

早癌如何筛查和预防

记者 宋伟 刘晶

癌症筛查是针对无症状“健康人群”采取的一种防控措施,也就是在身体没有不适的时候,主动做相关检查,目的是发现早期癌症和癌前病变,实现早发现早诊断早治疗。癌症筛查的措施通常要求有相对较为明确的有效性和特异性(可比较灵敏地发现早癌和癌前病变)、安全性(没有明显副作用)、简便经济可操作性。

《健康中国行动(2019~2030年)》认为,规范的防癌体检是发现癌症和癌前病变的重要途径,目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。

那么,早癌筛查和癌症预防如何才能做到呢?为此,我们采访了延安市中医医院肿瘤科副主任、副主任医师胡海峰。

每年健康体检关注肿瘤标志物升高

胡海峰说,健康体检是为了发现身体上存在的健康问题,但通常不包括肿瘤筛查,因为肿瘤筛查是有组织性的,目标癌种是明确的。防癌体检则属于广谱性的肿瘤筛查,健康体检与防癌体检的侧重点不同。

除常规体检外,防癌体检项目是由专业检测手段组成的,其目的不仅是为了发现身体内部存在的肿瘤,也是为了对癌症有关的病因、癌前疾病进行检测,预防癌症的发生。对高危人群进行针对性的肿瘤筛查,是非常有必要的。

胡海峰说,肿瘤标志物又称肿瘤标记物,是指特征性存在于恶性肿瘤细胞,或由恶性肿瘤细胞异常产生的物质,或是宿主对肿瘤的刺激反应而产生的物质,并能反映肿瘤发生、发展,监测肿瘤对治疗反应的一类物质。

一次体检发现肿瘤标志物高并不可怕,不一定是癌症。关键是看趋势,也就是看它是不是一直在升高,应定期复查,可复查几项常见的肿瘤标志物,动态观察数值的变化趋势如何。首先,及时到医院复查,复查前避免感冒、炎症、饮酒、经期、劳累等因素。其次,应该多指标联合应用以提高检出率,多个肿瘤标志物升高需引起重视,必要时结合影像学检查,内镜检查,病理检查。最后,做好动态随访,观察肿瘤标志物趋势,数值动态持续升高则需要引起重视。

指标确实大幅度升高,或多个指标升高,建议尽快到肿瘤科就诊。

补充七种营养素可以降低患癌风险

钙元素,研究表明,成年女性一天摄入超过800毫克的钙元素,患结肠癌的风险就有所降低,而且也会延长结肠癌患者寿命。钙元素可以从奶制品、豆制品及富含钙质的绿叶蔬菜中获取。

维生素C,属于强抗氧化物质,可抑制亚硝酸盐转化成致癌物亚硝胺,预防胃癌。研究表明,食管癌患者血液中维生素C含量低,这或许跟维生素C能抑制致癌物形成,提高免疫力相关。在柑橘类水果、鲜枣和青椒、萝卜缨中含有丰富的维生素C。

胡萝卜素,它能进入肝脏中转化成维生素A,维护上皮黏膜细胞完整,避免受到致病菌伤害,研究发现,胡萝卜素能降低患癌风险。橙黄色蔬菜以及深绿色叶菜,如南瓜、胡萝卜、橘子、芒果以及菠菜等含有胡萝卜素。

膳食纤维,无法被人体消化吸收,能增加粪便含量,缩短有害物质在肠道停留时间,防止癌细胞增殖,降低患结肠癌风险。膳食纤维可以从新鲜蔬菜水果、五谷以及各种豆类中获得,特别是种子类和坚果。

番茄红素,有强大的抗氧化作用,主要存在于葡萄柚、番茄以及番石榴中,适量摄入能降低患前列腺癌风险。

有机硫化物,十字花科类蔬菜、洋葱以及大蒜中含有有机硫化物,能降

低患多种癌症风险,如胃癌、前列腺癌、膀胱癌和乳腺癌等。含大蒜素的洋葱和大蒜尽量生吃,能最大程度保留其营养成分。

大豆异黄酮,属于植物雌性激素,能双向调节雌性激素,适当摄入能降低乳腺癌发病风险。大豆和豆制品中含有大豆异黄酮,每天应摄入30~50克大豆。不过正在接受乳腺疾病治疗的患者应少吃或不吃。

