

# @所有人 这份“防癌体检单”要收好

2022年2月,国家癌症中心发布了最新(2016年)全国癌症统计数据。2016年新发癌症病例数为406.4万,癌症死亡病例数为241.4万。男女新发病例峰值均在60~79岁,总体男性高于女性,城市高于农村。癌症死亡率仍然呈现上升趋势,但调整人口年龄结构后,标化死亡率呈下降趋势,说明近年来我国癌症综合防控工作取得初步成效。江苏省肿瘤医院党委书记、中国抗癌协会肿瘤临床化疗专业委员会主任委员冯继锋表示,2021年省癌症中心在全省范围内开展癌症防治知识科普专场行活动,累计开展科普宣传活动105场次,发放防癌科普宣传册30余万份,江苏省癌症中心将继续协同全省卫生医疗机构共同提升癌症防治能

力,推进肿瘤专科资源辐射全省,更好地为我省百姓健康保驾护航。

冯继锋书记介绍,癌症患者生存期的长短与临床分期密切相关,通常来说,发现越早,治愈的几率就越大。不同的癌症,其症状表现都是不同的,一般出现如下状况,都要小心是癌症“预警”:身体浅表部位出现异常肿块;突然变深长大的“痣”或疣;出现不明原因的进食哽噎、打嗝;大便次数变多或便血;声音嘶哑、鼻涕回吸带血;阴道不规则出血;无痛性血尿或排尿不畅;不明原因的发热、乏力;进行性体重减轻等。

上述任一症状经治疗无好转,且进行性加重,要警惕癌症的可能。另外需要提醒的是,很多癌症的早期症状并不典型,

甚至没有症状,平时身体好好的一检查就已经到了中晚期的也大有人在,因此大家既要关注身体的“求救信号”,又不能过分依赖自检,前往正规医院进行规范检查也非常重要。

同一癌种不同分期患者的5年生存率差别极大。以我国发病率最高的肺癌为例,I期患者肺癌5年生存率为50%~70%,IV期仅有2%~5%。可惜的是,我国70%以上的肺癌发现时已是中晚期,5年总体生存率不足20%。

