

早期筛查 让肿瘤无处藏身

□褚丽莎

当今社会,肿瘤已经成为影响人们健康的主要疾病之一。肿瘤的发生和发展往往需要经过漫长的过程,如果在早期进行筛查和诊断,可以大大提高治愈率和生存率。因此,肿瘤早期筛查的重要性不言而喻。

肿瘤早期筛查是指在肿瘤尚未出现明显症状之前,通过一系列检查手段发现肿瘤的方法。早期发现肿瘤可以大大提高治愈率和生存率,因为早期的肿瘤通常比晚期更容易治疗,通过早期筛查,可以做到早发现、早诊断、早治疗,避免肿瘤发展到晚期,从而提高患者的生存率和生存质量。

肿瘤早期筛查方法

肿瘤早期筛查是在肿瘤症状出现之前,通过一系列检查手段发现肿瘤的方法。早期发现肿瘤,意味着有更好的治疗手段和更高的生存率。常见的肿瘤早期筛查方法包括以下几点。

肿瘤标志物检查 通过检测血液等样本中的肿瘤标志物,可以初步判断是否存在肿瘤。常见的肿瘤标志物包括甲胎蛋白、癌胚抗原、糖类抗原等。这些标志物可以提示不同类型的肿瘤,如甲胎蛋白与肝癌有关,癌胚抗原与结肠癌有关,糖类抗原125及199与卵巢癌、胰腺癌有关等。其中卵巢癌和前列腺癌的肿瘤标志

物特异性非常高,用于早期筛查的价值非常高。

影像学检查 通过超声、CT扫描(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)等影像学检查,可以发现肿瘤的位置、大小、形态等信息,为诊断提供依据。如超声可以很敏感地检查出甲状腺、乳腺及妇科等部位的肿瘤;CT扫描可以用于检查肺癌、食管癌等胸部肿瘤;MRI可以用于检查脑部肿瘤等。

内窥镜检查 对于CT显示不佳的胃肠道,可以通过胃镜、肠镜等内窥镜检查,可以直接观察器官内部的病变情况,可以早期发现食管癌、胃癌、结肠直肠癌等消化系统肿瘤,对于消化系统肿瘤的诊断具有重要意义。

细胞学检查 通过采集痰液、胸水等样本进行细胞学检查,可以发现肺癌、胸膜间皮瘤等肿瘤。此外,宫颈涂片也可以用于检查宫颈癌的筛查。

此外,还有其他一些检查方法也可以用于肿瘤早期筛查。如大便潜血试验阳性提示需要进一步筛查消化道肿瘤;HPV-DNA检测(人乳头瘤病毒DNA定量检测)可以用于宫颈癌潜在风险评估等。

不同肿瘤的早期筛查

肺癌 肺癌的早期筛查可以通过低剂量CT扫描进行,这种扫描可以发现肺部的小结节或异常

征象,同时配合肺癌特异性抗原检测,可以更准确地判断是否存在肺癌的可能性。而普通胸部X线对于早期肺癌的筛查效果不佳。

乳腺癌 乳腺癌的早期筛查可以通过乳腺超声和乳腺X线摄影进行。乳腺超声可以发现乳腺内的肿块,更适合乳腺较为致密的年轻女性,而乳腺X线摄影可以发现乳腺内的恶性钙化灶和肿块,但对于乳腺腺体非常致密的女性显影欠佳,所以两者结合可以更全面地评估乳腺健康状况。

结肠直肠癌 结肠直肠癌的早期筛查可以通过大便潜血试验和肠镜检查进行。大便潜血可以早期筛查出微量的消化道出血,而肠镜检查可以直接观察肠道黏膜的情况,发现肠道内的异常肿块、多发息肉和溃疡等。

肝癌 肝癌的早期筛查可以通过甲胎蛋白和超声进行。甲胎蛋白是一种肿瘤标志物,其在肝癌中的阳性率可达70%,同时配合超声可以更准确地发现肝脏的异常征象。

宫颈癌 宫颈癌的早期筛查可以通过宫颈涂片和HPV检测(人乳头瘤病毒检测)进行。宫颈涂片可以发现宫颈细胞异常和癌前病变,而HPV检测可以检测人乳头瘤病毒,这种病毒是宫颈癌

发病的重要因素。

需要注意的是,不同肿瘤的早期筛查方法不同,每种方法都有其优缺点和适用范围。因此在进行肿瘤早期筛查时,需要根据个人的家族史、异常症状、特殊的生活习惯等情况选择合适的筛查方法。同时,筛查结果异常并不一定意味着患有肿瘤,需要进一步检查和诊断才能确定。部分微小结节还需要长期随访。

