

防癌体检花样繁多 你确定做对了吗?

请收下这份防癌宝典

随着肿瘤日益年轻化,防癌体检也应运而生。每年有不少人为了让自己吃上“定心丸”,会花上数百元到数万元做一次防癌体检,但是面对花样繁多、价格参差不齐的防癌体检,哪个更实用呢?近日,现代快报记者采访了南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)肿瘤科的专家。

通讯员 苗卿 端梓任 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

防癌体检和普通体检有啥区别

一般的健康体检包括血压、血脂、血糖、乙肝五项、腹部B超等的检查,通常不包括肿瘤筛查,健康体检虽然也能检查出一部分癌症早期患者,但很容易出现“漏网之鱼”。

南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)肿瘤科主任许允琪介绍,防癌体检指专家结合体检者的自身情况和个体需求,进行一系列有针对性的医学检查,目的是为了查出早期肿瘤,同时发现已经存在的诱发癌症的高危因素。如防肺癌体检,体检时注重胸部CT检查;怀疑有胃癌或有高危胃癌家族史的病人,可重点做胃镜检查;肛门指诊是检查直肠癌的简单方法,长期便血或大便习惯异常者必查。

哪些人需要做防癌筛查

第一,年龄因素。40~50岁是癌症的高发年龄,一般认为40~65岁的人都应该定期进行防癌体检。鉴于多数癌症有年轻化趋势,体检起始的年龄可提前。

第二,性别因素。男性应注重像肺、肝、食管、胃、结肠、鼻咽、胰腺、肾、膀胱、喉、胆囊、甲状腺等的检查,女性除做以上项目的检查外,还应定期进行乳腺、宫颈、子宫、卵巢等

妇科检查。

第三,遗传因素。许多癌症有家族聚集现象,遗传学研究也证明癌症存在一定的遗传基础。因此,有血缘关系的三代家族成员中有一种或几种癌症患者的亲属,应尽早定期做防癌体检。对于几代家族中都有同样癌症病史的成员更应高度重视。

第四,心理因素。在健康人的体内,虽然正常细胞也存在着发生突变而成为癌细胞的可能,但人体的免疫系统能在这些细胞增殖之前及时地将它们破坏和消灭。如果人的情绪或心理长期压抑,则会抑制人体的免疫机能,从而影响免疫系统对癌细胞的识别和消灭功能。

第五,生活方式。营养不平衡、饮食不卫生、经常不运动、烟酒不节制、心理不平衡、睡眠不充足、生活不规律、劳逸失衡等均为与癌症发生有关的生活方式。

第六,地域和职业环境。某种癌症高发区人群应特别注意做有关检查。生活环境受致癌物污染严重的人员,工作中经常接触放射性物质、紫外线或有毒化学物质(如亚硝酸胺、苯、砷、偶氮染料等)的人员,应列为防癌普查的对象。

防癌筛查多久做一次?

许允琪介绍,一般人群的体检一年进行一次,一次防癌体检的检查结果只能反映人体一



视觉中国供图

定时间内的状况。血液学的检查结果经常发生变化,有时一天内的检查结果都不相同。影像学的检查结果也有一定的“有效期”。即使每年进行体检,也有可能两次体检中间诊断癌症,这就是常说的“间期癌”。间期癌的发生主要受筛查间隔、筛查设备与方法等方面的影响。

有报道显示:对于乳腺癌的筛查,每年、每两年和每三年筛查一次的间期乳腺癌发生率分别集中在147%、17%~30%和32%~38%。所以,在每年进行体检而且在体检未见异常的情况下,如果有不舒服或者身体有异常的表现也应该及时就诊。对于一些癌症高风险人群,如家族中有多人患恶性肿瘤、本人具有乙肝病毒携带(患肝癌的风险明显增高)的人群等要缩短体检的间隔,必要时增加高端的检查方法。

防癌筛查有哪些检查方法?

