怕痛苦,不愿做肠镜? 一滴渗液查肠癌,2分钟出结果

防控大肠癌,今起可做无创筛查

便血、便秘、肛门疼痛、大便习惯改变等大肠癌高危症状 可拨打健康热线87503333申请

近日,郑州丰益肛肠医院传出好消息,大肠癌超早期无创筛查项目正式落户该院,并将在全市范围内开展筛查,这也就意味着,今后郑州市民筛查肠癌只需要一滴渗液,120秒即可判断是否患有大肠癌。

现状 早期大肠癌筛出率不足10%

据2017年河南省肿瘤登记年报及郑州市居民死亡原因分析报告显示,大肠癌发病率及死亡率均位居前列。然而,很多人仍抱着侥幸心理,到了年纪,甚至有了明显症状,仍然忍着不做筛查。殊不知,大肠癌在早期往往没有什么症状,如果不及早筛查,等确诊时往往已是中晚期,整个家庭都将受到巨大伤害。

“大肠癌从增生到晚期,通常要经历5~10年的发展期,其间,但凡进行一次筛查,或许就能早期发现。”中华中医药学会肛肠分会副会长、郑州丰益肛肠医院特邀专家刘佃温教授称,早期大肠癌患者多可转好。但遗憾的是,在早期就发现肠癌的患者不足10%。

改变 推进大肠癌超早期无创筛查

自2016年起,郑州市政府已连续3年将大肠癌筛查列入为民办的“十件实事”,2018年更是将大肠癌定为我省健康扶贫三年攻坚目标之一。本次郑州市大肠癌筛查中心大肠癌超早期无创筛查项目的启动,也正是基于这样的背景。

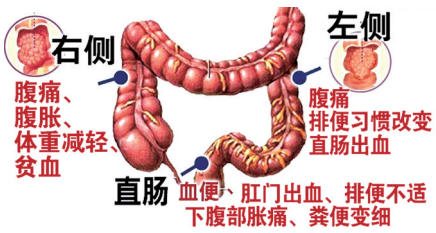
“大肠癌分四期,1期为肠壁内的息肉癌变,2期为癌细胞入侵肠壁,3期为癌细胞入侵淋巴核,4期为癌细胞扩散至其他器官。FH检测技术在1期之前都能检测出癌变可能。”刘佃温教授提醒,大肠癌早期发现不仅治疗费用低,而且5年生存率高,晚期发现生存率低,治疗费用还动辄二三十万元。因此,推进大肠癌超早期无创筛查,势在必行。

利器 120秒“揪”出大肠癌

“大肠癌超早期无创筛查FH检测技术是目前国际先进的床旁检测(POCT)技术。”刘佃温教授介绍,该项技术直接采用直肠黏膜细胞渗液为样本,即可实现精确检查,120秒便能出结果,整个过程无创无痛。

虽然目前无痛肠镜已经广泛应用,但部分人仍不愿做肠镜筛查,且对大肠癌超早期敏感度低,严重影响了肠癌检出率,而错过更佳治疗时机。因此,不想做肠镜、没有时间做筛查的高危人群可采用大肠癌无创筛查,简便快捷、准确率高,结果还立等可取。市民拨打健康热线即可申请。

提醒 7类大肠癌高危人群应重点筛查



据门诊观察,有三至四成的大肠癌患者确诊时已是晚期,这多是因为大肠癌初期症状不明显,可能仅表现为大便出血、大便习惯改变或腹痛,以至于被误诊为痔疮、肠胃炎或便秘等疾病,而耽误了治疗的更好时机。因此,早期筛查意义重大,尤其是大肠癌高危人群。

什么样的人群属于大肠癌“高危人群”?刘佃温教授提醒,综合有以下两种或两种以上情况者属于筛查范围:

1. 40岁以上人群;
2. 有痔疮和长期便血;
3. 直系亲属有结直肠癌病史;
4. 长期有慢性腹泻持续超过3个月;
5. 大便异常,且持续一段时间;
6. 有慢性阑尾炎、胆囊炎或已切除阑尾和胆囊的;
7. 曾得过大肠息肉的患者。

■健康餐桌

防三高,少吃肉? 错,这样反而老得快!

