

防癌真相

癌症是严重威胁人民群众生命健康的一大类疾病的总称,在我国,最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。

日前,人民日报健康客户端、中国抗癌协会大肠癌专业委员会、中国抗癌协会科普专业委员会、诺辉健康联合举办防癌科普活动,聚焦癌症防治知识,倡导高风险人群早防早治。

癌症为什么会发生

有人说“每个人身体里都有癌细胞”,这是危言耸听吗?

“这种说法有一定道理,因为我们并非生活在真空中,每个人体内多多少少都会有一些发生了基因突变的异常细胞,这些异常细胞有发展成癌细胞的潜质。”中国工程院院士、北京大学国际癌症研究院院长詹启敏指出,致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

“大家不用过分担心,人类在进化过程中已经形成了强大的免疫监控系统。”詹启敏强调,尽管每个人体内都有“前癌细胞”产生,但这些错误细胞会被修复、纠正或被消灭掉,发展成恶性肿瘤的情况是极少数。

“癌症发病率升高最大的因素是什么?是年龄的增加。如果活得足够长,每个人都可能得肿瘤。”中国医学科学院肿瘤医院防癌科副主任张凯说,统计显示,癌症的发病率在四五十岁以后出现较大幅度增长,因此年龄增加是患癌最重要的因素,随着中国人均寿命不断提高,癌症发病率的提高也难以避免,对此要有清醒的认知。

如何预防癌症

癌症能预防吗?“当然可以。”中国医学科学院肿瘤医院内镜科主任王贵齐介绍,世界卫生组织提出,1/3的癌症完全可以预防,1/3的癌症可以通过早期发现得到根治,1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

“癌症并不像大家想象得那么可怕。”王贵齐指出,通过远离烟酒、规律起居、合理膳食、保持健康心态等,就可以预防1/3的肿瘤发生。同时,有些癌症例如食管癌、胃癌、结直肠癌、宫

颈癌等,在早期不仅可以治疗,还可以治愈。此外,通过规范化诊疗和多学科诊治,也能提高其他1/3恶性肿瘤患者的生存率和生活质量。

“从来就没有突然发生的肿瘤,只有突然发现的肿瘤。”王贵齐强调,肿瘤的发生和发展是一个多阶段缓慢的过程,就国内高发的食管癌、胃癌和结直肠癌来说,从身体正常到出现癌前病变、早期癌,最后发展到有临床症状的中晚期肿瘤,整个过程需要10到15年的时间,如果抓住这个时间窗口,及时做筛查进行预防,能在很大程度上远离肿瘤。

防癌怎么抓住“无症状期”

出现什么症状应该去做肿瘤筛查?

“几乎所有的肿瘤早期都没有典型症状,在我们自认为很健康的时候,就要主动进行早筛早诊,及时发现早期癌症和癌前病变。”王贵齐强调,高风险人群更需要重视早筛早诊,如果有肿瘤家族史,到40岁时无论有没有症状,都要主动做进一步的检查。例如,结直肠癌高风险人群有:饮食重口、多油低纤维、抽烟、经常饮酒、缺乏锻炼、超重和肥胖、年龄大于40岁、有肠道炎症史、有大肠癌的家庭史等。

“当有症状再去就诊发现肿瘤,往往有50%的人失去了根治性治疗机会。”张凯说,要想获得根治性手段,就应该在无症状健康期去发现并治疗,特别是到了一定年龄或有高危因素的人群,要主动参加筛查。

“若有家族史,患肿瘤的概率会高一些。有5%—10%左右的患者会因家庭遗传而有这方面的缺陷,而90%以上的患者是因后天饮食起居的习惯、情绪管理不好等引起的。”中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛指出,幽门螺旋杆菌是胃癌重要的致病因子,它存在于感染者的胃液、唾液、粪便中,可通过口、手、不洁食物、不洁餐具、水源等途径传染,因此要大力提倡公筷公勺,“即便在吃吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。”

什么肿瘤筛查需重视

“为什么很多肿瘤患者治疗效果不佳?重要一点就在于‘晚’字。”王贵齐指出,癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,患者生存时间越