因此,开展癌症筛查,特别是高危人群开展针对性的筛查,是实现早诊早治的关键。

通讯员 胥林花  
现代快报+记者 刘峻

## 1.肺癌

**高危人群:**长期吸烟或被动吸烟者;肺部疾病患者;接受电离辐射者;高危职业暴露史、有慢性肺疾病史者。

**筛查方法:**进行低剂量胸部CT检查能够发现约95%的肺癌患者。普通人群自40岁起每2年做1次(初次检查尤为重要,相当于底片留存,和持续检查进行对比),高危人群应每年检查1次。

## 2.结直肠癌

**高危人群:**有结直肠癌家族史者;大肠腺瘤和家族性大肠腺瘤病患者;持续患有炎症肠道疾病的患者;高蛋白高脂肪低纤维素摄入者;有盆腔放疗史者。

**筛查方法:**普通人群50岁开始检查肠镜,如无异常,可每隔2年查1次;高危人群检查开始的年龄要提前10岁,每年做1次,有症状随时查。

## 3.胃癌

**高危人群:**有胃溃疡、萎缩性胃炎、胃息肉、胃黏膜肠化病史者;胃癌家族史者;幽门螺旋杆菌感染者;橡胶工人、煤炭工人;酗酒、吸烟者;有不良饮食习惯以及长期左上腹不适者。

**筛查方法:**普通人群自40岁左右起做胃镜检查,如无异常2~3年查1次。高危人群每年查1次,有症状随时查。

## 4.肝癌

**高危人群:**乙肝丙肝病毒感染患者;重度饮酒者;曾食用被黄曲霉毒素污染食物者;饮水污染者;各种原因引起的肝硬化以及有肝癌家族史者。

**筛查方法:**常规体检可做血清甲胎蛋白及肝脏彩超。

## 5.乳腺癌

**高危人群:**有BRCA1/BRCA2基因突变携带者;有乳腺癌家族史者(含男性乳腺癌患者);既往有乳腺导管或小叶中、重度不典型增生,小叶原位癌患者;大剂量电离辐射者;初潮(小于12岁)、绝经迟(迟于55岁)者;长期雌激素替代治疗者。

**筛查方法:**普通女性自30岁开始,医生触诊+乳腺超声体检,40岁开始加做乳腺钼靶检查。50岁左右乳腺钼靶每年1次,延续10年;高危人群自20岁开始,每年筛查1次,40岁以后半年1次,截止时间比普通人群略晚。

## 6.食管癌

**高危人群:**有食道癌、胃癌家族史者;有慢性食管炎、不典型增生者;长期抽烟、饮酒者;原因不明的食管或胃内隐血试验阳性者;爱吃辣、烫、腌制食品或生活居住在食管癌高发区者。

**筛查方法:**普通人群45岁起做胃镜检查,无异常每2~3年做1次;高危人群每年做1次。有症状随时查。

## 7.甲状腺癌

**高危人群:**有甲状腺癌家族史者;儿童时期接触电离辐射者;缺碘与摄碘过量,吸烟或是精神压力过大者;自身有桥本氏甲状腺炎病史者。

**筛查方法:**普通人群40岁以上,每年做1次甲状腺B超,如发现结节,则每半年至1年复查1次。高危人群30岁起每年检查1次甲状腺B超及甲状腺功能。

## 8.胰腺癌

**高危人群:**经常摄入高蛋白、高脂肪,肥胖、缺乏运动者;慢性胰腺炎患者;有胰腺癌家族史者;70岁以上人群。

**筛查方法:**高危人群自50岁起可采取血清肿瘤标志物及腹部薄层增强CT检查。有胰腺癌家族史者要比患病亲属的发病年龄提前10岁。

## 9.前列腺癌

**高危人群:**有前列腺癌家族史者;前列腺特异性抗原(PSA)偏高者;前列腺炎病史者;50岁以上人群。

**筛查方法:**普通男士自50岁开始进行筛查;高危人群自45岁开始,首次前列腺特异性标志物检查正常者,间隔2~3年进行第二次检查;首次即数值高者,则应该根据医嘱进行进一步检查,筛查频率要高于普通人群。

## 10.宫颈癌

**高危人群:**有HPV感染史、艾滋病感染史、单纯疱疹病毒等其他性病者;性生活过早;多孕、早产或长期口服避孕药者;有宫颈病变者(长期慢性宫颈炎、宫颈癌前病变等);自身有多个性伴侣或配偶有多个性伴侣者;吸烟、吸毒、营养不良者;有宫颈癌家族史者。

**筛查方法:**普通人群30岁前每1~3年做1次宫颈脱落细胞检查及HPV检查,结果若为阴性,30岁后每2~3年查1次;高危人群要在适宜年龄接种HPV疫苗,增加筛查频度。大于70岁女性,以往检查结果正常则停止筛查;有症状随时查。

## 谷雨养生

### 南京市中医院专家提醒您—— 春日将尽,注意除湿防病

每年4月19日至4月21日,太阳到达黄经(太阳经度)30°时,谷雨节气开始。古人之所以将这一节气称为“谷雨”,是取“雨生百谷”之意。谷雨时节,空气湿度逐渐加大,此时养生要顺应自然环境的变化,针对其特点有选择地进行调养,保持人体各脏腑功能正常。《素问·保命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成。”说的就是这个道理。

通讯员 张明 现代快报+记者 刘峻

### 谷雨节气,多吃这三碗粥

谷雨节气,意味着春天进入尾声,夏天就要正式来临了。此时气温逐渐升高,雨水开始增多,人体的消化功能处于旺盛时期,正是补益身体的大好时机,可以适当食用一些具有健脾补肾功效的食物,这样不但可以提高身体素质,还能为安度盛夏打下基础。