专家介绍,防癌体检有五大“法宝”:“体、验、影、理、断”,即“体格检查、抽血化验、影像检查、病理诊断、基因诊断”。

入院后,医生会根据您的病情特点,为您量体裁衣、有计划有步骤地用这五大“法宝”。

询问病史:详细了解发病的经过,对肿瘤早期发现十分有益。

体格检查:约有75%的癌症发生在身体容易发现的部位,因此,传统的身体检查,即视、触、叩、听具有重要的意义。

常规检查:定期进行血、尿、大便常规检查。在必要时可做具有特异性的肿瘤标记物检查,如甲胎蛋白、癌胚抗原等。

影像检查:包括X线透视、拍片、各种造影、体层检查(CT)、ECT磁共振检查、B型超声波检查、核医学检查。

病理学检查:脱落细胞检查及活组织检查。

内镜检查:包括食管镜、纤维胃镜、纤维结肠镜、支气管镜、膀胱镜、宫颈镜。

放射免疫学检查:EB病毒抗体检测等。

据了解,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)肿瘤科常年进行防癌体检筛查,有需要的可以进行健康咨询,或关注江苏省第二中医院互联网医院免费网络问诊。

尿酸急降到正常值,痛风却犯了

专家:做到这4点可以有效预防“溶晶痛”

炎炎夏日,尿酸偏高的人群又到了危险的季节。由于天气炎热,人们大量出汗,导致血液中尿酸浓缩,不少人喜欢喝啤酒吃烧烤,加之摄入较多高嘌呤食物,极易诱发痛风。对此,许多人的第一反应就是想办法快速降尿酸。但专家提醒,尿酸下降过快未必是好事,可能会导致痛风发作甚至加重。

通讯员 孙茜 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

尿酸降到正常值,痛风却犯了

昨天上午,在江苏省中医院风湿病科门诊,30岁出头的张先生坐在轮椅上,满脸痛苦地被妻子推进诊室。据了解,张先生在月初检查时,意外发现自己血尿酸高达650mol/L。担心痛风发作,他在朋友推荐下买了些降尿酸药自行服用。药效立竿见影,一周后复查血尿酸已经降到了310mol/L,达到正常值范围。但张先生还没来得及高兴,就发现自己的膝关节皮肤潮红发热,关节也逐渐肿胀疼痛,很快就痛到无法行走。经检查,他被诊断为“急性痛风性关节炎”。

“尿酸明明已经正常了,为什么痛风还会发作?”张先生觉得难以理解。对此,接诊的风湿病科主任中医师郭峰解释说,这种现象又叫“溶晶痛”,是在服用降尿酸药物的过程中,血中的尿酸水平迅速降低,于是关节内的痛风石融化崩解,释放出不能溶解的尿酸盐结晶。尿酸盐结晶具有很强的致炎性,可以诱导白细胞趋化,产生大量炎症介质,导致剧烈的红肿热痛反应,从而形成急性痛风。

“溶晶痛”虽可怕但可预防

尿酸迅速升高会诱发痛风发生毋庸置疑,尿酸的迅速降低也会产生同样的效果——痛风,还真是一个“娇宝宝”。溶晶痛固然可怕,但只要做好防治措施,还是能将其控制住。

1.降尿酸药物要从小剂量开始使用

降尿酸药物要从小剂量开始使用,使血尿酸平稳下降,而非骤降,这样可以最大程

度避免“溶晶痛”的发生。以非布司他为例,可以从10mg/日、20mg/日的剂量开始服用,耐受后再逐步加量,直至尿酸达标。

2.提前干预,预防用药

降尿酸药物使用早期,可以配合使用小剂量秋水仙碱(0.5mg-1mg/日),这样可以帮助机体安稳度过“溶晶痛”的敏感时期。最大程度地避免“溶晶痛”的发生。预防用药一般用至6个月。如秋水仙碱不耐受或出现不良反应,也可使用小剂量止痛药,如美罗昔康、塞来昔布等代替。

3.发作期不新加用降尿酸药物

痛风患者发作时候疼痛难忍,此时恨不得立马把尿酸降下来!但您千万别急,所谓心急吃不了热豆腐,此时加用降尿酸药物不但不能缓解疼痛,反而可能让痛风来的更凶猛,诱发出剧烈的“溶晶痛”。正确的做法是先抗炎镇痛,待疼痛完全缓解1~2周后,再加用降尿酸药物——安全放心,效果好。