长。

有的患者每年都进行体检,等发现癌症时为何仍然到了中晚期?张凯指出,一些常规的健康体检难以发现早期肿瘤,因此要定期进行更有效的防癌体检。目前肺癌、乳腺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌这六大肿瘤,包括宫颈癌以及泌尿生殖系统肿瘤,大部分都有确切的筛查手段和适宜技术,比如肺癌,可以选择胸部低剂量螺旋CT,乳腺癌可以选乳腺触诊+钼靶+超声进行筛查。

哪些病变是癌前病变?“很多人说息肉就是癌前病变。息肉是消化道黏膜上隆起的物质,可能是有炎性的,也可能是肿瘤性的。”王贵齐指出,肿瘤息肉分良恶性,恶性,若是炎症息肉,它发生肿瘤的概率很低,可以不做切除;若是肿瘤性的病变,尤其是进展的腺瘤,它发生癌变的概率非常高,需要进行规范的治疗。

一提到胃镜、肠镜检查,很多人的第一反应是——不方便、不舒服。“首先要明确一点,并不是胃肠道不舒服的人都要去做胃镜、肠镜。现在我们有非常有效的分层技术,可以通过初筛先来判断是否需要去做胃肠镜。”王贵齐介绍,比如有问卷调查,有便潜血检测、基因检测等无创技术,这些老百姓居家就可以检测,不需要到医院就能知道自己是不是高危人群。如果初筛发现确实是高危人群,这时候再去医疗机构进行胃肠镜的精确诊断和治疗。



年轻乳腺癌患者往往“四高”,需要引起重视

据统计,全球每年有200多万人患上乳腺癌,患病人群也越来越年轻化。2022年4月15日—21日是第28届全国肿瘤防治宣传周,值此之际,解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部副主任江泽飞提醒广大女性——关注乳腺,让健康与美丽同在。

江泽飞指出,年轻乳腺癌患者往往有“四高”的情况:即压力大、营养高、热量高、脂肪高。来自生活、情绪、工作的压力,加上熬夜和不健康的饮食习惯,使年轻女性患乳腺癌的风险会更高,需要引起足够的重视。



“奥密克戎传播的R0值是7到8,它的亚型毒株BA.2达到8的水平,将对高龄人群带来很高的感染风险。”3月20日,在“新冠防疫新进展高峰论坛·2022第一季”在线论坛上,国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示,必须对高龄等脆弱人群做好充分的疫苗保护,才可以具备逐步重新开放的条件,对奥密克戎逐步建立免疫屏障,这一点至关重要。

何为R0值,这个指数的高低对于疫情防控的参考价值如何判断,在奥密克戎毒株肆虐的形势下,如何帮助老年人建立对新冠病毒的免疫屏障?

奥密克戎的基本传染数是新冠原型株的2—4倍

“R0值,即基本传染数,是指在无外力介入,同时所有人对某个传染病都没有免疫力、不采取管控措施的情况下,一个感染到某种传染病的人,会把疾病传染给其他多少个人的平均数。”江苏省疾控中心免疫规划所副所长、主任医师王志国告诉科技日报记者,若R0<1,则传染病将会逐渐消失,疫情逐渐平息。若r0=1,传染病会变成地方性流行病,r0指数越大,传染性越强,r0值为10就是所谓的“一传十,十传百”。

奥密克戎来袭 为何老年人更应接种疫苗

此前,有研究显示,新冠病毒(原型株)的R0值大致在2—3.2之间,而德尔塔+变异株的R0值约为5—8。最近正在全球流行的奥密克戎毒株的R0值是7—8,它的亚型毒株BA.2达到8的水平。

“但从目前来看,这只是个推算量,因为很多国家已经采取了措施,而且相当数量的人群已经接种了疫苗。不过从R0值来看,奥密克戎来势汹汹,它的传播速度更快,传染性更强。”王志国说,而老年人免疫力相对较低,且大多有基础疾病,一旦发生感染,相较于年轻人,重症和死亡风险更高,所以老年人接种疫苗,对于建立免疫屏障至关重要。

