脉狭窄超过50%等疾病;或同时患有糖尿病与高血压;或患有糖尿病并且同时具有上述心血管疾病危险因素之一;或

同时具有3项以上危险因素。

## 甘油三酯升高提防胰腺炎

一般情况下,甘油三酯的正常值在1.7mmol/L以下,在1.7-2.25mmol/L为边缘升高,超过2.25mmol/L时为升高,超过5.6mmol/L为重度升高。

甘油三酯升高时,也会增加心血管疾病风险,但比胆固醇升高对心血管的影响要低。不过,甘油三酯升高容易诱发另一种疾病——胰腺炎,重症胰腺炎是有生命危险的,对这个指标的突然升高也需给予重视。

人体中的甘油三酯水平与饮食相关性很大,如果在血液检查之前摄入油脂过大,可能会导致甘油三酯水平明显升高。但随着时间的推移,升高的甘油三酯会下降,有时候在一天之中,甘油三酯水平的变化会超过一倍。

所以,甘油三酯升高的人首先要做的是控制饮食,严格戒酒、不要食用油炸、油腻食物。

## 生活方式干预无效再服药

对于异常的胆固醇与甘油三酯,用药方案不同。

降低胆固醇主要使用他汀类药物,健康人的用药标准是低密度脂蛋白胆固醇水平超过4.9mmol/L,低于此标准的健康人,可以通过饮食控制、增加运动量等方式进行调节。而有心血管疾病危险因素的人群,应当积极降低低密度脂蛋白胆固醇至1.8mmol/L,甚至1.4mmol/L。现有研究表明,更低的低密度脂蛋白胆固醇水平,对心血管系统可产生更好的保护作用。

降低甘油三酯主要使用贝特类药物。一般来说,在甘油三酯没超过5.65mmol/L时,不建议用药,可以通过饮食控制、增加运动量等生活方式干预方式进行调节。如果经过3个月的生活方式干预仍然不能改善,则考虑使用药物。

总之,胆固醇升高是造成心血管疾病的主要原因,其危害性要大于甘油三酯升高。不同人群对低密度脂蛋白胆固醇水平的要求不同,患者需在医生指导下决定是否用药、选择何种药物。

(本报综合)

# 痛风患者如何远离“第四高”?

每年的4月20日是“世界痛风日”。

高尿酸血症、痛风是最常见的代谢性疾病,是与高血压、高血脂、高血糖(三高)等密切相关的代谢综合征,被称为“第四高”,常表现为关节突然出现的剧烈疼痛、肿胀、发热,被称为“病中之王”“王者之病”。

治疗痛风的目的在于迅速有效地缓解关节肿痛、控制尿酸水平、控制伴发的相关疾病。许多痛风患者反复复发性发作,苦不堪言,预防痛风急性发作就显得尤为重要。那如何预防?

## 1. 调节饮食习惯

痛风患者强调饮食均衡,控制饮食总热量,提倡低嘌呤、低脂肪和低盐饮食。

短时间内摄入大量高嘌呤饮食是痛风急性发作最常见的诱发因素。大量嘌呤在体内代谢为尿酸,导致尿酸浓度波动过大,诱发痛风急性发作。痛风患者应选择低嘌呤饮食,少吃高嘌呤饮食,避免高嘌呤饮食。

(1)无肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下,痛风患者每天饮水总量为2-3L,尽量保证每日尿量约为2L,分次饮水。

(2)不宜进食过多含糖饮料和糖分(尤其是果糖),含糖高的水果,如苹果、橙、龙眼、荔枝、柚子、柿子和石榴等。相对而言,柠檬、樱桃和猕猴桃对痛风患者有益。西瓜、椰子、葡萄、草莓、李子和桃等可适量食用。绝大多数瓜类、块茎、块根类及大多数叶类蔬菜,均为低嘌呤食物,建议食用。不宜多食香菇、蘑菇、芦笋、紫菜、海带及粮食胚芽等嘌呤含量较高的植物性食品。

(3)啤酒的嘌呤含量在所有酒类中最高,应禁止饮用。红酒、白酒等也应严格控制。痛风发作间歇期尿酸水平达标后仍应控制酒精的摄入,男性不宜每天超过2个酒精单

位,女性不宜每天超过1个酒精单位(1个酒精单位=14g纯酒精)。

(4)痛风患者食用动物性食品时,应注意种类、数量、加工方式:经腌制、腌制或熏制的肉类,嘌呤、盐分含量高,不宜食用。提倡水煮后弃汤食用,油炸、煎制、卤制或火锅等烹饪方式均不提倡。禁食动物内脏、海鲜等,红肉(如哺乳动物,包括牛、羊、猪等),其嘌呤含量高于白肉(如非哺乳类动物,包括鸡、鸭、鹅和淡水鱼等)。进食肉类宜以瘦肉为主,每日肉类摄入量不宜超过100g。鸡蛋的蛋白、牛乳、海参等嘌呤含量较低。

## 2. 控制不当的运动

痛风患者建议控制体重、规律锻炼。运动应从低强度开始,逐步至中等强度,循序渐进,可以选择游泳、骑自行车、快走、慢跑等有

氧运动,尽量避免剧烈运动。踢足球、打篮球等剧烈运动可出汗增加,血容量、肾血流量减少,尿酸排泄减少。其次剧烈运动会产生大量乳酸,竞争性抑制尿酸排泄,引起尿酸短时间内升高,从而诱发痛风发作。痛风急性期以休息为主,中断锻炼,有利于炎症消退。

## 3. 调整诱发的药物

阿司匹林、利尿剂、钙离子拮抗剂、环孢素及抗结核药物等,对尿酸的代谢和排泄有一定的影响,可能会明显增加尿酸浓度,从而诱发痛风发作。苯溴马隆、非布司他等降尿酸药物使用不当,尿酸过快,也容易诱发痛风的急性发作。建议降尿酸药从小剂量开始使用,根据情况缓慢增量,同时可用一些抗炎药物抑制炎症反应防止痛风的急性发作。

## 4. 避免受凉后诱发

气温骤降、夏天吹空调等低温环境导致尿酸在局部关节中的溶解度下降,导致尿酸盐结晶,引起痛风性关节炎的发作。因此冬季注意保暖,夏天避免贪凉也很有必要。

## 5. 放松心情缓解压力

随着国家经济的快速发展,社会节奏越来越快,工作压力越来越大,导致生活没有规律,晚睡、失眠的人越来越多,高压兴奋交感神经,在应激状态下人体尿酸生成更多,排泄不足,容易诱发痛风的急性发作。紧张的工作之余,学会放松自我,调节情绪,劳逸结合,不仅可以让你远离痛风的烦恼,也可以改善睡眠,让你工作效率更高,生活得更美好。



镇树清  
主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院专家组组长