

发病率升至第二位的大肠癌怎么防



笑口常开度立夏

本报讯 记者江世栋报道:立夏养生首先要“养心”。夏养心,可从以下六个方面考虑:
戒怒戒躁。夏季要保持精神安静,笑口常开,可多做偏静的文体活动。夏天养心安神之品不可少,茯苓、麦冬、小麦、莲子、百合、竹叶、柏子仁等,都能起到养心安神的作用。

不可过度出汗。夏天人们容易出汗,中医认为“汗为心之液”,汗汗同源,汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高,体表的血分布多,这样容易导致老年人出现心脑血管缺血的症状,所以夏季要注意不可过度出汗。

养“心阴”。心分阴阳,既要养“心阳”又要养“心阴”。心阴虚的主要特点是阴虚阳亢,表现为五心烦热、咽干失眠、心慌心跳等。心阴虚者需要注意少劳累、少出汗、多吃养心阴之品,如西洋参3克、麦冬3~5克,或吃冰糖大枣小米粥,或吃百合藕粉和银耳莲子羹。

少吃冰冻食物。不吃或尽量少吃从冰箱里取出来的食物。人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,容易出现腹泻。

睡眠充足。夏天,老年人易产生生理及心理上的疲困,老人应走出户外,多和人交往,多去旅游或到公园去赏景,要变“苦夏”为享受夏天。

适当穿衣。初夏到来,日夜温差仍较大,早晚要适当添衣。

水果也治病

本报讯 记者江世栋报道:水果对身体的好处众所周知,在一些小病上,水果也发挥着重要的作用。

过度用脑吃香蕉。过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏,除了大脑疲惫,还常常感到情绪低落。此时补充香蕉,可提供所需营养物质并缓解消极情绪。

长期吸烟吃葡萄。长期吸烟的肺部积聚大量毒素,功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。

心脏病吃葡萄柚。胆固醇过高严重影响心血管健康,尤其有心脏病史者,更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认最具食疗功效的水果,可预防多种心血管疾病。

供血不足吃樱桃。容易疲劳者在多数情况下与血液中铁含量减少,供氧不足及血液循环不畅有关。吃樱桃能补充铁质,改善血液循环,帮助抵抗疲劳。

预防皱纹吃芒果。芒果是预防皱纹的最佳水果,能激发肌肤细胞活力,促进废物排出,有助于保持胶原蛋白弹性,有效延缓皱纹出现。

肌肉拉伤吃菠萝。肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿疼痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复,还能加快新陈代谢,改善血液循环,快速消肿。

脚气困扰吃柳橙。体内缺乏维生素B1的人,容易有脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙,能有效预防和缓解脚气。

中医治疗眼部不适

本报讯 记者江世栋报道:眼睛一旦出现不适,对生活、工作都会造成不同程度的影响,而中医对这块有着独到的见解。

当肝出现问题时,往往能从目上反映出来,肝和目能辨五色。肝血不足,目失所养,就会出现视物不清、两眼干涩及夜盲等症;肝经风热,则可见目赤痒痛;肝火上炎,则可见目赤肿痛;肝阳上亢,则可见头目眩暈;肝风内动,则可见目斜上视等。

有中医专家提出“累从眼入”,解决全身困累,应当从眼睛开始。若您有眼部疲惫不适的症状出现,以下建议可供参考:

不要长时间盯电脑、电视屏幕,建议每小时休息10分钟。多眨眼、转动眼球,做眼部保健按摩操。热敷眼睛,每天1~2次。多吃富含维生素A、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素和钙和锌等物质的食物,如肝脏、蛋黄、全脂奶、豆类及豆制品、粗粮、各种深绿色叶菜、橙黄色蔬菜和水果、贝类、坚果等。多做运动,郊游等户外运动对缓解眼睛疲劳非常有益。

国家癌症中心近日公布的最新恶性肿瘤流行病学数据,大肠癌已经成为我国仅次于肺癌的第二高发恶性肿瘤。大肠癌发病率为何明显增加?哪些因素可能让人中招?面对高发的大肠癌,我们又该怎样预防呢?



