

结直肠癌潜伏期长达10年 40岁后每3年做一次肠镜检查吧

忙时顾不上吃,闲时又暴饮暴食,巧克力、薯片、可乐一堆零食摆身边,餐桌上见到肉就两眼放光,尤其嗜好煎炸熏烤……这些饮食习惯你听起来是不是很熟悉?在满足口欲的同时,你是否留意到结直肠癌正悄悄走近?数据显示,我国结直肠癌发病率和死亡率在全部恶性肿瘤中均居第五位。专家提醒,年龄在40岁以上,最好每2~3年做一次肠镜检查。记者 蒋晓蕾

不良饮食习惯易诱发结直肠癌

最新的中国癌症统计数据显示,结直肠癌发病率和死亡率在全部恶性肿瘤中均居第五位。面对如此严峻的情况,郑州大学第一附属医院郑东院区肛肠外科负责人王贵宪教授表示,其发病原因有饮食因素、生活方式和遗传因素等多种,而低纤维素、高蛋白和高脂肪为主的饮食结构,腌制、油炸、烤制食品等长期超量食用,尤为令人担忧。而且近年接诊还发现,以往高发于中

老年人的结直肠癌,现在有向年轻人发起攻击的趋势。不过与发病率增高、越来越年轻化极不相称的是真正在临床上能够早期被诊断的只有10%~15%。

为何会出现如此低的早期诊断率?王贵宪解释称,结直肠癌早期症状不典型,且有长达8~10年的潜伏期,不易被察觉,往往意识到问题严重了再去找医生检查,已经是晚期了。

四类人群需要及时做检查

王贵宪提醒,如果出现大便习惯改变、性状改变、直系亲属患过肠癌或肠息肉、年龄在40岁以上,最好每2~3年做一次肠镜检查。早发现早治疗,5年的生存率可达90%~95%。目前,常用的结直肠癌治疗手段有手术、化疗、放疗和靶向药物等,但从现阶段临床实际情况来看,接受靶向治疗的患者比例并不理想。“除了支付能力,主要是因为大家对靶向治疗的认识不够。”王贵宪称,近日《我不是药神》在朋友圈各种炸裂,同时备受关注的还有癌症患者的医疗支付

能力。大家有所不知的是,去年9月1日开始,已有多个省市开始执行新的医保政策,10多种抗癌新药被纳入医保目录,这些药物覆盖了肺癌、胃癌、乳腺癌、结直肠癌、淋巴瘤、骨髓瘤等,比如治疗晚期结直肠癌的靶向药物贝伐珠单抗,价格已从医保前的每支5298元降为1998元,医保报销后为550~900元。另外,晚期乳腺癌靶向药美托,以前年均自费约需14万元,去年纳入国家医保后,患者年均自费仅为1.2万元左右,这些措施大大减轻了患者的负担。

■ 养生课堂

颗粒小、易吸收 羊奶悄然上餐桌

喝惯了牛奶,你是否想过换个口味?近来,羊奶作为一种新型乳制品,正出现在越来越多人的餐桌上。不少人在尝新鲜、赶时髦的同时,也对羊奶的营养价值格外关注。那么,喝羊奶到底好不好、哪些人适合喝羊奶呢?记者曾采访了这方面的乳制品专家,一起来看看!



悄然流行并非偶然

“羊奶与牛奶一样,可以制成各种各样的乳制品,也可以改变口味,适应不同人的喜好。其实,羊奶的流行并不是偶然。”时任中国乳制品工业协会理事长的宋昆冈在接受记者采访时称,羊奶在一些国家和地区一直是很常见的乳品。只是因为生产规模小,市场上才看不到羊奶。由于羊繁殖快、周期短,近些年不少企业涉足其中,加上生产技术不断提高,从而让羊奶产品日渐丰富,悄然流行。

羊奶颗粒小、易吸收

“羊乳甘温无毒,补寒冷虚乏,润心肺,治消渴,疗虚劳,益精气。”早在明代李时珍的《本草纲目》中,就列出了羊奶的种种好处。而在国际营养学界,其营养价值也备受推崇。

“与其他乳品相比,羊奶的确有不少优点。”中国农业大学食品学院教授南庆贤表示,首先,羊奶营养丰富,其中含有200多种营养物质,包括64种乳酸、20种氨基酸、20种维生素、25种矿物质等,这

