

世界卫生组织:三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治,可有效减轻癌症患者的痛苦和经济负担

关于癌症早筛,这些知识你该知晓

平均每天超过 1 万人被确诊患癌,相当于每分钟就有 7 个。数字的蹿升加剧了人们对癌症这类高致死率疾病的恐惧,也让癌症早期筛查逐步走进公众的视野。

癌症早期筛查有多重要?有哪些最新筛查技术?什么人需要筛查?在第 25 个全国肿瘤防治宣传周来临之际,记者采访了有关专家,为你解疑释惑。

将癌症“扼杀在萌芽”:我国筛查项目覆盖范围不断扩大

被称为“健康第一杀手”的癌症,是人类长久以来的噩梦。国家癌症中心最新数据显示,2015 年,中国恶性肿瘤发病约 392.9 万人,死亡 233.8 万人。我国癌症患者人数逐年增长,每年相关医疗费用超过 2200 亿元。

“人们‘谈癌色变’,一个主要的原因就是大多数癌症患者就医时已是中晚期,错过了最佳治疗时机。”国家癌症中心癌症早诊早治办公室主任陈万青说。

肿瘤早期体积小,未发生转移,较容易切除,因此,越早发现恶性肿瘤组织,越有利于增加患者存活机会。中国医学科学院肿瘤医院中医科主任冯利介绍,以肺癌为例,临床数据表明,早期肺癌的五年平均生存率明显要比晚期高。

世界卫生组织提出,三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治。通过规范化筛查早期发现并进行手术治疗,可以有效减轻癌症患者的痛苦和经济负担,因此,医学界格外看重癌症早期筛查。

我国一直高度重视癌症筛查和早诊早治工作。国家卫生健康委员会副主任李斌说,通过中央财政支持,我国开展了农村高发地区、淮河流域、部分城市癌症筛查和早诊早治工作以及农村妇女“两癌”筛查。目前,项目地区癌症早诊率超过 80%,治疗率达到 90%,筛查人群的癌症死亡率降低 46%,早期病例诊疗费用较中晚期节省近 70%。

记者了解到,农村癌症早诊早治项目已覆盖全国 31 个省份的 234 个项目地区,城市癌症早诊早治项目已在 20 个省份 45 个城市开展。国家还将逐步扩大高发癌症筛查和早诊早治覆盖范围,创造条件普遍开展癌症机会性筛查。

便捷、无创、精准:早筛技术进步带来抗癌新希望

由于胃肠镜、活检等方法不够便捷,甚至带来痛苦,一提到癌症筛查,很多人内心是抗拒的。不过,令人兴奋的是,一些癌种的早筛技术近来出



现了突破性进展。

抽一管血,就知道得没得肝癌——一种通过检测血液中的细胞游离 DNA 突变和蛋白标志物进行肝癌早期筛查的技术方法,可以从无症状的乙肝病毒携带者中发现早期肝癌。

这项由中国医学科学院肿瘤医院研究团队和北京泛生子基因科技有限公司共同研发的技术,经过严格的临床验证后,有望建立更加便捷、无创、标准化的肝癌早筛方案。

“几年前,受技术和成本限制,利用血液中的游离 DNA 做肝癌早筛,基本上是天方夜谭。”北京泛生子基因科技有限公司联合创始人兼首席执行官王思振说,近三四年来液体活检技术的发展,让这样的“黑科技”已经有望转化为早筛产品,走进千家万户。

一种人工智能云诊断技术已在我国一些地区的宫颈癌筛查中应用。采样机构收集细胞标本图像信息并通过互联网传到云诊断平台,人工智能自动进行诊断,病理医生只需对人工智能诊断为阳性的少数结果进行复审确认,省去了大量的人工劳动。

“这项技术还可以应用于多种上皮来源的肿瘤的筛查。”该技术的研发机构——武汉大学兰丁人工智能细胞病理诊断研究中心首席科学家孙小蓉说,人工智能在宫颈癌筛查中大样本量的训练,为该技术在其他癌症筛查上的应用和推广打下了良好的基础。