1 饮食“三高一低”是诱因之一

大肠癌又称结肠癌,是指原发于结肠、直肠的恶性肿瘤。按照发病率从高到低排序,大肠癌的好发部位依次为直肠、乙状结肠、盲肠、升结肠、降结肠以及横结肠。

近年来,大肠癌的发病和死亡人数逐年增加。2020年,我国新发大肠癌患者约为56万,死亡人数超28.5万,对比2015年,发病数和死亡数分别激增44%和52%,其中大城市的大肠癌发病率增幅更大。

那么,哪些人群是大肠癌的高危人群呢?以结肠癌为例,首先是有家族史的人群。临床数据显示,10%~

20%被诊断为结肠癌的患者都有一位亲属是结肠癌患者。如果有直系亲属患有结肠癌、结肠息肉,或者患有林奇综合征、家族性腺瘤性息肉病等,患结肠癌的风险会更高。其次,患有溃疡性结肠炎或患有侵犯到结肠的克罗恩病,罹患结肠癌的风险也会增加。第三,对于长期饮食习惯不良的人群,更要警惕罹患肠癌的可能。需要说明的是,饮食不良主要是指“三高一低”,即高脂肪、高热量、高蛋白和低纤维素,平常吃饭的时候大鱼大肉,热量高的食物吃得多,蔬菜等含纤维素的食物吃得少。

2 癌细胞“露马脚”注意三大症状

和许多癌症一样,大肠癌的早期症状表现并不明显,但根据临床经验,有3类常见症状值得关注。

1.排便习惯改变只当作“拉肚子”

排便习惯改变是大肠癌患者比较容易出现早期症状,主要表现为排便次数增多、排便不畅、里急后重(肛门坠胀、便秘频繁,但排便不畅)等异常。比如,之前排便很有规律,一天一次到两次,突然变为一天三四次甚至十多次,且排便时间变长。但是,每次排便并不多甚至根本没有,只是排出一些黏液、血液,还有些人排出的大便形状变细或呈扁形。遇到这些情况均要提高警惕,及时到医院进行检查。

2.便血不一定是痔疮发作

大肠癌早期出现便血时,容易被误认为是痔疮发作,结果错过了最佳治疗时机。这两种疾病都会导致便血,但仔细观察是有明显区别的。

痔疮便血表现为排便后肛门内出血,血色鲜红,血液不与粪便相混,滴血甚者可见喷射状出血,便后即自行停止。痔疮出血一般是间歇性的,粪便干燥、疲劳、饮酒、过食刺激性食物

物常为出血诱因。少数患者由于长期反复痔疮出血,可发生严重贫血。大肠癌便血表现为便内带血及黏液,血色一般为暗红色,量比较少,血常常与大便相混,多为有黏液血便、黏液脓血便。有时候,患者会出现便秘或腹泻与便秘交替,中下腹部疼痛,程度轻重不一,多为隐痛或胀痛。

如果频繁出现便血,无论自己有没有痔疮,都建议到医院排查。确诊患有痔疮且长期伴有血便等症的患者,还需定期复查。尤其是对于中老年人而言,便血可能是直肠癌的一个危险信号,应引起警惕。

3.腹胀腹痛可能不仅是“吃坏了”

虽然腹胀、腹痛每个人都遇到过,但有时候并不是因为吃坏了肚子。当肿瘤引发肠道梗阻之后,患者也会出现腹胀、腹痛等症状。约60%~80%的结肠癌患者有不同程度的腹痛,常表现为定位不确切的持续性隐痛。而根据梗阻程度不同,腹胀程度也不同。相较而言,出现腹痛的几率比腹胀要高,往往集中在患者的中下腹,会从阵发性发展为持续性。随着肿瘤的增大,患者腹部还可能出现包块。

3 什么样的肠息肉容易癌变

肠息肉,简单地说就是肠道上长的肉疙瘩,医学上称之为肠道黏膜上的隆起性病变,在没有确定病理之前,统称为肠息肉。其形成有很多原因,如肠道慢性炎症、低纤维饮食结构、长期吸烟以及遗传因素等。

肠息肉主要包括炎症性和腺瘤性两种。炎症性肠息肉在炎症治愈后可以自行消失,而腺瘤性肠息肉一般不会自行消失,并存在恶变倾向。其中,家族性结肠腺瘤性息肉病被认为是遗传性结肠癌的一种癌前病变。

