



肿瘤防治周

早诊早治 科学防癌



图/视觉中国

这几类高发癌症 医生喊你做这些筛查

许多癌症在早期没有症状,往往发现时已是中晚期,因此通过定期体检,早期筛查,早期发现,早期治疗非常重要。广州市红十字会医院肿瘤科主任易基群对几种常见的高发癌症,给出筛查建议——

肺癌

目前,肺癌仍然是我国新发病例数与死亡例数排首位的癌症,早诊断早治疗,能显著延长生存期。建议高危人群定期进行胸部低剂量CT非常重要。

主要筛查人群是:年龄40岁以上,有下列情况的人:吸烟大于20年,戒烟时间不足15年的;工作时接触石棉、铀、钍、镭等致癌物的;家里有人得恶性肿瘤或者肺癌的;有慢性阻塞性肺疾病或者肺纤维化的;经常胸痛、咳嗽、持续发热以及痰中带血等症状的患者。

结肠癌

结直肠癌一般指大肠癌,是常见的恶性肿瘤。高危人群可进行大便隐血检查、血清肿瘤标志物(如CEA、癌胚抗原、CA-199以及CA242)和肠镜检查等筛查。对于有家族史的20岁以上青年,易基群建议进行基因突变检测。

结直肠癌高危人群应尽早防治,包括:年龄45岁以上;有结直肠癌家族史;结肠腺瘤治疗后;长期患有溃疡性结肠炎;家族性腺瘤样息肉病史的20岁以上青年;遗传性非息肉病性结直肠癌家族史的20岁以上青年。

胃癌

胃癌的发病有年轻化趋势。我国胃癌筛查目标人群为年龄40岁以上,且符合下面某一条件的特定人群:胃癌高发地区人群;幽门螺杆菌感染者;既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、肥厚性胃炎等胃癌前疾病;胃癌患者一级亲属;存在胃癌其他风险因素(如摄入高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

胃癌的筛查方法,常见的有胃镜、幽门螺杆菌检查、血清标记物(比如胃蛋白酶原和胃泌素-17)等。其中胃镜是金标准,后两者一般为初筛。

肝癌

在2020年全球癌症负担中,肝癌的新发病例数为第5位,死亡数高居第2位。其中男性的新发病例数和死亡数都高于女性。

建议高危人群可每半年进行一次甲胎蛋白和肝脏B超检查。尤其是男性35岁以上、女性45岁以上的以下人群,属于肝癌高危人群:乙肝或者丙肝患者;肝癌家族史;药物导致的肝损伤;肝硬化患者,包括酒精性肝硬化、血吸虫导致的肝硬化。

前列腺癌

前列腺癌是我国男性泌尿系统中发病率最高的肿瘤。对于年龄>40岁且基线PSA(前列腺特异性抗原)>1ng/ml的男性;年龄>45岁且具有前列腺癌家族史的男性;或年龄>50岁的男性,可定期进行血清PSA检测。

(文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩)

女性肿瘤筛查

2020年中国新发癌症病例数前十位的排名榜中,女性的乳腺癌和宫颈癌均上榜。为此,医生呼吁女性每年要做相关体检。

乳腺癌

女性预防乳腺癌关键在于早诊早治。30岁之后就应定期做筛查,进行专科医生的体检自我检查和专项体检,尤其是有乳腺癌家族史或者是乳腺癌高危人群的女性。

广东省人民医院乳腺科主任廖宁介绍,钼靶、B超和MRI(核磁共振)是我国女性用于检测乳腺癌比较常见的项目。作为体检筛查的项目,建议40岁以下的年轻女性每年应做乳腺B超检查;40岁以上的妇女应每年接受一次乳腺B超和乳腺钼靶检查。

宫颈癌

全球五分之一的宫颈癌发生在我国。目前我国国家推荐对25岁以上女性开始宫颈癌筛查,25-29岁女性

可以采用每3年一次的宫颈细胞学筛查。30-65岁女性筛查方法有3种:

①首选宫颈细胞学联合HPV检测的方法进行筛查,如果两项结果正常,则可以5年复查一次;

②采用细胞学筛查的方法,筛查间隔时间为3年;