针对细胞游离 DNA 的液体活检技术,让科学家具备了在血液里进行精确的核酸检测并以此解决临床问题的能力;蛋白、核酸、影像等多种类型标志物的联合运用,增加了癌症筛查的准确度;人工智能和大数据技术的应用,提高了癌症筛查效率。

在王思振看来,有了这三个方面的技术基础,癌症筛查的灵敏度和特异性将不断提高。

常规体检≠癌症筛查:掌握筛查知识正确防控癌症

“癌症离我还远”“体检根本查不出癌症”“查出癌症也治不好,所以没必要筛查”……癌症可怕却也可控,然而许多人对癌症筛查技术了解有限,对癌症筛查的重要性认识不足,甚至将癌症筛查和常规体检混为一谈。

专家表示,癌症筛查是重点针对高发癌症的更专业的检查。虽然少数的早期癌症可以通过常规体检发现端倪,但也需要配合癌症筛查项目才能确诊。

把癌症筛查的重心放在高危人群,能够更好地提高筛查效率。“以肝癌早筛为例,乙肝病毒感染者、丙肝病毒感染者、肝硬化者,有慢性肝脏病史等的人群,患肝癌的概率相对较大,因此筛查价值更大、性价比更高。”陈万青说。

根据国家卫健委发布的癌症防治信息,规范的防癌体检能够早期发现癌症。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。例如,使用胸部低剂量螺旋 CT 可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

专家建议,做防癌体检,需要根据自身的年龄、生活工作环境和习惯、疾病家族史等情况,在专业的体检机构、选择个性化项目。

“从筛查项目的情况看,老百姓对一些癌种筛查的接受程度不是太高,比如,结直肠癌筛查的接受率只有 20%。”陈万青认为,通过筛查降低癌症发病率、死亡率和癌症造成的经济负担,根本在于筛查技术的推广和人群的广泛应用。

李斌表示,下一步,国家将对发病率高、筛查手段和技术方案比较成熟的上消化道癌、结直肠癌、宫颈癌等重点癌症,制定筛查与早诊早治指南,加大推广力度。

据新华社

广告

家庭自测血压学会“四定”

据《中国心血管病报告》估计,目前全国约有高血压患者 2.7 亿。也就是说,我们周围每 5 个人中就有 1 个高血压!通常来说,大多数高血压患者没有明显症状,只有少部分高血压患者会有以下症状:头昏、头痛、失眠、耳鸣、胸闷、心悸、肢体无力或麻痹、夜尿增多或尿带泡沫等。所以,要知晓自己的血压水平,必须通过测量血压的方式,医生优先推荐在家自测!专家这就通过“四定”来教您正确的测量方式和方法。

一定:血压计

专家说,在没有服用降压药物的情况下,非同日三次测量上肢血压,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$,和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 考虑为高血压。

专家建议选择上臂式血压计,简单、方便、环保。不过,很多人担心自己的电子血压计不精准,这里有一个简单的办法验证:电子血压仪与水银柱血压计作比较,分别测量 3 次,结果取平均值,两者结果的数值相差不超过 7mmHg,则表明电子血压仪可继续使用。

二定:时间

测量血压建议相对固定时间。专家说,每次测血压就要看你的目的是做什么,比如早晨起床后 30—60 分钟内测一次血压,通常是早上 6—8 点。清晨时段是血压的最高峰,也是心脑血管事件的高发时段。

专家表示,从临床实践角度出发,清晨血压控制在 $<135/85\text{mmHg}$ 以下,意味着 24 小时血压得到严格控制。在服降压药后 2 小时测,则能判断药物的疗效;睡前测一次,可以看看血压波动的情况。