确定肠息肉性质最有效的方法是定期进行全结肠镜(包括病理)检查。通常,带蒂的、直径小于2厘米、表面光滑、肠镜推动活动度好的息肉是良性的,而黏膜下扁平的,直径大于2cm,表面有出血、溃疡,肠镜推动活动度差的往往恶性可能性较大。肠镜只能根据息肉的形态作出初步判断,还需将息肉完整切除后进行病理检查,确定其性质。换言之,病理结果才是肠息肉诊断的“金标准”。

一般认为,腺瘤性肠息肉演变成恶性肿瘤所需的时间为5~15年,其过程主要和肠息肉的大小、数目、组织病理学类型、不典型增生程度及患者的性别、年龄等因素有关。根据肠镜活检的病理结果,如果为腺瘤性肠息肉,会建议患者进行治疗。术后定期随访很重要,息肉性质不同,复发情况也有差别,定期复查可以及时掌握病情发展。

另外,对身体危害性较小的炎症性肠息肉,也可能带来一系列临床症状,如长期便血、腹泻、肠套叠甚至肠梗阻等。所以,一般情况下,发现有肠息肉都建议尽早切除,以绝后患。

4 定期查体可有效预防大肠癌

大肠癌其实是可以预防的,主要方法是改变不良饮食习惯、加强体育锻炼以及定期查体。

很多患者的饮食结构不合理,每顿饭都包含大量的高蛋白、高热量、低纤维食物,容易产生便秘。大便在肠道内停留时间过长,其中的毒素就更容易被肠道吸收,从而引起病变。因此,预防大肠癌要减少精细食物的摄入,多吃粗纤维食物。比如,坚持每天至少吃3种高纤维果蔬,如芹菜、西兰花、韭菜、菌菇、红薯、玉米和苹果等。

久坐、运动少也是大肠癌的诱发因素。曾有研究发现,经常锻炼可以显著降低罹患大肠癌的风险,每天运动30分钟就可以使容易癌变的肠道息肉减少三分之一。因此,建议大家每

天至少进行30分钟中等强度锻炼,如快步走。

应对癌症最好的办法就是预防,定期进行筛查很重要。对于有结肠腺瘤病史、结肠癌家族史和炎症性肠病的高危人群而言,应该从40岁开始每年进行结肠癌筛查。对于没有高危因素的一般人群,建议50岁以上直接进行结肠镜检查,未发现肠道息肉或肿瘤者每隔5年再做1次,发现肠道息肉或肿瘤者,根据肿瘤大小及类型进行诊治。

需要重视的一个问题是,我国83%的大肠癌患者首次确诊时已发展到中晚期。大肠癌I期患者的5年生存率可达90%,发生远处转移的IV期患者5年相对生存率仅为14%,而尽早筛查能明显提高生存率,其重要性不言而喻。(原载《北京日报》)

癌症病人不宜吃糖?

本报讯 记者江世栋报道:目前,医学界已经普遍认可,癌症作为一种慢性的生活方式病,和饮食之间有着密切的关系,其中有一种观点认为癌症病人不宜吃糖。

这种观点的主要依据有:糖具有致癌的催化作用,尤其是精白糖,它不但缺乏维生素和矿物质,还消耗体内矿物质和B族维生素,削弱机体的抗癌能力;糖对机体的免疫系统,产生直接的有害影响,会使白细胞的吞噬降低,难以消灭癌细胞;癌细胞是靠糖酵解作用维持的,不像正常细胞是靠呼吸氧气。

那么,这种说法真的靠谱吗?其实是误读。

糖类又叫做碳水化合物,碳水化合物在人体消化系统中会被水解成葡萄糖和果糖,然后被吸收进血液,再进入细胞作为呼吸作用的原料为我们提供能量。我们身体的所有细胞,都需要葡萄糖来提供能量。由于癌细胞和正常细胞相比往往生长更为迅速,所以癌细胞对葡萄糖的需求量更大。不过,这并不意味着和其他食物中的碳水化合物不同,甜食中的糖会专供癌细胞“享用”。