很多人都听过这种说法:中老年人要少吃肉,肉吃太多会导致三高。其实,这是错误的。肉,是平衡膳食不可或缺的一部分。中老年朋友如果不注意营养均衡,拒绝吃某些食物,反而容易加快身体器官功能衰退。

不用太担心肉食中的胆固醇

如今,网上关于“肉吃太多,容易导致心血管疾病、三高”等可谓铺天盖地。

实际上,肉类中的胆固醇对于升高人体胆固醇的作用并不是那么耸人听闻。

因为人体内的胆固醇有两个来源,70%~80%由肝脏合成,只有很小一部分是来自饮食。而且,食物中的胆固醇其实是一种脂类。它是人体细胞膜的主要成分,也是合成维生素D、胆汁和部分激素的材料。

正常饮食情况下,食物中胆固醇对血液中胆固醇的影响有限。不用过于担心食物中的胆固醇,更不要以为只要吃肉就会导致胆固醇高。

吃肉时要分清颜色和品种

红肉搭配着吃,国人在日常饮食中接触最多的红肉是猪肉、牛肉和羊肉。这类肉中的脂肪里往往含有大量不利健康的饱和脂肪酸。所以,吃肉应该尽量吃瘦肉,少吃肥肉和内脏。不过,猪肉的维生素B1含量是牛肉的4倍多,是羊肉和鸡肉的5倍多。

白肉为首选,白肉一般指禽类及水产品类的食物。而鱼肉、禽肉则是老年人的首选肉品,它们的脂肪含量低,肌纤维短、细、软,更易消化吸收。

鱼、虾、蟹、贝等白肉不仅富含蛋白质、矿物质等营养物质,而且脂肪含量低,特别是深海鱼肉还可降低心血管疾病风险。

每天要吃“一拳头”肉

我国老年人膳食宝塔对每类食物每天的摄入量都做了推荐,形象点说来,就是每天差不多总共吃“一个拳头大小”的肉类,包括鱼、禽、蛋、肉。

总体来说,白肉建议每天可以吃上50~100克。每天红肉总量不超过50克。一顿吃多了,下顿就不要吃了。

动物内脏因胆固醇含量较高,中老年人不宜过多食用。一周吃1~2次动物内脏,每次吃50克足矣。每周也可适量食用一次全血制品(如鸭血)。

蒋晓蕾

整脊手法及椎间盘诊疗新进展培训班在郑州中医骨伤病医院举办

为更好地推广应用新医正骨、整脊手法,促进中医传统康复治疗手法的发展,加强同行之间的学术交流,进一步提升中医整脊手法诊疗及科研水平,12月15日,国家级继续教育项目“整脊手法治疗颈椎椎曲异常综合征(颈椎失稳症)新进展培训班”及河南省中医药继续教育项目“椎间盘退变性疾病机制及诊疗新进展学习班”在郑州中医骨伤病医院成功举办。

开幕式上,主办方郑州中医骨伤病医院院长郭永昌致辞,业务院长李健主持大会。原福建中医学院副院长、福建省骨伤研究所所长、博士生导师王和鸣,北京空军总医院中西医结合正骨科主任、博士生导师赵平,河南中医药大学第二附属医院骨伤病诊疗中心主任、硕士生导师黄俊卿,福建中医药大学附属康复医院连晓文等全国各地各级医院的专家及医护人员汇聚一堂进行学术交流与经验分享。会上,专家们或从经典理论出发,或从典型病例出发,或从自身经验出发,与参会人员分享了中医整脊手法治疗的经验和思考。

郑州中医骨伤病医院新医正骨科主任王鹏致闭幕词,并为这次培训班做总结。中医药治疗已越来越显示出独具的特色优势和旺盛的生命力,本次学习坚定了大家发展中医药事业的信心,对促进中医传统康复治疗手法的发展及进一步提升中医整脊手法诊疗及科研水平意义重大。记者 刘书芝 韩新宝

供暖季,有一种宝宝病叫“暖气燥”

通风、养绿植、吃水果远离它

有暖气的北方太幸福,但却易忽视空气湿度对人体的影响。新郑市公立人民医院儿科主任刘静炎提醒:冬季如果湿度太低,孩子体内的水分就会慢慢失去平衡,出现嘴唇干裂、皮肤干燥、咽喉肿痛等症状,这样的症状被称为“暖气燥”,家长应采取一些增湿措施,避免孩子出现“暖气燥”。

控温 最好办法是通风

室温在18℃~24℃最适宜,湿度以50%~60%为宜。控制温度最好的办法就是保持通风,经常通通风,也可以让身体与自然保持相同的节奏。

加湿 绿植水果齐上阵

控制湿度还可以在屋子里经常放一盆水,养一些仙人掌、吊兰、发财树等绿色植物,既可以有效调节室内空气湿度,还可以产生氧气,让室内充满绿色。

平时要多吃水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。同时可以多吃一些湿润并具有温热性质的食物,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等,不吃或少吃辛辣食物。

记者 刘书芝 通讯员 李静