三定:胳膊

左臂、右臂均可。建议初次测量时,两只胳膊都测一下,选择数值较高的一侧,再次测量时均以此臂为准。

四定:体位

测量血压对姿势体位也有一定的讲究,专家建议,测量血压时选择有靠背的椅子坐下,捆绑电子血压仪袖带的上臂与心脏要在同一个水平线上。双腿下垂,双脚自然放平。

测量血压注意事项

在测量血压前 20 分钟,不运动和不抽烟。记得排尿后才去测量,憋尿会让血压升高。

让身体处于正常的放松状态来测血压。同时,把袖带中的空气排尽,电子血压计的袖带戴在手臂上。

据新华网

春困来碗清热利湿汤

前几日雨水多,不少人都感觉湿热困身,精神不振。中医推荐一款芦笋香菇干贝汤,有补脾益肾、化痰消食、清热利湿功效,是春季食疗养生佳汤,老少咸宜!

芦笋香菇干贝汤

材料:芦笋 250 克、香菇 6 只、干贝 50 克、猪瘦肉 250 克。

做法:先将猪瘦肉洗净,切大块;芦笋洗净,切段;香菇用清水泡软后,去除硬梗,对半切开;干贝放进微波炉加热 20 秒(能增香,可不走这一步)。然后,把所有备好的食材一齐置于炖盅内,加入清水 2000 毫升、白酒少许、精盐适量,隔水炖 1.5 小时,即可。

功效:此汤食材中,芦笋性味甘平,善于清热利湿、活血散结,现代药理研究表明,芦笋有显著提高人体免疫功能、抗肿瘤、降血脂及护肝等作用;香菇性味甘平,长于扶正补虚、健脾开胃、化痰理气、解毒、抗癌,现代药理研究表明,香菇有增强机体免疫功能、抗肿瘤、抗病毒、抗肝炎、抗氧化、抑制血小板聚集等作用;搭性味甘咸平,功善滋阴补肾、调中消食的干贝,以及性味甘咸微寒,功擅补肾滋阴、养血润燥、补中益气的猪瘦肉。

诸物合用,有良好的补脾益肾、化痰消食、清热利湿、解毒抗癌等作用,实为春季食疗养生佳汤,适宜于一般人群服食。也可用于脾肾不足,痰湿壅盛,或痰毒蕴结所致诸症的辅助治疗。

据新华网

飞秒无刀白内障手术是什么?

4月21日手术观摩会为您解答

白内障是什么?

据中华医学会眼科学分会的统计数据显示,在我国 50—60 岁的人群中,白内障的发病率已高达 70%,70 岁以上人群发病率可达 80%以上,到了 80 岁、90 岁,发病率几乎 100%。目前,手术已经成为治疗白内障的优选方式。眼科医生介绍,随着科技的发展,白内障的诊疗远不像其他大手术那样,需要大动干戈。哪怕是相对耐受能力较弱的百岁老人,也可以进行智能焕晶白内障手术治疗。

什么是飞秒无刀白内障手术?

所谓的“飞秒无刀白内障手术”,指的是飞秒激光辅助下的白内障超声乳化吸除术联合多焦点人工晶体植入术。整个手术过程,完全由电脑数字化控制激光来完成,可精准完成事先设定大小的撕囊口,并准确劈开浑浊晶状体,降低手术创伤。搭配多焦点人工晶体,在较大程度上还原自然晶体功能,让患者术后无需配镜,就能同步拥有远、中、近全程清晰视力。

为了帮助更多老年朋友“重返清晰视界”,4月21日上午9点,衡阳爱尔眼科医院将于6楼会议中心举行“飞秒无刀白内障手术观摩会”。届时,衡阳爱尔白内障手术专家将在现场为您详细解析飞秒焕晶手术的独特优势,通过手术视频的形式,让你直观感受手术全过程。诚邀白内障患者及家属参与活动进行观摩,享受检查 5 折优惠,预约白内障手术享受费用优惠,更可免专家费由院长亲自进行白内障手术,报名热线:0734-8239955。