那么,吃什么可以预防癌症?多吃蔬菜。多食各种蔬菜,特别是深绿、红和橙色的蔬菜更有助于抗癌。水果和蔬菜中富含抗癌的营养素,颜色越鲜艳,这些营养素越多。

少食糖。目前所知,单纯糖类不会直接导致癌症,但可能会影响其它营养的保护和抗癌作用。糖类增加的卡路里会导致超重和肥胖,体重过重也是癌症风险因子之一。

烹饪方式很重要。炸、烤、烤肉类时,由于温度太高而会使其中一些物质发生改变,食用后致癌风险增加。而炖、煮、蒸肉类,产生这些化学物质的机会就少。

除了保持良好的饮食习惯之外,还需要远离下面5种致癌食物。

咸鱼。咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸盐。咸鱼、咸菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。

烧烤食物。烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物不宜多吃。

熏炸食品。如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,常食用患食道癌和胃癌。

油炸食品。食物煎炸过焦后,产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并芘会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物。

霉变食物。米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌的黄曲霉菌素。

咸安三年大变样的“期中考试”成绩出炉

本报讯 通讯员吴丰、陈刚报道:5月15日,咸安经济开发区组织全体干部赴园区凤凰人才公寓、江南春、共享园区、敏实新工厂、开发区三期等9个项目现场进行拉练。

此次项目拉练结合全市二季度重大项目集中开工和“一下三民”等活动,围绕项目建设、基础设施建设、拆迁、乡村振兴等情况展开,由10名副科级以上干部分别汇报项目进展情况,并就项目建设、园区发展等提出意见建议;7名党工委委员就各自

分管的工作情况作了汇报,提出了各自感想。一致认为,咸安经济开发区三年大变样的成效主要体现在6个方面:经济总量实现了翻倍;产业集聚,强链补链,实现了跨越;资产盘活,提质增效,实现了突破;承接产业落地的要素,日臻完备;产城一体、二三产业融合发展,谋篇开局;通过亲商安商,让企业信任开发区,开发区的向心力、凝聚力已有大幅提升。

据了解,2022年初,咸安经济开发区确立了要以“工业经济主引擎,营商环境新

标杆,改革创新试验区”的目标定位,紧扣“一年一个样、三年大变样”的工作目标,按照“点的项目建设、线的产业发展、面的高效治理”理念,点线面协同推进开发区发展。

咸安经济开发区相关负责人表示,在此次项目拉练后,将继续以“三张清单”(“六个一批”清单、区领导交办工作清单、重点任务工作清单)为工作抓手,统筹推进项目建设各个方面,准确反映工作的实时状况,全程保证工作的连续性。

咸安:驻村书记在行动 就业帮扶助振兴

本报讯 通讯员吴丰、雷海华、黄刚强报道:“郑书记,前天发工资,给我妹1000元的学校生活费,补贴家里1000元,剩下的几千存起来,再过一二年,决定自己成家。”5月16日,湖北韵智捷家具有限公司职工沈亮激动告诉驻广东畝村第一书记郑浩然。

据了解,湖北韵智捷家具有限公司是咸安经济开发区区内企业,专门生产木制品家具,产品专供海底捞、希尔顿和醉得

意等知名品牌企业,今年第一季度税收与去年同期相比番两翻。公司行政部部长闵兰英介绍,企业拿出技术含量高、工资待遇优厚岗位,优先招聘监测户和脱贫户的人员,广东畝村监测户沈亮来时会的技能不多,通过公司培训,现已成为公司技术骨干后备力量,工资比其他新进员工高不少。

“驻村工作队每周收集开发区100多家企业招聘信息,以监测户和脱贫户为重点,走访全村民,收集建立待业人员台

账,按照技术人员、技能提升人员、就业困难人员精准推荐岗位,每周通过电话向待业人员推送一次工作岗位,力争每位待业人员找到合适工作。”驻村第一书记郑浩然说。

咸安经济开发区驻村工作队,通过点对点推荐工作岗位、面对面指导人员应聘、心连心服务村民,目前已有58名监测户和脱贫户人员找到合适工作岗位,共同缔造美好幸福生活。

咸安:献热血 践初心 传爱心



本报讯 通讯员吴丰、周世豪报道:为大力弘扬志愿服务精神,营造“无偿献血、无上光荣”的良好氛围,5月16日,咸安经济开发区管理委员会10名团员青年志愿者积极参加咸宁市2023年无偿献血活动,以实际行动传递爱心、践行初心使命,履行责任担当,这也是咸安经济开发区“庆五一迎五四”系列活动的延续。