早期筛查的注意事项

了解自己的家族病史 了解自己的家族病史是预防肿瘤的重要步骤之一。家族病史是肿瘤发生的重要因素之一,一些肿瘤具有遗传倾向,如乳腺癌、结肠直肠癌等。了解自己的家族病史可以更好地判断自己是否属于高危人群,从而采取更加积极的预防措施。

选择合适的筛查方法 在选择肿瘤早期筛查方法时,需要了解不同筛查方法的优缺点和适用范围。对于肺癌的早期筛查,可以采用低剂量CT扫描和肺癌特异性抗原检测等方法;对于乳腺癌的早期筛查,可以采用乳腺超声和乳腺X线摄影等方法。选择合适的筛查方法可以提高筛查的准确性和效果,从而更好地预防和及时治疗肿瘤。

遵循医生的建议 在筛查过程中,遵循医生的建议非常重

要。医生会根据个人的情况和家族病史等因素,给出合适的筛查建议。遵循医生的建议可以更好地预防和及时治疗肿瘤。

定期进行筛查 除了选择合适的筛查方法外,部分异常的检查结果还需要长期随访复诊,必要时活检以获得病理诊断。定期进行筛查可以及时发现肿瘤并进行治疗,避免肿瘤发展到晚期。

注意身体症状 应注意经常自己触诊查体,如果发现肿大淋巴结、乳腺肿块等,或者如果出现不明原因的发热、消瘦、乏力等症状,应及时就医进行检查。

除了以上措施外,保持健康的生活方式也可以降低肿瘤的发生风险。戒烟限酒、均衡饮食、适当运动等健康生活方式可以增强身体的免疫力,预防肿瘤的发生。同时,心理调适也非常重要,面对肿瘤筛查,需要做好心理调适,不要过度紧张或焦虑,保持积极乐观的心态。

目前,公众对于肿瘤早期筛查的认识和态度存在一些问题。一方面,部分人对于肿瘤早期筛查的重要性认识不足,缺乏足够的重视和行动;另一方面,部分人存在过度焦虑和盲目跟风等现象,过于追求“无瘤一身轻”的理念而过度进行筛查。

(作者供职于滕州市中心医院)

血脂异常会导致哪些疾病

□国凤桂

血脂异常是指人体内的胆固醇、甘油三酯等脂质物质异常升高,浓度超过正常范围,可能会导致多种疾病。本文将详细介绍血脂异常可能引起的疾病以及如何通过检验预防。

血脂异常会导致的疾病

动脉粥样硬化 高胆固醇是动脉粥样硬化的主要危险因素之一。血浆中的胆固醇,尤其是低密度脂蛋白胆固醇发生异常时,会沉积在血管壁上,促进血管内皮细胞增殖,形成动脉斑块,增加动脉粥样硬化的形成。

卒中 血脂异常也会增加患脑卒中的风险。高胆固醇水平

会导致颈动脉和脑血管内的斑块形成,从而增加脑卒中的风险。

脂肪肝 高甘油三酯是脂肪肝的重要因素之一。当体内甘油三酯代谢异常时,会导致肝脏脂肪堆积,形成脂肪肝。脂肪肝是常见的肝脏疾病,如果不及早干预,可能导致肝功能退化。

胰岛素抵抗和糖尿病 血脂异常可以导致胰岛素抵抗和糖尿病的发生。高胆固醇和高甘油三酯水平会干扰胰岛素的正常作用,从而导致胰岛素抵抗。这会使得血糖无法正常进入细胞,导致血糖升高,最终发展为糖尿病。

心脏病

高胆固醇水平会导

致血管壁的弹性下降,从而增加患高血压病的风险。高血压病会进一步增加心脏病的患病风险。

如何通过检验预防血脂异常

常规体检 每年进行一次常规体检是预防血脂异常的重要手段。体检中应包括血脂检查,可以检测血液中的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白等指标。如果发现血脂异常,需及时采取措施进行干预。

针对性检查 对于有家族遗传史、长期吸烟酗酒、饮食油腻、缺乏运动等高危人群,应该定期进行血脂检查。此外,对于患有

肥胖、糖尿病、高血压等疾病的患者,也应该定期进行血脂检查。

日常怎么预防

控制饮食 饮食是导致血脂异常的重要因素之一。因此,预防血脂异常应从饮食入手。建议减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮类食物,以及低脂肪蛋白质等营养均衡的食物,适量控制盐分和糖分的摄入也有助于预防血脂异常。