老年人和有基础疾病的人群最需接种疫苗

从全球范围的一组数据来看,在新冠肺炎面前,老年人更为脆弱。截至目前,全球新冠肺炎死亡人数已超过600万,从各国报道的数据来看,平均年龄都在70岁左右。

根据美国疾病控制与预防中心的数据,相较于18—29岁的年轻人,65—74岁人群的住院风险提高了4倍,死亡风险提高了65倍;75—84岁的人群相较于18—29岁人群住院风险提高了8倍,死亡风险增加了140倍;85岁以上的人群,住院风险增加了12倍,死亡风险提高了340倍。

反观国内,在去年8月的扬州疫情中,老年人成为感染病毒的重点人群。在3月18日国新办举行的从严抓好疫情防控新闻发布会上,国家卫生健康委副主任曾益新介绍,“扬州疫情共有1388例感染者,其中60岁以上的老人中出现了67例重症。因为老年人多,所以重症的出现率也比较高。1388例中,全程接种疫苗的占比是38%;67例重症中,65例是没有接种或者没有完成全程接种的”。

而在近期的香港疫情中,接种疫苗者的死亡率是0.04%,

天做自检;绝经后也需要定期自检,比如选每个月发工资的日子做乳腺检查。当发现自己的乳房有无痛肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等典型的乳腺癌症状时,应高度重视,及时到正规医疗机构就医。40岁以上女性,建议每年做一次钼靶X线检查。

江泽飞表示,提高乳腺癌患者长期生存质量,应从早期诊治入手,加大筛查及疾病科普宣传力度,让患者在早期就得到及时诊断、合理治疗。

(源自人民网)

奥密克戎来袭 为何老年人更应接种疫苗

没有接种或者没有全程接种的,死亡率是1.25%,且死亡率中90%都是老年人。

曾益新指出,从扬州和香港的例子中可以看出,第一,疫苗接种对于预防重症、预防死亡有很好的保护作用;第二,老年人和有基础疾病的人群,是最需要保护的,也最需要接种疫苗。

新冠疫苗的不良反应发生率不比常规疫苗高

截至3月17日,我国2.64亿的60岁以上人口中,有2.1176亿老年人已经完成了全程接种,这意味着还有5200万60岁以上的老年人没有完成全程接种,其中占比最大的是80岁以上人群,完成全程接种的仅有50.7%。

有老年人关心,疫苗的安全性怎么样,打了疫苗会不会加重基础病?王志国表示,“从目前报告的数据来看,新冠疫苗的不良反应发生率不比常规疫苗高”。目前,江苏省已完成近1.96亿剂次的新冠病毒疫苗接种,有些接种者有过一次性发热、红肿硬结等轻微反应,但一般不需要采取任何措施,1—3天都能康复,总体来说我国目前新冠病毒疫苗安全性良好。

“根据我国新冠病毒疫苗接种技术指南,患有‘高血压、高血脂、糖尿病’等慢性病的老年人,如果健康状况稳定,药物控制良好,建议接种新冠病毒疫苗。”王志国说。

有不少老年人认为,自己经常出差省市,只在家门口就不会感染新冠病毒。在王志国看来,即使不出远门,感染新冠病毒的可能性依然存在,“比如菜场、农贸集市、商场超市、老年活动室、棋牌室、红白事聚餐场所等是老年人聚集的场所,这些地方常常就是疫情传播的高风险场所”。

王志国提醒,希望大家更加关心关爱老年人,动员和陪同他们接种新冠病毒疫苗,共同为老年人的健康筑牢免疫屏障。

(源自人民网)



为啥过敏老反复?三个真相送给你

又到了万物复苏、春暖花开的时节,大家走出家门,亲近自然的同时,过敏体质朋友也开始了新一年的过敏征程——眼红眼痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽憋气、皮肤瘙痒……甚至吃个水果、吃颗坚果就诱发了休克。

随着过敏的人群越来越多,网络上也逐渐出现了各类传言,那么到底这些传言是真是假呢?今天,北京协和医院变态反应科专家来说一说,关于过敏的三大谣言,记得千万别听信!