献血现场,严格按照防疫要求和操作程序完成信息填报、体格检查、血液初筛等环节,有序献血。此次参与献血的党员志愿者中,既有第一次献血的“热血青年”,也有多年献血的“献血达人”。献血后,党员志愿者们纷纷表示,能够为更多的生命续航助力,内心感到无上光荣。

情真血热,滴血传情。党员志愿者在此次活动中充分发挥了模范带头作用,用实际行动大力弘扬了“人道、博爱、奉献”精神,彰显了咸安经济开发区的责任意识和砥砺前行担当。

湖北泰诚拍卖有限公司拍卖公告

受委托,我公司定于2023年5月27日(星期六)上午10:00时在咸宁市通山经济开发区大路口二号楼(咸宁市公共资源交易中心)公开拍卖如下标的物,现将有关事项公告如下:
一、拍卖标的物:
1.位于通山经济开发区新庄村一(新庄村)厂房(房屋产权证号:鄂房地权证通山字第0191620号)建筑面积183.72平方米。
2.拍卖标的物已由委托人委托评估,评估价格为183.72万元。
3.拍卖标的物已由委托人委托评估,评估价格为183.72万元。
二、拍卖标的展示时间、地点:
自公告之日起至2023年5月26日下午16:00时(上午10:00时)止,在标的物所在地公开展示,有意竞买者可自行查看标的物状况。
三、竞买保证金:
有意竞买者请于2023年5月26日17:00时前向拍卖人指定账户缴纳保证金5万元(以到账为准),并持有有效身份证件及银行进账单复印件等到湖北泰诚拍卖有限公司通山办事处办理竞买登记手续(手续费7122元/笔,竞买保证金2万元)。
四、竞买保证金账户:
湖北泰诚拍卖有限公司
户名:湖北泰诚拍卖有限公司
账号:178870104008807;
开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁分行
五、特别提示事项:
1.本标的物属集体资产,其所有权归集体所有,以拍卖标的成交价款中不含土地租金,需由买受人另行支付土地租金。
2.拍卖标的物由买受人自行负责。
3.拍卖标的物由买受人自行负责。
4.拍卖成交后,买受人应按合同约定时间支付价款。
5.拍卖成交后,买受人应按合同约定时间支付价款。
6.联系方式:13461102132(张女士),1347888722(张女士)
公司地址:咸宁市温泉路7号
湖北泰诚拍卖有限公司
2023年5月19日

竞价公告

经相关部门批准,受委托,定于2023年6月2日上午10时在武汉光谷联合产权交易所网站上对位于咸宁市通山经济开发区大路口二号楼(咸宁市公共资源交易中心)公开拍卖如下标的物,现将有关事项公告如下:
一、拍卖标的物:
1.位于通山经济开发区新庄村一(新庄村)厂房(房屋产权证号:鄂房地权证通山字第0191620号)建筑面积183.72平方米。
2.拍卖标的物已由委托人委托评估,评估价格为183.72万元。
3.拍卖标的物已由委托人委托评估,评估价格为183.72万元。
二、拍卖标的展示时间、地点:
自公告之日起至2023年5月26日下午16:00时(上午10:00时)止,在标的物所在地公开展示,有意竞买者可自行查看标的物状况。
三、竞买保证金:
有意竞买者请于2023年5月26日17:00时前向拍卖人指定账户缴纳保证金5万元(以到账为准),并持有有效身份证件及银行进账单复印件等到湖北泰诚拍卖有限公司通山办事处办理竞买登记手续(手续费7122元/笔,竞买保证金2万元)。
四、竞买保证金账户:
湖北泰诚拍卖有限公司
户名:湖北泰诚拍卖有限公司
账号:178870104008807;
开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁分行
五、特别提示事项:
1.本标的物属集体资产,其所有权归集体所有,以拍卖标的成交价款中不含土地租金,需由买受人另行支付土地租金。
2.拍卖标的物由买受人自行负责。
3.拍卖标的物由买受人自行负责。
4.拍卖成交后,买受人应按合同约定时间支付价款。
5.拍卖成交后,买受人应按合同约定时间支付价款。
6.联系方式:13461102132(张女士),1347888722(张女士)
公司地址:咸宁市温泉路7号
湖北泰诚拍卖有限公司
2023年5月19日