运动锻炼 运动可以促进身体的新陈代谢,增强自身体质,还可以起到减肥的作用。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧

运动,如快走、跑步、游泳等。

戒烟限酒 吸烟和酗酒都会对身体健康造成负面影响,特别是对心血管系统的危害更加严重。因此,预防血脂异常应该尽量戒烟限酒,并尽量做到不饮酒。

血脂异常是一种潜在的疾病状态,如果不及时采取措施进行干预,可能会导致各种疾病,日常应及时检测自己的血脂水平,采取相应的预防措施,以降低血脂异常带来的健康风险。

(作者供职于巨野县人民医院)

心电图检查时 这些事项要注意

□刘功来

心电图是一种很常见的检查方式,是对受检者的心脏电活动进行检查。做心电图检查,可以了解受检者是否存在心律失常、心肌缺血、或者心脏扩大、心肌梗死等疾病。常规心电图是最常用的检查方式,一般来说当时就可以出结果。那么,做心电图的流程是什么,有什么需要注意的呢?下面就详细了解一下。

做心电图的流程是什么

挂号 如果因为各种原因,需要做心电图检查,受检者需要提前准备好相关的证件,在医院的官网,或者是公众号上进行预约

以及挂号。一般来说,可以选择心血管外科,或者心血管内科,也可以选择体检科,每个医院的科室情况不同,所以可以根据当地医院的实际情况,选择相应的科室进行挂号。

检查 挂号之后,就可以在预约的时间内到相应的科室就诊,然后在医生的指导下,到指定的科室进行心电图检查。要按照医生的要求,将胸部暴露,医生会对需要贴电极的部位进行导电液的擦拭。然后将电极放在相应的位置上,这个时候就可以开始描绘心电图了,整个过程大概5分钟

左右,当然,每个受检者的实际身体情况不同,还有进行心电图检查的方式不同,所以时间方面会有一些差异。

读取报告 如果是进行常规的心电图检查,可以立即出结果,受检者在领取报告单之后,需要找挂号科室的医生进行咨询,如果有异常的情况,需要再次进行其他的检查。

检查注意事项

环境要求 心电图检查需要在宽敞、明亮且通风的房间内进行,要远离大型的电器以及设备。室内的温度需要控制在18

摄氏度~26摄氏度之间,过冷或过热都是不行的,容易引起肌电图干扰。另外,检查的床也不能太小,要注意宽度不能小于80厘米,且需要保持室内的清洁卫生,每天都需要用紫外线照射消毒,避免交叉感染。

受检者 在进行心电图检查之前,受检者要注意放松心情,不要太紧张,太紧张可能影响检查结果。另外,饮食方面也是需要注

意的,饮食清淡一些,不要吃辛辣油炸的食物,如果是心脏病患者,正在服用洋地黄等药物,需要提前告知医生,根据医生的指导决定是否需要停止用药。另外,检查的时候要注意穿宽松舒适的衣服,不要做剧烈的运动。

心电图检查 是一种很简单的检查方式,不会有副作用,且不需要空腹进行,检查时间也比较短,所以受检者不用担心,积极配合医生进行相应的检查即可。如果检查结果显示心电图异常,或者可能存在一些其他的心脏疾病,需要引起重视,在医生的指导下,进行其他的深入检查,确定原因之后,积极治疗。

(作者供职于聊城市传染病医院)

急性过敏反应是一种由于免疫系统对物质过度反应而引发的严重反应。它可能出现在接触潜在过敏原物质后的几分钟内,也可能发展成更加严重的情况,危及生命。

了解如何应对急性过敏反应,并采取相应的救援措施,对于预防并应对这一状况至关重要。

认识过敏原 过敏原是导致过敏反应的触发因素。常见的过敏原包括花粉、食物、药物、昆虫叮咬、某些化学物质等。了解自己的过敏原,并尽量避免接触它们,是预防过敏反应的首要步骤。

学习过敏症状 了解过敏症状是及早发现和应对急性过敏反应的关键。常见的过敏症状包括局部皮肤形成红斑、风团、丘疹、水肿、糜烂,以及呼吸困难、胸闷、憋气、脸色涨红等。如果你或他人出现这些症状,请立即采取行动。