4.中药药的使用

在中医学理论中,痛风往往被归入“痹证”的范畴,一般认为或由饮食不节,肆食肥甘,或由脾胃虚弱,运化不利,最终湿热内盛,不能排出体外,痹阻经络,或生疼做痛,或化石生瘀。总之,湿热瘀浊,阻痹经络,横生诸证。运用中医理论辨证论治,可以直清湿热,兼调脾胃。与西医“降尿酸”“抗炎镇痛”分时治疗不一样,中医对痛风的治疗可以在一定程度起到降低尿酸、止痛消肿的作用,还能够在配合西药降尿酸期间,缓解“溶晶痛”。对于服用中药水剂不方便的患者,我院院内制剂“热痹消颗粒”对湿热痹阻型痛风患者,可以起到一定的预防溶晶痛的作用。还可以调整体质,改善湿热体质状

态,起到“一专多能的效果”。

当然,做到这四点并不意味着一定不会出现“溶晶痛”,但“溶晶痛”发生的概率和程度都将会大大的降低。

夏季来临,尿酸高要纠正不良生活习惯

专家强调,夏季来临,为了避免遭受痛风折磨,尿酸偏高的人群尤其及早干预,纠正不良生活习惯是关键。

1.合理控制饮食

注意营养均衡,避免高热量饮食,少喝啤酒、少吃海鲜,饮料也需限制饮用,同时注意荤素搭配。避免高嘌呤饮食:动物内脏(尤其是脑、肝、肾)、海产品(尤其是海鱼、贝壳等)和浓肉汤含嘌呤较高;鱼类、肉类也含有一定量嘌呤。各种谷类、蔬菜、水果、牛奶、鸡蛋等含嘌呤最少,而且蔬菜水果等属于碱性食物,有助于降尿酸,应多进食。

2.摄入充足的水分

多喝水可以增加尿量,有助于尿酸的排出。多喝弱碱水,弱碱水含有多种矿物质,可以清除人体内酸性代谢物,改善痛风患者的酸性体质,能够更好地促进尿酸排出体外。一些天然的矿泉水、苏打水都是弱碱性水。建议每天2~3L,出汗后立即补充。

3.纠正不良习惯

生活作息要规律,纠正长期熬夜、大量酗酒或是暴饮暴食、不吃早餐等坏习惯。

4.积极锻炼身体

积极锻炼可以提高身体的抵抗力,同时也有利于减少脂肪堆积,在预防各类疾病起到积极的作用。

“心佑工程—青海行”第五期 21名先心患者全部出院

快报讯(通讯员 陈艳萍 记者 任红娟)7月13日上午,“心佑工程—青海行”第五期最后一位患儿出院,南医大二附院的医护人员为患儿一家举行了简短的欢送仪式。

“心佑工程—青海行”第五期21名先天性心脏病患者,于6月10日上午乘坐火车来到南京。21名先心病患者中有20个是孩子,其中最大的13岁,最小的才10个月大,还有一名39岁成年患者,人数创下“心佑工程”历次之最。医院也特地为他们安排了独立病区——萨家湾院区37病区。

据介绍,这些患儿均由南医大二附院心血管外科团队前往当地筛选出来的。5月17日,南医大二附院副院长、“心血管外科主任李庆国就带领“心佑工程”专家组专程前往青海的雪域高原,开展先天性心脏病患儿的免费筛查。

为了把先进技术留在当地,专家组特地筛选了2名症状较轻的患儿就地治疗。手术的成功填补了当地医院儿童先天性心脏病介入治疗的空白。此外,还有3名患儿被安排到西宁的青海大学附属医院治疗。

6月16日上午,南医大二附院举行了南京、北京、西宁三地联合的远程会诊,著名小儿心脏外科专家、北京阜外医院李守军教授就先心病患者的病情和治疗方案,与李庆国副院长及南京西宁两地的专家们进行了交流和指导。之后,21名先心病患者先后接受了手术治疗,重获“心”生。

据了解,南医大二附院“心佑工程”于2014年启动。作为江苏健康扶贫对口援助工作的重要组成部分,“心佑工程”行程20多万公里,走遍祖国大江南北,覆盖新疆、江苏、青海、陕西、贵州、安徽、西藏等多个省和自治区,免费筛查五万多贫困患儿,救助400多名贫困先天性心脏病孩子,使400多个家庭摆脱因病致贫、因病返贫的困境,“心佑工程”也得到了当地各族人民群众和社会各界的感谢和赞誉。