

□ 健康热线

息肉易诱发大肠癌变

专家:高危人群每年应进行一次结直肠癌筛查

结直肠癌有哪些临床表现?哪些人群需要筛查结直肠癌?1月11日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院肿瘤科行政主任王建冰与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

发病率和死亡率均呈上升趋势

读者:能否介绍下结直肠癌在我国的发生情况?

王建冰:2018年最新数据显示:我国结直肠癌发病率、死亡率在全部恶性肿瘤中均位居第4位。结直肠癌的发病率和死亡率均呈上升趋势。其中,城市地区远高于农村,多数患者发现时已属于中晚期。因此,我们不仅要重视常规早期筛查以降低结直肠癌的死亡率,而且要重视结直肠癌的早期预防。

息肉是大肠癌变的绝对因素

读者:大肠癌如何发展而来?

王建冰:现已明确95%以上的大肠癌是由息肉演变而来。息肉是大肠癌变的绝对因素。目前认为大肠息肉到大肠癌的发育过程大约需要7~15年不等。

最先出现的是排便习惯和大便性状的变化

读者:结直肠癌有哪些临床表现?

王建冰:最先出现的有排便习惯和大便性状的变化,如黑便、血便、便量增多、大便变细等。其他的有腹痛或腹部不适,腹部肿块,肠梗阻相关症状,贫血及全身症状如消瘦、乏力、低热等。

肠镜检查是公认的金标准手段

读者:结直肠癌如何筛查?

王建冰:筛查的方法有肛门直肠指检、大便隐血试验检查、肠镜检查。肠镜检查是目前公认发现结直肠癌及早期结直肠癌的金标准手段。



王建冰,副主任医师,擅长消化道肿瘤、乳腺癌、肺癌、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、白血病等疾病的中西医结合诊治。

高危人群

应每年进行一次大便隐血检测

读者:哪些人群需要筛查结直肠癌?

王建冰:对于健康人群的结直肠癌筛查,分为一般人群和高危人群进行不同的推荐,一般人群是指50~74岁无明确高危因素的个体,高危人群则包括结直肠腺瘤病史、家族史阳性者、炎症肠病者。对于一般人群的结直肠癌筛查,推荐首次筛查时进行高危因素问卷调查和免疫法大便隐血检测,阳性者进行结肠镜检查,结肠镜检查阳性者进入高危人群管理流程,阴性者进入后续筛查。一般人群的后续筛查建议每年一次大便隐血检测。对于高危人群的结直肠癌筛查,推荐每年进行一次大便隐血检测。进展期腺瘤患者,建议1~3年复查结肠镜,复发则继续,未复发则延长间隔至3~5年,建议家族史阳性患者直接进行遗传基因筛查,炎症肠病患者建议专科就诊。对于75岁以上人群是否进行筛查尚有争议,结合我国实际,暂不推荐对75岁以上人群进行筛查。

□ 下周预告

针灸有哪些养生保健功效?如何运用针灸养生保健?下周五(1月18日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省中医院针灸康复科住院医师邹坤霞与读者交流。

邹坤霞,住院医师,师承安徽省江淮名医、省名中医杨骏教授,多次参加国际及国内针灸学术交流会议。

□ 陈小飞 陈宜森 记者 马冰璐

□ 一周病情

补充钙剂的同时 还需要补充维生素D

星报讯(王筠 江薇薇 记者 马冰璐)最近,因缺钙前往医院就诊的孩子有所增多。安徽省儿童医院临床营养科副主任杨荣强表示,补充钙剂的同时,还需要补充维生素D,并多晒太阳。

据介绍,人一日三餐中,大约可以摄取300~400毫克的钙,而人体一天所需钙是800毫克。所以人要有意识的补钙。当体内流失钙的时候(比如排尿),血液可以立即从食物中获取钙来维持血钙的平衡。而夜间,人体不再进食,但尿液照样形成,这时体内自动调节,会动用骨骼中的钙。所以清晨尿液中的钙几乎都来自于骨骼。

另一方面,人体内调节血钙水平的各种激素在白天和夜间的分泌量不同,因而血钙水平一般在夜间较低,白天较高。夜间低血钙也刺激甲状旁腺素分泌,使骨钙分解加快。钙还具有镇静作用,睡前补钙,还可以有助于睡眠。同样的道理,两餐之间,由于人没有进食,尿液却在形成,使得身体又要动用骨骼的钙来平衡血钙,所以两餐之间(也可以说是饭后半小时)是非常需要补钙的。

杨荣强表示,补钙的最佳时间是每天临睡前以及两餐之间,“补充钙剂的同时,还需要补充维生素D,并多晒太阳。”

□ 食药安全在身边

问:如何去除果蔬中的农药残留?

