

癌症防治 共同行动

浙江省立同德医院开展大型线上义诊

2020年4月15~21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年的主题是“癌症防治共同行动”。浙江省立同德医院在互联网医院开设大型专家义诊,大家不用来医院,即可向专家咨询如何抗癌防癌。

此次参加线上义诊活动的科室有:肿瘤科、肝胆外科、乳甲外科、泌尿外科、胃肠外科、心胸外科、肛肠科、妇科、神经外科、血液科等,有50余名专家在线为大家提供咨询,答疑解惑。

您可以进入微信小程序搜索“浙江省立同德互联网医院”,添加到自己的微信小程序中,点击小程序首页的两个栏目——“线上门诊”、“专家咨询”,均会跳出此次参加义诊的全部专家名单,选择您想要咨询的专家,在对话框里输入您的问题、图片、语音等,专家针对您的问题进行回答。如果专家不能对您的问题作第一时间的回复,也会在24小时内进行解答。

我省恶性肿瘤发病年龄前移

30~49岁发病增速和增量明显,女性比男性趋势更为明显

本报讯 记者程雪 **通讯员** 王屹峰、李辉章报道 恶性肿瘤是威胁人类健康的重大公共卫生问题。中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)防治科分析了浙江省2000~2015年的肿瘤登记数据发现,16年间浙江省恶性肿瘤发病年龄呈前移趋势,30~49岁年龄组发病增速和增量明显,女性比男性趋势更为明显。

研究数据来源于浙江省14个国家级肿瘤登记地区,在2000年1月1日至2015年12月31日期间确诊上报的全部恶性肿瘤新发病例,共计41.26万例。

省肿瘤防治科主任杜灵彬介绍,年龄是恶性肿瘤发生的重要独立危险因素,肿瘤的发

病率随着年龄的增加而增加。以往评价发病年龄变化多采用平均年龄或中位年龄,反映的是人口结构老龄化和其他因素共同导致发病年龄变化的结果,不能反映真实的发病年龄变化。而采用标准人口对年龄相关指标进行标准化,揭示人口老龄化背后的肿瘤发病年龄变化特征,为肿瘤防控策略提供新的依据。

结果显示,标准化发病构成比由2000年的16.9%增加至2015年的22.1%,平均每年增加0.38%。构成比的变化主要来源于女性,30~49岁组女性构成比年平均增加0.59%,≥60岁组女性构成比年平均下降0.57%。

恶性肿瘤发病年龄前移存

在多种潜在的原因。首先是环境污染问题,空气污染、水污染和土壤污染增加了年轻人群的PM2.5、重金属和化学致癌物等危险因素的暴露风险和累计暴露量,加快了癌细胞突变的进程。潜在的或未知的新型肿瘤危险因素的出现和暴露量的积累也助推了恶性肿瘤发病年轻化。

其次是行为生活方式的改变。我国吸烟率、饮酒率居高不下,吸烟年龄年轻化,二手烟的危害人群波及女性和青少年。饮食结构的变化,久坐、熬夜和低体力活动等不良行为生活方式加重了中青年职场人群的肥胖和恶性肿瘤的发病风险。

医疗水平的提高和居民体

检与就诊意识的改善,医疗设备、诊断技术和诊断能力的革新将潜在的癌症患者提前诊断,直接导致了发病年龄的前移。与此同时,体检的普及和就诊意识的改善增加了居民参与恶性肿瘤医疗诊断的机会,间接降低了恶性肿瘤的诊断年龄。

省肿瘤医院党委书记于恩彦说,肿瘤是一种极为复杂的疾病,肿瘤诊疗涉及影像、病理、手术、放化疗等多个阶段,必须专病专治,才可以较好地实现肿瘤的精准化、规范化诊疗。专病专治的模式,不仅可以让肿瘤患者得到更专业、更精细化的就医体验,还能最大化地让患者受益。

■通讯员秦芳

痕,可怎么办呀。

最好的方法,当然是在剖宫产手术的过程中,改进缝合方式,减少疤痕的产生。

所以,为了让剖宫产对母婴带来的影响降到最低,浙大妇院产科把医学分娩和整形外科的美容缝合技术结合起来。

为此,医生们多次和全国顶尖的美容整形科交流学习,改进剖宫产的美容缝合技术。

特别夏天到了之后,好不容易减下来的小肚子,练出来的马甲线,如果因为这道疤,不能穿好看的衣服,真的很可惜。有没有办法让剖宫产的疤痕,不伤害妈妈们的美丽呢?

