

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了回答。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

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。

研究结果显示,标化平均发病年龄由2000年的59.7岁,下降至2015年的57.6岁,平均每年下降0.09岁。其中女性标化平均发病年龄由2000年的56.5岁,下降至2015年的54.0岁,平均每年下降0.12岁;男性标化平均发病年龄呈平稳趋势。

从恶性肿瘤年龄组发病构成比比较,与2000年相比,2015年标化发病峰值年龄由65~69岁前移至60~64岁,同时25~49岁标化发病构成比明显增加,60~74岁明显减少。进一步分性别分析,女性标化发病峰值年龄由60~64岁前移至50~54岁,25~55岁标化发病构成明显增加。

30~49岁恶性肿瘤标化发病构成比由2000年的16.9%增加至2015年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。

积极预防 守卫健康

及时关注身体出现的癌症危险信号

■通讯员王非

世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病,癌症的发生是全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,平衡膳食、适量运动、心情舒畅都可降低癌症的发生风险。

日常,要关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治:1.身体浅表部位出现的异常肿块。2.体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。3.身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。4.皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。5.持续性消化不良和食欲减退。6.大便习惯及形状改变或带血。7.持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。8.听力异常,鼻出血,头痛。9.阴道异常出血,特别是接触性出血。10.无痛性血尿,排尿不畅。11.不明原因

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变的存在,而肿块病变很可能是肿瘤。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。

乳房有包块会不会癌变

一般不要紧,遇到这些情况要当心

■浙大二院陶思非

“美女,你的乳房有包包,好像是乳腺增生,要不要办张卡按摩按摩?”

生活中,女性朋友们听到“乳腺增生”“乳腺结节”这些字眼,就会心中一凉。其实,乳腺增生和乳腺结节在女性群体中非常高发,但总有人会混淆这两个概念,并且把它们与肿瘤、癌症等划上等号,这是非常错误的观念。

那么,乳腺增生和乳腺结节到底是什么?

病理性乳腺增生要注意

乳腺增生就是一种生理性的现象,很大一部分女性去做体检,比如做个乳腺B超,都可能提示你有乳腺增生。要知道,乳

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或肿块、乳头溢液(常为

透明或淡黄色清液)。那么,增生真的完全不影响健康,不用管吗?也不是,病理性增生千万不能忽视。病理性增生有癌变倾向,严重者可能需要手术切除。当你有以下两种情况,就要注意,赶紧去医院。

80%的乳腺结节是良性的

乳腺增生也可能伴有乳腺结节。其实,结节是一个广义的概念,在乳腺检查中发现的小团块都可以称为结节。乳腺结节可以见于各种乳腺疾病,除了乳腺增生外,还有如乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、浆细胞性乳腺炎、乳腺癌等等,约80%为良性疾病。

乳腺增生是一个病理学名词而非一种疾病;而乳腺结节,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,如果穿刺病理结果是良性,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。

健康新技术

“心形美容缝合” 让剖宫产不留疤

■通讯员秦芳

生孩子就像一路“打怪”:备孕、怀孕、保胎……到最终分娩,每一步都需要小心谨慎,而在生孩子的“疼”之外,还有一个让准妈妈担心的问题,如果要剖宫产,留疤了怎么办?

毕竟,“爱美之心人皆有之”,尽管肚子上的这道痕迹是作为母亲的“功勋章”,但是它毕竟也是道疤,确实不好看。

特别是夏天到了之后,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非常担心的事情。

第二胎再留下一个这样的疤

痕,可怎么办呢。

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。

这种更先进的缝合技术,从医学专业角度叫“改良埋垂直褥式缝合技术”,它还有一个更好听的名字——“心形美容缝合”。

这种缝合方式可以将最新的整形美容技术与剖宫产手术结合起来,使得手术后的疤痕纤细,或者几乎不留疤。

美容缝合技术不仅可以让第一次接受剖宫产的孕妈妈减轻疤痕困扰;还能帮助二胎妈妈美化前一次的疤痕,相当于生孩子的同时免费做了一次疤痕美容。

而且,跟传统的剖宫产缝合技术相比,美容缝合的技术更加针对性地将剖宫产手术的影响降至最低,在减轻术后切口疼痛,降低切口感染、脂肪液化几率,促进切口愈合、抑制疤痕增生等方面都有优势。

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

春季,气温上升,很多人会出现脾气急躁、头晕、口干舌燥等不适症状,其实,中医看来,这是“肝阳上亢”了!这时最适合吃芹菜!

中医认为,芹菜味甘苦而性凉,有清热解暑生津的功能,可以明显缓解因为气候干燥、上火等原因引起的口干舌燥。经常肝火过旺、皮肤粗糙及失眠、头疼的人可适当多吃些芹菜。

清热解毒、消肿利尿

芹菜中含有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,缩减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,可以消除体内水钠潴留(钠离子潴留细胞外而引起水肿),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,自然达到抗菌防龋固齿效果。

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。

芹菜根清热泻火、平肝的作用比茎更强,而芹菜根须具有通络作用。对于有手脚麻木的高血压人群、中风后遗症人群,可以将芹菜的茎和根一起榨汁饮用。

芹菜叶有祛风利湿、健胃凉血、清肠利尿的作用,也可降低心血管疾病的风险。

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冲?

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,因为这样容易让宝宝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

如果有的宝宝很抗拒米粉,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

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个月后将添加辅食,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,呈稀水状的米粉不适合任何年龄段的宝宝,一般来说4~6个月的宝宝可以食用糊状米粉,浓稠度呈稍稀的泥糊状;7~8个月的宝宝就可以食用稠一点的米粉,浓稠度呈米糊或膏状的。

在最初的几天,宝宝吃的米糊量可能比较少,往往泡了一碗就吃二三勺,这都是正常现象。随着宝宝进食量多起来,通常在1周左右,就可以逐渐添加新的食物了,如蔬菜泥、果泥等。添加的新食物可以与米糊混合在一起吃,也可以这顿米糊,下一顿菜泥、果泥。