③也可以采用HPV初筛的方法,每3-5年复查。大于65岁女性如果既往10年内有两次联合筛查结果均正常或3次细胞学筛查正常,则可以停止筛查。即便接种HPV疫苗也要进行宫颈癌筛查,而且筛查方案没有差异。

广东省妇幼保健院妇科主任医师罗喜平提醒,大部分的宫颈癌前病变甚至宫颈癌都没有症状或者症状没有特异性(性交出血、白带增多、白带异味等),因此不能依据是否有症状来决定是否进行宫颈癌筛查,而是

根据年龄,只要符合年龄且已经有性生活,就应当进行宫颈癌筛查。

卵巢癌

卵巢癌死亡率居高居妇科恶性肿瘤之首。中山大学附属第一医院妇科主任姚书忠教授介绍,过去腹部B型超声波检查是筛查卵巢肿瘤最常用的方法。然而这种筛查方法隔着肚皮、肠道和膀胱查看卵巢,卵巢肿瘤的诊断准确率较低,总体误诊率较高。

在临床上,阴道超声可以发现8毫米的肿瘤,从而可以更早期发现卵巢内病变。另外,做阴道超声检查可以观察子宫颈情况以及子宫内膜厚度、均匀度等情况,可早期发现宫颈和子宫内膜的病变。所以,他建议30岁以上的女性每年做一次阴道超声以早期发现卵巢癌。

(文/羊城晚报记者 张华)

关爱缺牙人士,品质种牙补贴发放

“广东爱牙工程社区行”福利进行中,即日起致电020-8375 2288申领高额种牙补贴,享博硕学位种植名医亲诊,免挂号费、专家会诊费!

越是年纪大,越要注意牙齿健康

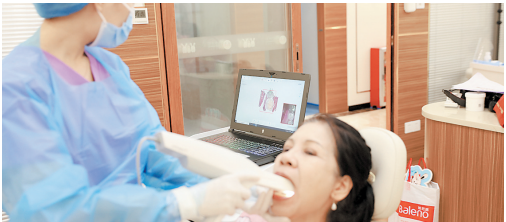
随着年龄的增长,钙质不断的流失,很多上了年纪的人会出现各种骨质疏松,然而牙齿也是属于骨骼的一种,有些人慢慢出现牙齿松动或缺牙等口腔问题。如果出现这种情况的老年人千万不能大意,因为缺牙可能会引起更大的身体危害!



博硕学位专家一对一亲诊

种牙不及时,身体会有什么影响?

为什么说种牙不及时,身体会受到影响呢?我们吃进去的东西需要牙齿咀嚼并进行分解,如果没有牙齿的加持,食物就不能很好得到分解,身体就难以吸收好的营养成分。特别是老年人,随着年龄的增长,营养流失得快,如果再加上牙齿松动、缺牙等情况,后果恐怕不堪设想!



冯阿姨体验数字化口扫

精湛技术,博硕团队,市民信赖

数字化无牙颌种植技术是种植领域技术难度最高的项目之一。通过数字化3D模型分析,精准植入少量的种植体,实现全口/半口缺牙修复。拔牙、种牙、戴冠一步到位,省时省力更省心!它具有治疗周期短,通过可视化种植,精准植入,采用亲骨型种植体可减少植骨,节约费用,稳定性强,



种牙后的齐阿姨生活质量提高,点赞称好!

稳固耐用,使用寿命长等优点!

“广东爱牙工程社区行”福利进行中

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设,为了让缺牙街坊重新拥有好牙幸福,针对缺牙、无牙等口腔问题,提供多方面的公益援助,帮助市民解决牙齿问题。市民均可拨打020-8375 2288申领种牙补贴,实现健康好牙梦想。

数字化种牙1折起

0元种植方案设计每日限量50名

0元博硕学位专家挂号费每日限量50名

通知 广东爱牙工程社区行

高额补贴 进口种植牙

- ◆博硕专家联合会诊◆
- ◆亲骨型种植体原装进口◆
- ◆数字化种植方案多重把关◆
- ◆数字化舒适无痛诊疗◆

◆适用人群◆
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线: 020-8375 2288

德叔
医古系列
272



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

放化疗后口腔溃疡,益气养阴度谷雨

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 刘先生,44岁,鼻咽癌放化疗后反复口腔溃疡半年

刘先生患鼻咽癌两年余,经过几个月担惊受怕的放化疗,总算康复出院了。没想到,虽然刘先生的胃口在放化疗后逐渐恢复了,但是口腔溃疡却反复发作不停。严重时甚至满嘴都是溃疡,稍微吃一点东西就痛得想哭。而且总觉得疲倦乏