最近,浙大妇院产科就开展了新技术,将剖宫产腹部缝合与整形外科的美容缝合技术结合,对剖宫产刀疤进行“美容”缝合,愈合后的刀疤细小而美观,解决了很多剖宫产妈妈担心的“疤痕”问题。

浙大妇院产科的主治医师陈原说,“大多数的二胎妈妈,如果第一胎是剖宫产,其实大部分人第二胎往往也会选择剖宫产。”这种情况下,第一胎留下的疤痕就成了准妈妈们非常担心的事情。

第二胎再留下一个这样的疤

痕,可怎么办呀。

■健康养生

平肝泻火 生津利尿

这个季节要多吃芹菜

■通讯员朱华军

物质进入肠道后,有较强的饱腹感,可以间接减少脂肪和胆固醇的吸收,起到调节血脂的作用。

芹菜中钙、磷含量较高,可帮助增强骨骼健康。它的粗纤维使我们在咀嚼的过程中,刺激唾液分泌,去除部分牙垢,自然达到抗龋齿固齿效果。

芹菜有两宝,吃时勿忘了

大家平时吃芹菜,主要是芹菜茎吃得比较多,其实它的叶子和根须同样具有很好的功效,甚至强于芹菜茎。

清热解毒、消肿利尿

芹菜中含有的一种成分叫做芹菜素,有助于扩张血管,从而达到辅助降低血压的作用。

在常见的蔬菜中,芹菜的纤维素含量非常高,这些纤维素有助于通便,缓解代谢后产生的有害物质堆积在肠道的时间,降低患肠癌的风险。

芹菜含有利尿有效成分,可以消除体内钠潴留(钠离子潴留在细胞外而引起水肿),利尿消肿。

当芹菜中大量的纤维素和矿

物质进入肠道后,有较强的饱腹感,可以间接减少脂肪和胆固醇的吸收,起到调节血脂的作用。

芹菜中钙、磷含量较高,可帮助增强骨骼健康。它的粗纤维使我们在咀嚼的过程中,刺激唾液分泌,去除部分牙垢,自然达到抗龋齿固齿效果。

芹菜有两宝,吃时勿忘了

大家平时吃芹菜,主要是芹菜茎吃得比较多,其实它的叶子和根须同样具有很好的功效,甚至强于芹菜茎。

芹菜叶有祛风利湿、健胃凉血、清肠利便的作用,也可降低心血管疾病风险。

值得注意的是,芹菜中钠元素的含量比较高,在烹饪时要少放盐,否则摄入的钠过多,不仅不能帮助降血压,反而更容易造成血压升高。

■育儿大百科

婴儿米粉用水冲还是用奶冲

■主持人许瑞英

米粉是宝宝的第一口辅食,在给宝宝挑选米粉的时候不要只看牌子还要看成分,毕竟吃进小宝宝肚子里的东西需要谨慎些,对婴儿来说,米粉容易吸收,安全,不容易引起过敏。那婴儿米粉该用水冲还是该用奶粉?

家有“胖宝宝”用水冲米粉

如果米粉外包装上写的是“高蛋白谷物辅助食物”那就不能再用奶粉或母乳冲米粉了,因为这样做容易蛋白质过量,长此以往势必会加重宝宝的肠胃负担。

家有“胖宝宝”最好就别用奶粉冲米粉了,因为这样容易让本就营养过剩的宝宝胖上加胖,所以还是用温水冲米粉比较健康;

对于辅食接受度高,奶摄入量充足的宝宝来说,其实没必要加奶粉冲米粉,用温水冲就绰绰有余了,没必要多此一举。

抗拒米粉还是用奶冲米粉

如果你的宝宝很抗拒米粉,宝宝抗拒辅食是因为习惯了母乳或奶粉的味道,所以才对米粉这个“新朋友”产生抗拒心理。针对这种情况,家长可以在初期用母

积极预防 守卫健康

及时关注身体出现的癌症危险信号

■通讯员王菲

因的发热、乏力、进行性体重减轻。

那么,日常对癌症的早期筛查又有哪几种呢?目前主要有以下几种:

肿瘤标志物

只有当恶性肿瘤细胞存在时,才可能检测到肿瘤标志物飙升;它可能是直接由恶性肿瘤细胞合成或释放的,也可能是机体对肿瘤的刺激反应而产生的!它能够反映肿瘤发生、发展情况,是检测肿瘤的重要辅助手段之一。

肛门指诊和大便潜血试验

如果我们肠道内长了不好的东西,但是又没有明显的感觉,这些不好的东西就容易被我们忽视,因而耽误病情。实际上呢,肠道的癌症多见于直肠,且大多距离肛门不远,通过肛门指诊,医生可以用戴手套的手指触摸,并判断距肛门7~10厘米的直肠有无病变,通过大便潜血试验,可以检验到肉眼看不到的大便中的血。

胃镜和肠镜不开刀、创伤小,在内镜下,医生可以直观地看到胃肠道黏膜状态,确定有无病变或直接取下组织样本进行病理检查,是提早发现胃癌、肠癌的最好办法!