以上7种营养素可以降低患癌风险,最好是从食物中获取,不可随意服用保健品或药剂,不是因为过量摄入反而会影响身体健康。成年人每天应吃至少5种蔬菜,尽可能挑选不同颜色的。

癌症预防的六种习惯

胡海峰说,世界卫生组织多次提醒,近一半的癌症是可以预防的。通过改变我们的日常生活习惯,可以大大降低患癌症的风险。

一、保持健康体重——预防肾癌、胆囊癌、肝癌风险

根据国际癌症研究机构2016年的报告,超重肥胖可能导致至少13种癌症的发病风险增加。此外,英国的一项涉及超过520万人的实验研究显示,体质指数(BMI)每增加5个单位,肾癌、胆囊癌、肝癌等患病率显著上升。

二、多吃全谷物、豆类及瓜果蔬菜——预防消化系统癌症风险

果蔬、豆类和谷物富含纤维素、矿物质、膳食纤维以及优质蛋白质和微量营养素,具有抗炎、抗氧化等作用。

如果这些食物摄入量较少,可能导致细胞受损或异常增生,影响代谢及器官功能,进而增大癌症发病风险。

三、限制红肉及加工肉类——预防食道癌、胃癌风险

自2015年以来,国际癌症研究机构将“加工肉类(如香肠、火腿、肉干等)”分类为一级致癌物,同时将“红肉”划分为第2A级致癌物,即“可能致癌物”。该机构警告,每日食用100克或以上红肉,可能导致患癌风险上升17%。过多进食红肉会加大结肠癌的发病风险,而烟熏肉类的过量进食则可能提高胃癌、食管癌的风险。

四、限制高脂食物——预防卵巢癌、前列腺癌、肾癌风险

美国《细胞》杂志一项研究表明,经常性进食高脂食物,可让前列腺癌、肾癌的发生风险提升2~4倍。

五、减少含糖饮料——预防肝癌、胰腺癌风险

摄糖量过多会引起胰腺过度分泌胰岛素,导致内脂肪堆积、炎症程度不断上升,加大胰腺和肝脏的负担,进而诱发肝癌、胰腺癌。

六、多开展运动锻炼——预防肺癌、肠胃癌风险

运动不足与多种癌症的发病风险密切相关,其中包括但不限于结肠癌、胃癌及肺癌等。另外,过量饮酒关联多种癌症,其中最为常见的包括肝癌、胃癌及食管癌等。

聚焦健康

医疗前沿

延安大学附属医院

我市有了呼吸内科医疗质量控制中心

本报讯(通讯员 栾强强)进入冬季,呼吸系统疾病已成为严重威胁人民健康的主要疾病之一。为提高呼吸疾病诊疗水平,加强质量控制,近日,“延安市呼吸内科医疗质量控制中心成立大会暨呼吸质控专题培训会”召开。这是我市医疗领域的一件大事,标志着延大附院在呼吸内科医疗质量提升的征程上迈出了坚实的一步。

呼吸内科疾病一直是影响群众健康的重要因素,提高呼吸内科医疗质

量,对于保障我市人民的生命健康具有至关重要的意义。在此背景下,延安市呼吸内科医疗质量控制中心应运而生。中心的成立,为群众提供更加优质高效的医疗服务,使全市呼吸系统疾病的诊治技术水平、服务水平、质控水平、科研水平提升一个新高度,跃上一个新层次,迈上一个新台阶。

在随后的学术分享、交流环节,陕西省呼吸内科专业医疗质量控制中心主任杨岚教授为大家解读了《呼吸质量管理体系与三大呼吸疾病质控

指标》,第四军医大学附属医院唐都医院李王平教授向大家讲述了《支气管镜操作常见并发症及处理》,延安市呼吸内科医疗质控中心主任杜延玲教授向大家讲述了《肺癌相关静脉血栓诊治进展》,西安交通大学第二附属医院刘均教授带来了《重度哮喘从表型到内型的精准治疗》,西安交通大学第一附属医院石志红教授就《呼吸门诊质控项目及质控指标》进行了详细解读,西安医学院第一附属医院周昌教授分享了《ARDS诊疗进