喷雾剂应急药物 过敏应急药物喷雾剂是一种紧急处理急性过敏反应的常见工具。例如,肾上腺素自动注射器常用于严重的过敏反应,如过敏性休克。学习正确使用药物喷雾剂,并将其随身携带,以备急需。

寻求医疗帮助 如果你或他人遭遇急性过敏反应,请不要犹豫立即拨打紧急救援电话或寻求医疗帮助。专业的医疗人员具备处理急性过敏反应的技能和设备,能够提供及时的救治和急救。

预防再次发生 对于已经经历过急性过敏反应的人群,预防再次发生尤为重要。与医生讨论过敏原物质的避免策略,并制定个人的过敏管理计划。同时,考虑接受过敏原治疗以降低过敏反应的潜在风险。

停止接触过敏原 如果你知道导致过敏反应的过敏原,立即停止接触它。移开它或尽量远离它,以减少过敏反应的程度和持续时间。

避免激发因素 有些因素可能激发过敏反应的进一步恶化。避免过热、过冷、紧张、剧烈运动或任何可能加重症状的刺激。

告知他人 如果你是过敏反应的目击者,及时告知周围的人,以便他们能够提供帮助、通知医疗人员或协助你采取必要的措施。

持续监测 在急性过敏反应发作期间,继续监测症状的发展情况。如果症状变得更加严重或持续时间较长,即使已经使用了喷雾剂应急药物,仍寻求医疗帮助。

应对急性过敏反应需要迅速而冷静地采取行动。除了记住主要的救援措施和预防方法外,确保及时告知他人,并持续监测症状的变化也很重要。请记住,每个人的过敏反应可能不同,因此与医生交流并制定个性化的应急方案是至关重要的。及早采取适当的措施,可以最大程度地减少过敏反应的风险,并保护自己及其他人的健康与安全。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

别让营养失衡影响你的健康

□孙景玲

在如今快节奏的生活中,我们时常会忽视对健康饮食的重视。而营养临床学作为研究人体营养与健康关系的重要学科,强调了个体化的饮食管理,给予我们在改善身体健康方面的指导。

本文将介绍营养临床的重要性,并提供一些实用的解决方案,帮助大家摆脱营养失衡的困扰。

随着现代化生活方式的兴起,我们往往过于注重外表和忙碌的工作,忽略了我们最重要的资产——健康。营养临床是研究人体营养需求及其与健康之间关系的学科,起源于对人体正常生理和疾病状态下的营养需要的研究。

通过了解不同营养素在人体内的功能和相互作用,营养临床可以帮助我们预防和治疗许多疾病。

营养失衡是指摄入的营养物质与身体需求之间的不平衡。长期的营养失衡可能导致各种健康问题,如肥胖、糖尿病、心血管疾病等。因此,了解和维持适当的营养平衡,对于保持身体健康至关重要。

以下是营养临床的几个重要方面。

了解个体营养需求 每个人的身体状况、活动水平、年龄等因素都不同,因此他们对营养的需求也不同。营养临床可以通过评估个体的营养状况,给予适合的饮食建议,确保每个人都能获得所需的营养。

有些人由于特殊情况,无法通过日常饮食满足身体的全部营养需求,这时候可以考

虑使用补充营养素的方法,但应在医生或专业人士的指导下进行。

预防和治疗疾病 营养临床不仅可以提供健康的饮食建议,还可以在预防和治疗疾病方面发挥重要作用。一些疾病,如心血管疾病、糖尿病和肥胖症,与营养失衡密切相关。通过采取适当的饮食措施,可以降低疾病的风险,并改善患者的病情。

个体化的饮食管理 营养临床强调个体化的饮食管理,考虑到每个人的特殊需求和偏好。通过了解个体的喜好和生活习惯,制定出科学合理的饮食计划。这种个性化的饮食方案更容易被接受和践行,从而增加了成功的可能性。

营养与心理健康的关系除了身体健康外,营养还与心理健康密切相关。某些营养素,如维生素B群和多元不饱和脂肪酸,对大脑功能和情绪有显著影响。通过营养临床的指导,我们可以通过合理的饮食来改善心理状态,减轻压力和焦虑。

营养临床是一门研究人体营养与健康关系的重要学科,强调个体化的饮食管理。营养临床通过了解个体的营养需求,预防和治疗疾病,实施个体化的饮食管理以及关注营养与心理健康的关系,帮助人们摆脱营养失衡的困扰。

我们应该积极关注营养临床的重要性,在日常生活中合理安排饮食,保持健康的生活方式。

(作者供职于滕州市精神卫生中心)