#### 山药玉米粥

山药80克,玉米50克,大米150克,共同煮粥,可健脾助运。

#### 赤豆薏仁粥

赤豆50克,薏苡仁、大米各100克,共同煮粥,有健脾化湿之功。

#### 玉米须大枣黑豆粥

玉米须、大米各100克,芡实、大枣各50克,黑豆60克共同煮粥,可健脾益肾利湿。

谷雨时节,肝旺气伏,还可用黄芪、枸杞子、菊花泡茶饮用,起到健脾疏肝清热之效。

### 祛除湿气,多按这两个穴位

针对谷雨时节湿温兼夹,易伤脾脏的特点,可以通过穴位按摩健脾祛湿,艾灸温阳、利湿、通脉。一方面改善脾胃运化功能,祛除湿气,另一方面可抵御湿气内侵人体,未病先防。推荐的健脾祛湿穴位:足三里穴、丰隆穴。

#### 足三里

**定位:**属足阳明胃经,在小腿前外侧,犊鼻下3寸,胫骨前缘一横指处。

**功效:**可以治疗腹胀、腹泻、恶心、呕吐等一些肠胃疾病,同时可以治疗妇科疾病,比如痛经、闭经、月经失调等。除此之外足三里穴还是一个保健要穴,经常按摩或者是艾灸足三里穴,都有很好的保健强身的作用。

**艾灸方法:**一般进行温和灸,操作时点燃艾条一端,对准足三里,约2~3厘米进行熏灸,使患者局部有热感即可,一般每侧灸10~15分钟,皮肤稍微红晕即可。

#### 丰隆

**定位:**属足阳明胃经,在小腿前外侧,外踝尖上8寸,胫骨前缘外缘,条口穴外一横指处。

**功效:**此穴是治疗痰疾的要穴,可治疗各种由痰湿引起的病症,如失眠、健忘、头痛、眩晕、高脂血症、肥胖等。又因丰隆为足阳明胃经的络穴,有联络脾胃两经的作用,还可用于胃痛、胃胀、呕吐、呃逆、肠鸣、便秘、消化不良等疾病的的治疗。

**艾灸方法:**一般进行温和灸,操作时点燃艾条一端,对准穴位,约2~3厘米进行熏灸,使患者局部有热感即可,一般每侧灸10~15分钟,皮肤稍微红晕即可。

## 门诊信息

### 泰康仙林鼓楼医院 开设晚间运动康复门诊

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)为帮助有不同康复需求的人群,泰康仙林鼓楼医院开设晚间运动康复门诊,每天晚上5点至8点,实现运动康复训练“时间自由”。

患者李先生(化姓)在游玩时不慎滑倒,左膝盖疼痛不已,来泰康仙林鼓楼医院就诊检查后发现左髌骨粉碎性骨折。骨科团队为李先生进行左髌骨骨折切开复位内固定术后,康复医学科王明俊主任为患者制订了不同阶段的整套康复计划。

患者还不能下地时,先从骨折处消肿理疗、手法松懈开始,引导肌肉正确收缩锻炼;然后逐渐进行左膝盖弯曲练习、运用专业关节康复仪器治疗,防止下肢深静脉血栓形成,减轻骨折处周围组织粘连。直到患者能够下地走路,运用康复器械调整训练方式,帮助患者恢复正常步态运动模式。在持续、有计划运动康复训练下,术后第9周,李先生终于可以脱拐中距离行走了。

运动康复内容涵盖康复评估、物理治疗、功能训练、手法治疗等,运动康复适合人群为足球、篮球、排球、羽毛球、跑步等项目的运动爱好者;长期从事相关职业,需高频重复使用某关节肌群的职业人群;有伤病史未完全恢复功能的,或伴随继发性损伤的人群;骨折、韧带撕裂及断裂、软组织损伤等保守治疗或手术后人;因衰老导致的废用性、过度使用性损伤;因关节炎、骨质疏松、肌肉萎缩引起慢性疼痛和功能障碍的中老年人群;因产后引起腰背部疼痛、耻骨联合分离、腹直肌分离等体态调整。