答:有三种方法:第一种,水洗浸泡法(用清水洗净后浸泡):蔬菜污染的农药品种主要有有机磷杀虫剂,有机磷杀虫剂难溶于水,此种方法仅能除去部分污染的农药,但水洗是清除蔬菜瓜果上其他污物和去除残留农药的基础方法。主要用于叶类蔬菜。一般先用水冲洗掉表面污物,否则等于将果蔬浸泡在稀释的农药里。然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟,果蔬清洗剂可增加农药的溶出,所以浸泡时可以加入少量果蔬清洗剂,浸泡后要用流水冲洗2~3遍。

第二种,清洗后碱水浸泡法:有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,所以此方法是有效地去除农药污染的措施,可用于各类蔬菜瓜果。方法是先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水中(一般500毫升水中加入碱面5g~10g)5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。

第三种,去皮法:外表不平或多细毛的蔬菜瓜果,较易沾染农药,所以削去外皮是一种较好的去除残留农药的方法。 □ 石跃新 记者 王玮

□ 养生生活

家庭和睦让老人长寿又快乐

星报讯(记者 祁琳)亳州人周传法,今年81岁,精神状态很好,思维清晰,用精神矍铄来形容老人现在的生活再合适不过了。

老人长寿多得益于有个幸福的家庭,周老说,除了性格开朗、起居有规律、睡眠质量好、饮食有节、不挑食、喜欢劳动等因素外,家庭和睦是个重要的因素。

每当老人说起自己的孙子孙女们都很高兴:

“孩子们都很孝顺,常来看我,每次回来都买一堆吃的,谢谢儿女们无微不至的照顾,没有他们的照顾就没有我健康的身体。”周老一家是个60多人的大家庭,儿女都住在隔壁,前后照应非常方便,老人一点都不会感到寂寞。

当问到老人的长寿“秘诀”时,老人笑呵呵地说:“儿孙们都孝顺,吃好、睡好、心情好,我觉得自己很幸福。”

□ 健康提醒

非甾体类抗炎药 不宜长期大量服用

星报讯(崔媛媛 记者 马冰璐) 在日常生活中,我们可能会遇到各种各样的疼痛,药物止痛是一种应对疼痛的方法。安徽省肿瘤医院血液科医生孙丽提醒,非甾体类抗炎药有止痛消炎作用,但建议不要长期大量服用。

据孙丽介绍,世界卫生组织药物止痛有三阶梯止痛原则,可以分为按阶梯给药,口服给药,按时给药和个体化给药。在轻度疼痛的时候,常服的止痛药一般是布洛芬,是非甾体类抗炎消炎药物,有止痛消炎作用。比如孩子在家发烧,可能会

用到布洛芬口服液;中度疼痛,通常会给的是可待因,或者曲马多;如果是重度疼痛的话,可能会用到吗啡、芬太尼透皮贴或者杜冷丁。

“非甾体类抗炎药,建议不要长期大量服用。”孙丽提醒,首先,它的副作用可能会比较大;其次,如果每天的剂量达到它的限制性用量,这个药物对疼痛可能就不起作用了,需要更换,就从轻度疼痛进阶到中度疼痛。“对于需要长期服用止痛药的病人,一般会使用吗啡或者是参考安全并且副作用更小的同等用药。”

□ 寻医问诊

读者:哪些人容易得子宫内膜癌?

安徽省妇幼保健院专家:子宫内膜癌病人多为50岁以上的妇女,40岁以下较少见,高发年龄为58~61岁。高危因素有:1.一辈子没有怀孕和生育过的妇女。2.55岁还没有绝经的人。3.肥胖的老年妇女。4.有父母、兄弟、姐妹等亲属得过癌症的女性比没有亲属得过癌症的女性更容易得子宫内膜癌。5.有高血压、糖尿病的妇女。6.有卵巢肿瘤的妇女。7.长期服用激素类药物治疗疾病的妇女等。

□ 华玲 记者 马冰璐