些都是人体必不可少的营养物质;其次,羊奶脂肪颗粒细小,是牛奶的1/3,且颗粒大小均匀,因此营养成分吸收快,消化时间短,不会上火和便秘,也不易引发肥胖;最后,羊奶含有大量的乳清蛋白,且不含牛奶中可致过敏的异性蛋白,不会引起胃部不适、腹泻等过敏症状的发生。

肠胃不好抵抗力差多喝点

“羊奶营养丰富,适合人群广泛。”宋昆冈说,对于正长身体的青少年、工作劳累的中年人以及体质虚弱的老年人都是不错的选择,尤其是一些肠胃不好、抵抗力差的人,不妨多喝一些羊奶。对于婴儿来说,更好选择也是羊奶粉,因为其中添加了多种补充剂,营养比鲜奶更丰富。

许多人不喜欢羊奶中的膻味儿。专家称,如今市场上的许多羊奶都经过了专门的除膻技术,另外羊奶经过发酵后,膻味儿也会大大减少,所以如果不喜欢膻味儿、又怕脱膻后营养成分受损,可以选择羊酸奶、羊奶酪等经过发酵处理的产品。据《生命时报》

晚报读者俱乐部 联合益缘贝乳业

强势推出免费品尝益缘贝羊奶巨惠活动

凡到店顾客凭此报纸均可领取

健步鞋 一双

由于晚报用户众多需提前预约



值此炎炎夏日之际,为了更好地服务晚报读者。晚报读者俱乐部与西安益缘贝乳业将在以后陆续推出系列惠民措施,在此期间,西安益缘贝也将把该公司优质羊奶乳制品推荐给广大市民。惊喜将接连上演,敬请期待。



(郑州)益缘贝乳业因工作需要,现诚聘以下人员:

- 1: 行政专员5名, 男女不限
- 2: 人事专员5名, 男女不限
- 3: 前台2名, 限女性
- 4: 超市收银员2名, 女士优先
- 5: 超市理货员3名, 男女不限
- 6: 业务员10名, 男女不限, 能吃苦耐劳, 爱岗敬业, 沟通能力强
- 7: 客服10名, 男女不限。公司免费提供住宿。待遇优, 工资: 底薪加提成, 有意者请联系 耿部长: 13592498577

广告

电话: 0371-63226759 地址: 商城路与城东路交叉口向北150米路东向阳广场2楼

中医门诊

越胖越懒? 医生:大都是身体出了问题

李阿姨今年47岁,近一年来常觉头昏、头蒙,特别喜欢睡觉,但越睡越无力,家人担心她的身体出了问题,带着做了各项体检,指标正常,随转求中医调理,来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周日全天坐诊的主治中医师、张仲景国医馆中医师张自立问诊。

张医师对患者情况进详细了解后发现,李阿姨头昏、头蒙1年余,偶有头胀,双目干涩,常欲闭眼解乏,无恶心呕吐,胸闷、气短,少气懒言,神疲乏力,时有心慌,易饥多食,背部酸困,双下肢乏力,嗜睡,越睡越乏力,还特别容易感冒,大便日3次,舌淡黯,苔白厚。一番望闻问切后,综合辨证为:痰湿中阻,气血两虚,应以化痰利湿,养血益气为主要治疗方法,随开处方:补中益气汤合温胆汤加减6服,日一服,分早晚两次分服。

一周后二诊:自述头蒙、头昏较前稍减,仍嗜睡,双下肢乏力,肩背困,大便溏,

日2~3次,舌淡胖,苔白厚腻,脉沉细。上方加荷叶、白豆蔻适量,继服6服。

三诊:头蒙、头昏较前明显减轻,仍有乏力、气短。上方去竹茹、豆蔻、荷叶,改升麻、柴胡,加羌活、独活、丹参等药材若干,继服6服。

四诊:患者诉诸症较前大减,乏力、气短也明显减轻,舌苔退,舌质稍红,继守上方6服,以巩固疗效。

张医师指出:中医上常讲“胖人多痰湿,瘦人多虚火;十人胖,九人湿”。这句话从根本上解释了为何有些人吃得不多、却体型偏胖,即使坚持运动,还是瘦不下来,且经常虚乏,其实主要就是体内被湿邪侵袭,致身体循环不畅、气血生化乏源,故此时调理应以化痰利湿、养血益气为治疗原则。在此也提醒市民朋友,夏季温度高,环境闷热,空调虽能解热气,但也会使皮肤腠理毛孔闭合,使体内的水气无法排泄、运化,以致水湿内停,所以夏季应适当运动,不要长时间待在空调屋,适当排汗,更利于身体健康。 宗景