谣言一:过敏都是“免疫力差”的错!

人体免疫系统包括体液免疫系统和细胞免疫系统,能帮助我们识别并清除外来入侵病原体、体内的癌细胞,以及衰老死亡的正常细胞。

当维持机体平衡的免疫系统出现紊乱,就会引发相应的病症:

(1)如果识别、攻击“敌人”的能力低下,就会造成感染、肿瘤;

(2)如果将自己健康细胞错误识别成“敌人”进行攻击,就会引发自身免疫性疾病;

(3)如果将无害物质也过度识别为“敌人”加以进攻,就会造成过敏。

可见,面对外来入侵物,正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭;如果免疫系统出现了“认知混乱”,甚至出现“认友为敌”,就开始过度攻击进入体内并不具备威胁的花粉、食物等,在这一过程中,身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症,也就引起了“过敏反应”。

所以说,过敏是源于免疫紊乱,并不等于“缺乏免疫力”,更不是“免疫力低下”,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还可能进一步加重过敏反应。

谣言二:过敏症状一旦缓解就可以停药!

过敏反应的发作取决于内外两个因素:内部因素是机体产生错误识别外界物质并加以攻击的免疫力,主要是免疫球蛋白E(IgE);外部因素是每到过敏季节,生活环境中存在大量可与正常人同存,却被过敏体质人群视为“敌人”的过敏原,例如花粉。

每年开春,过敏体质人群一旦吸入所过敏的花粉就会发病。整个过敏过程如果用多米诺骨牌来比喻,那么第一张牌就是内在基因,第二张牌就是触发过敏的生活方式,第三张牌就是IgE,第四张牌就是过敏季节的花粉……最后一张牌就是过敏引发的炎症,当最后一张牌倒下,病人就发病了。

不少人认为“是药三分毒”,觉得过敏发作了需要用药,但症状缓解了,消失了就可以不用了。其实这是错误的。

用药虽然可以把最后一张牌按住不至于倒下,使症状缓解,但前面已倒下的牌不被扶起来理顺,也就是过敏体质不被改变,过敏季不结束,过敏症状在停药后就一定会复发。

北京协和医院近年来的实践经验证实,帮助患者找到致病过敏原后,医生根据所监测的花粉播散时间段,指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物,其间根据花粉浓度灵活指导用药,并确认花粉播散结束两周后再停药,能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节,起到事半功倍的效果。

临床常用的过敏药物包括拮抗过敏介质的药物,例如抗组胺药、抗白三烯药。此外,还有用来抑制过敏免疫炎症的糖皮质激素。近年来,通过医药专家对药物的不断改良,常用口服抗过敏药物、鼻喷或吸入局部糖皮质激素等的安全性大大提高,在专业医生的指导下,均可安全用于长期过敏管理。

谣言三:过敏性鼻炎随年龄增长会好转!

不少家长或病友不重视过敏性鼻炎,觉得随着孩子慢慢长大,体质会变强,过敏性鼻炎也会不药而愈,甚至觉得是个小毛病,不值得重视。实际上这种想法部分是源于谣言一,部分是源于对过敏性鼻炎认知不足。

过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一,貌似是小问题,但却与其他过敏性疾病有着千丝万缕的关系,不重视也会产生严重后果。

过敏性鼻炎的四大症状之首——鼻塞,会造成机体缺氧,危害孩子身体、智力发育,还会促成睡眠呼吸暂停综合征,恶化机体心血管系统负荷,甚至危害生命。过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力视物,还能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%—40%的患者会发展成可致死的哮喘。

过敏性鼻炎长时间的正规治疗(尤其在青少年阶段),有可能影响颌面部发育,引发龅牙、“痴呆面容”等。可见过敏性鼻炎虽然初期可能表现是小病,但可以影响听力、视力,还能造成哮喘,影响面容。

消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的,大家应该辨清传言,加强科普知识学习,遵循正规医院专业医生的治疗方案,把“小毛病”“小问题”控制在萌芽阶段。

(源自人民网)

科学防疫再提醒

勤洗手戴口罩

个人防护要做好