胸片和B超

可以发现肺、甲状腺、胆、脾、肾等全身大多数器官是否有肿块病灶的存在,而肿块病变很可能就是肿瘤。但是!!!!(敲黑板画重点了啊),胸片和B超并不能完全满足早癌筛查的需要,可根据自身情况决定是否需要进行CT或MRI检查。

宫颈刮片及乳腺钼靶检查

乳腺癌和宫颈癌长期位居女性癌症发病率前列!宫颈刮片:通过收集宫颈口的脱落细胞,分析宫颈是否存在不典型增生甚至癌变。乳腺钼靶:有利于发现乳腺深部的微小病灶,病变的位置、形状、大小、边缘、钙化情况一目了然,是帮助医生初步判断病灶的良恶程度,是早期诊断乳腺癌的好帮手。

这个不一定,有一些其他的因素也会影响肿瘤标志物的检测,比如抽烟、饮酒等,所以肿瘤标志物只是提供一个参考依据,确诊还需要进一步的检查哦~

原来是这样,那我肿瘤标志物升高就是患癌咯?



乳房有包块会不会癌变

一般不要紧,遇到这些情况要当心

■浙大二院陶思丰

房

是一个受激素调控的器官,它的发育变化都是根据激素的作用而产生的。

女性有月经周期,随着月经周期的变化,激素水平会产生波动,会有高潮,会有低潮。在激素反复波动的作用下,乳腺就会受到刺激。

激素水平高的时候,乳腺的一些导管上皮纤维组织就会增生,处于活跃的状态;激素水平下降了以后,乳腺组织又会平复下去。而日常生活中一些会引起内分泌功能紊乱,导致雌激素水平变化的因素,也会引起乳腺增生,比如情绪焦虑、服用了激素类药物、饮食不当等。

最常见的就是乳腺疼痛,而且通常是在月经前明显,月经后减轻并停止,部分还可能伴有乳腺结节,是一种疾病现象,但也不是疾病本身。无论是乳腺增生还是乳

腺结节,这两者都没有大家想象中那么可怕,而且医生的态度也是高度统一的:不必恐慌,定期检查就好。

不要陷入诊疗误区

乳腺增生和乳腺结节不可怕,吃了定心丸后,医生也要提醒大家,不要陷入诊疗误区。

有些女性出现乳房疼痛时,自己诊断为“乳腺增生”,查信息四处看治疗方法,喝中药、做理疗,就是不去好好看医生,有没有效果不得而知,还很有可能延误治疗。

现在没有任何研究可以证明,按摩对乳腺有帮助。有包块的患者,包块的细胞和正常的细胞是不一样的,在按摩时会引起局部血液循环加速,局部的营养成分更多,对于肿瘤患者来说,

按摩后肿瘤细胞会获得更多的营养,长得更快,可能会导致增加肿瘤细胞进入血管或者淋巴管的几率,导致癌细胞的转移加快,或者包块变大。

乳腺检查最常用的就是超声和X线钼靶,这两项检查各有优缺点。有时,彩超看到有问题,乳腺X线钼靶检查上没有任何异常,有时候情况却相反。因此,无论医生还是患者都应该根据实际情况去做选择,不能依靠任何一个简单的检查,就随便下结论。

根据影像学的判断,我们对乳腺结节会做一个分级。原则上,所有的肿块都有做穿刺来明确病理的需要,如果穿刺结果是良性,完全可以不手术,如若盲目地手术,会造成患者不必要的创伤和医疗资源的浪费。

乳或奶粉给宝宝冲调米粉,便于宝宝更快接受辅食,保证良好的生长发育,等到宝宝接受了米粉再用温水冲调也不迟。

对于生长发育迟缓的宝宝,多是由于喂养不合理或奶量摄入不足导致的。这类宝宝应该在4个月后开始添加辅食,并可以用奶粉或母乳冲米粉,帮助宝宝吸收更多营养,提高奶的摄入量,改善生长发育迟缓的情况。

至于放多少水,其实并没有特别规定,只要家长按照包装上的提示冲调米粉即可。但是不同月龄的宝宝食用米粉的浓稠度也会有所不同:流速飞快,呈稀水样的米粉不适合任何年龄段的宝宝。

家有“胖宝宝”最好就别用奶粉冲米粉了,因为这样容易让本就营养过剩的宝宝胖上加胖,所以还是用温水冲米粉比较健康;

对于辅食接受度高,奶摄入量充足的宝宝来说,其实没必要加奶粉冲米粉,用温水冲就绰绰有余了,没必要多此一举。

抗拒米粉还是用奶冲米粉

如果你的宝宝很抗拒米粉,宝宝抗拒辅食是因为习惯了母乳或奶粉的味道,所以才对米粉这个“新朋友”产生抗拒心理。针对这种情况,家长可以在初期用母