展过程》,延安市人民医院高辉教授带来了《宏基因组测序在感染性疾病的应用与反思》。整个学术环节,大家热情高涨,学术氛围浓厚,对相关知识有了更进一步的认识。本次呼吸质控会议的成功召开,标志着我市呼吸疾病质量控制工作迈上了新的台阶。杜延玲表示:“我们将以此为契机,继续努力,为提高我市呼吸疾病诊疗水平,保障群众健康贡献力量,努力实现延安市呼吸内科同质化诊治、高质量发展的目标。”

应急处置能力如何

本报讯(通讯员 袁艳平)为科学、规范、及时、有效地做好医院感染暴发事件防范和应急处置工作,进一步提高医务人员应对突发事件的应急处置能力,规范有序地做好医疗救治工作,近日,延大附院通过模拟医院感染暴发真实场景,进行了医院感染暴发应急演练活动。

演练开始,模拟全院综合性监测中发现,关节外科近一周发生4例手术部位感染病例,感染办专职人员与

关节外科相关人员通过查阅病历和现场查看病人分析讨论,确定4例均为医院感染病例,疑似医院感染暴发。上报医院业务负责人,紧急召开医院感染管理委员会,启动医院感染暴发应急预案。

在进行流行病学调查的同时采取医院感染控制措施,防止感染源传播和感染范围扩大,遵循“边救治、边调查、边控制、妥善处理”的原则,救治组、流调组、采样组、消

医院模拟演练检验

毒组根据职责任务,调配专职人员,从病例讨论、床旁调查、环境卫生采样、清洁消毒、医废处置等方面,积极实施医疗救治,控制感染源,切断传播途径,保护易感人群,及时采取有效的处置和控制措施,并进行持续监测。检测结果回报后,经专家组讨论,认定本次事件为医院感染暴发,按照医院感染暴发上报时限及流程进行逐级上报,通过监测医院感染发生率、医务人员操

作规范执行情况、环境清洁工作质量及设备的清洁和消毒情况,积极总结经验教训,及时进行调整和改进防控措施。

本次应急演练,通过对模拟真实场景进行的实战训练,不仅检验了该院的应急预案是否完善,更展现了各科室、各部门在面对突发事件时的协作能力与专业素养,增强了医务人员的应对能力和心理素质,提高了应急处置的效率和成功率。



大医精诚

延安市人民医院 YANAN PEOPLE'S HOSPITAL

健康讲座进校园

本报讯(通讯员 赵锦怡)近日,延安市人民医院身心健康管理专业小组受邀来到延安职业技术学院附属小学和延安振华学校,开展了一系列以“促进学生身心健康发展”为主题的教育讲座。本次活动旨在加强家长对学生身心健康的关注,提升其自我管理能力和提供有效的心理健康指导策略,共同构建健康的校园环境。

在延安职业技术学院附属小学的教室里,亢世荣护士长以“换种方式做父母”为题,深度解读了不同工

作类型的父母角色,呼吁家长们更多地关注孩子的内心世界,理解他们的需求和感受。她强调,家长们要成为新时代学生的智慧型父母就要和孩子同步学习,共同成长。家长们认真聆听,积极参与,现场互动热烈。

11月22日下午,在延安振华学校的报告厅内,亢世荣护士长就《父母是孩子一生的催眠师》中家庭教育的重要性进行演讲。她结合PPT,深入浅出地阐述了父母在孩子成长过程中的关键作用,并提醒家长们要关注现代社会中孩子可能遇到的心理