力,口干咽干,还手脚和背部冰冷,一吹风就更加明显。大便稀烂,晚上也很容易醒。刘先生曾经到医院就诊,得知有可能与放化疗有关,只能对症处理,但是效果不明显。刘先生打听到德叔治疗杂病有一招,于是来到门诊复诊。

德叔解谜 伤气伤阴,虚火上犯

放化疗是针对鼻咽癌的有效疗法,但是杀灭“敌人”癌细胞的同时,也消耗了人体的正气,从而出现刘先生手脚冰冷、怕风怕冷、大便稀烂等阳气不足之象。另一方面,化疗药容易耗伤阴津,从而出现口干、咽干阴液亏耗的表现。在此状态下,一旦

睡不好,或是饮食不节,就容易导致虚火燃烧起来上炎到口腔,出现口腔溃疡,疼痛难忍。治疗上,德叔以益气养阴为主,兼以稍清虚火,全程调脾。经过半个月调理,刘先生的口腔溃疡明显减少,近半年也未再发作,现间断门诊复诊调治。

预防保健 谷雨养生要清补

所谓“病去如抽丝”,在身体恢复过程中不能操之过急,要保持心态平和。此时正是谷雨时节,中医认为春气与肝相通,保持心情舒畅有利于使肝气条达顺畅,不容易引起肝气郁结,虚火上炎。谷雨时节阳气升发,补益气阴时要注意不能只补不清,不然也易导致

上火,建议以清补为法,如太子参、玉竹、黄精、麦冬等补气养阴之品,配陈皮或砂仁等健脾之品。同时亦可进行穴位按摩保健,选穴三阴交、涌泉穴、内关穴,将拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中;每个穴位按揉150~200次,每日1次。

德叔养生药膳房

生地炖瘦肉

材料:猪瘦肉350克,生地15克,太子参30克,石斛10克,精盐适量。
功效:益气养阴,降火敛疮。
烹制方法:诸物洗净,猪

瘦肉切片备用;将上述食材放入锅中,加适量清水约1250毫升(约5碗水量),武火煮沸后文火炖约两小时,放入适量精盐调味即可,此为2-3人量。



气温多变,着凉咳嗽? 用化橘红理气化痰止咳

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小涖

最近阴雨绵绵,气温降低,不少人因为穿得少而着凉,引起咳嗽。这咳嗽很是难缠,有的人吃了一周还未见好。在此,广东省第二中医院主管中药师余丽给您推荐化橘红。

化橘红是广东省化州市特产,也是中国国家地理标志产品。其为芸香科柑橘属植物化州柚未成熟或者是近成熟的干燥外层果皮。中医认为,化橘红有燥湿化痰、消食化积、止咳平喘、镇静安眠、抗菌消炎、醒酒的功效。主要用于治疗风寒所致咳嗽痰多,以及咳嗽呃逆,食积不化,脘腹胀满等病症。它尤其是治疗老年慢性咳嗽,虚寒性咳嗽的佳品。

余丽指出,化橘红用于咳嗽,无论热咳或寒咳,服之均可见效。同时,化橘红对于抽烟喝酒引发的喉咙损伤也有不错的效果。经常需要饭局应酬的,平

时也可以用化橘红泡茶,对于行气消滞有很好的帮助。

行气消滞泡水饮

日常生活中,化橘红片可以泡水喝。建议采用80℃以上的开水泡饮。常用量为三克左右,也就是1~3片,类似饮茶的方式。化橘红同样可以使用煲好的汤去泡。需要喝化橘红的人,就在自己盛好的热汤里放几片化橘红,而不是放下去一起和汤料一起煲。

止咳甘橘川贝汤

材料:甘草3g,化橘红10g,半夏10g,川贝10g,瘦肉50g;
做法:药材洗净后加水200ml,隔水蒸炖1小时下盐调味即可;

功效:理气化痰,宣肺止咳;
适用人群:老慢支、肺气肿的病人,表现为痰白黏稠者适宜食用。