问题。此外,她还分享了多种实用的亲子沟通技巧,帮助家长更好地理解孩子,以及如何日常生活中实施有效的教育策略。

活动期间,多位专家轮番上阵,从不同角度解析心理健康的重要性。无论是张延芳、纪小瑞的实操技术演示,还是谢嘉富校长的主持,都以其独特的魅力吸引了在座家长们的目光。他们的讲解深入浅出,既有理论支撑,也不乏实际案例分析,赢得了广泛好评。讲座结束后,不少学生家长和老师表示受益匪浅。

多,通过这次活动不仅学到了很多实用的知识和技巧,更重要的是认识到了心理健康对于个人成长的重要性。本次系列讲座覆盖了从小学到中学的不同年龄段学生家长以及广大的教师群体。活动内容丰富多样,包括心理健康教育、情绪管理技巧、压力缓解方法等多个方面。为了确保每位参与者都能获得最佳的学习体验,组织方精心策划了多个互动环节,如小组讨论、角色扮演等,极大地提高了活动的趣味性和实用性。



仁爱创新 北医三院延安分院

创建“无痛病房”改善就医体验

本报讯(通讯员 张博星)为最大限度减轻患者围手术期疼痛,提升住院质量,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)骨科在北京大学第三医院驻延专家的悉心指导下多措并举,创建“无痛病房”,加速康复进程,改善就医体验。

首先,骨科成立疼痛管理小组,病房设有疼痛医生、疼痛护士由医生、护士、患者共同参与。建立骨科疼痛综合管理模式,与麻醉科等科室协作,通过术前疼痛干预、术后ERAS无痛管理,实现减少围手术期疼痛、缩短住院时间、提高满意度的目标。依据疼痛评分,制定个性化疼痛治疗方案,提前进行疼痛干预,个体化用药,力求使患者痛感下降,术后有效控制疼痛,让患者进行良好早期功能锻炼,加速患者康复。

在病房里由护士向患者发放《患者手册》,讲解示范止痛药物的合理使用,让患者了解疾病及疼痛管理相关知识,更好地配合医生、护士的管理。病人能快速得到有效的个体化疼痛治疗。科室把疼痛患者纳入晨会交班的内容,在床头柜贴上疼痛评估表,医护人员每天查房都会耐心地询问患者疼痛情况,让患者准确地告知医务人员疼痛感受,以便做出及时有效的处理。

骨科在引入“无痛病房”理念的同时,还积极倡导“加速康复”理念,采用一系列优化措施,让病人手术后快速恢复到接近正常的功能状态。术前:开展健康教育,功能锻炼指导演示、疼痛预处理(超前镇痛),对营养状况和术前心理状态全面评估并进行有效干预。术中:选择个性化的麻醉方式,让手术区域达到无痛状态;微创操作,减轻手术创伤和术中出血。术后:采取鼓励、多模式镇痛、营养管理和循序渐进的康复锻炼等,以减少或降低病人的生理及心理的创伤应激,提高康复信心,缩短住院时间,快速康复。

北京大学第三医院延安分院驻延专家、骨科主任冯辉介绍,疼痛已被世界卫生组织(WHO)确定为继血压、呼吸、脉搏、体温之后的“第五大生命体征”。国际疼痛学会(IASP)也提出,消除疼痛是患者的基本权利和医护人员的神圣职责。据统计,80%的骨折患者术后会经历中、重度的疼痛,这不仅给患者带来身心折磨,还对后续治疗依从性造成负面影响。构建无痛病房是通过构建完善的疼痛评估体系、多模式与个体化镇痛等模式,规范完善疼痛管理流程,有助于提升患者围术期睡眠质量,缓解疼痛与焦虑情绪,实现舒适化医疗的目标。



疾控微健康 延安市疾控中心

蔬菜如何选择和搭配

蔬菜是营养素宝库,富含维生素、矿物质、膳食纤维(纤维素、半纤维素、果胶等)和植物化学物。新鲜蔬菜一般含水量为65%~95%,能量低,一般都低于30kcal/100g,蔬菜对维持人体健康和提高膳食质量起到关键作用。《中国居民膳食指南》提出,餐餐有蔬菜,应保证每天摄入新鲜蔬菜300g~500g,其中深色蔬菜应占1/2。

一、蔬菜选择技巧

重“鲜” 选择新鲜和应季的蔬菜。新鲜蔬菜水分含量高、颜色鲜亮、营养丰富、味道清新,食用新鲜蔬菜对人体健康多有益处。反之,蔬菜放置时间过长,不但水分丢失,口感也不好。蔬菜尤其炒菜类储存时间过长时,还会导致亚硝酸盐含量增加,对人体健康不利。因此,蔬菜最好当天购买当天吃,不要过长时间储存。

腌菜和酱菜是传统储存蔬菜的方式,也是风味食物,但它们不能替代新鲜蔬菜。在制作过程中,因使用大量食盐,导致蔬菜中维生素损失。从营养角度来说,它们已经不属于蔬菜类别。因此腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜。少吃腌菜和酱菜,也有利于减少食盐摄入。

选“色”

不同蔬菜营养价值不同,可根据颜色深浅来选择。蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜,具有营养优势,尤其富含β-胡萝卜素,也是我国居民膳食维生素A的主要来源,此外,深色蔬菜中还含有其他多种色素物质,如叶绿素、叶黄素、番茄红素和花青素等。所以建议尽可能多摄入深色蔬菜,应占到蔬菜总摄入量的一半以上。

多“品”

选择多种蔬菜。蔬菜品种很多,所含的营养素和植物化学物种类也不同,如土豆、芋头等根茎类蔬菜含有较高淀粉;叶菜、十字花科蔬菜如油菜、绿菜花(西兰花)、各种甘蓝等,富含膳食纤维和异硫氰酸盐等有益物质;番茄、青椒、南瓜、茄子等茄瓜类蔬菜维生素C和类胡萝卜素含量较高;鲜豆类是居民常选菜肴之一,蚕豆、豌豆、菜豆、豇豆、豆角等风味独特,含有丰富的氨基酸、多种矿物质和维生素。菌藻类食物如香菇、平菇等,维生素B2、铁、硒、钾等的含量都很高;海带、紫菜富含碘。选择不同品种蔬菜合理搭配才有利于健康。建议挑选和购买蔬菜时,品种要多变换,每餐至少达到2种。

互“换”

食用这些蔬菜时,要减少主食量。土豆、芋头、山药、南瓜、百合、藕、菱角、荸荠等蔬菜中碳水化合物含量很高,相比其他蔬菜提供能量较高,事实上这类蔬菜更适合作为“主食”食用,而食用这类蔬菜时也可适当减少米面摄入量,该类植物由于含有丰富的膳食纤维,更有助于缓解便秘、增加饱腹感。每餐选择这样蔬菜不要超过2种。

二、巧烹饪,留住蔬菜营养

蔬菜中营养素含量除了受品种、产地、季节、食用部位等因素影响外,还受烹调加工方法影响。加热烹调改变食物口感和性状外,也会造成维生素破坏,在一定程度上会降低蔬菜营养价值。要根据蔬菜特性来选择适宜的加工处理和烹调方法,尽可能地保留蔬菜中的营养物质。

1. 先洗后切:尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸泡。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多,因此蔬菜应先洗后切,切后尽快加工处理和食用,才能最大程度保留营养素。需要提前备餐时,应将切后蔬菜冷藏保存。
2. 开汤下菜:水溶性维生素(B族维生素和维生素C)对热敏感,任何加热过程都会导致损失。因此需掌握适宜温度,水开后蔬菜再下锅更易于保存营养。
3. 急火快炒:急火快炒可以缩短蔬菜加热时间,减少营养素损失。但是有些豆类蔬菜,如四季豆就需要充分加热,才能使其中所含天然毒素失活。
4. 炒好即食:已经烹调好的蔬菜应尽快食用,连汤带菜吃;现做现吃,避免反复加热,这不仅是因为维生素会随储存时间延长而损失,还可能因细菌作用增加亚硝酸盐含量。
5. 适量生吃:在确保安全情况下,食堂可以提供一些适合生吃的蔬菜如黄瓜、西红柿等,这样既保持了蔬菜原汁原味,还能带来健康益处。