

每年体检为何还患癌

本报综合讯(熊志翔)几个月前才做了全面体检,没有明显异常,而这次因身体不适去医院却查出癌症。”64岁的张先生怎么也想不通。

临床上,像张先生这种情况不在少数,原因可能是体检方式错了,只做了常规体检,而忽视了癌症指标筛查。常规体检项目侧重点主要在体格检查、心脑血管病、糖尿病等慢性病方面,而没有放在癌症筛查上。健康体检不同于肿瘤筛查,会有一些看似相同的项目,但检查重点却不一样。健康体检是一种大众化、套餐式的检查,

主要是先进行一系列检查、化验,然后医生会根据体检报告给出解读和指导。肿瘤筛查更具个性化,首先要进行肿瘤风险评估、医生面对面交流评估,包含年龄、生活方式、基因情况、既往病史和家族遗传史等。医生会参考风险评估结果,针对具体情况推荐相应的个性化、针对性强的检查,比如,应用肿瘤标志物联合检查、影像检查(包括低剂量CT、钼靶、核磁共振、超声)、内镜、病理及基因等方法筛查相关肿瘤。

具体来说,多数体检套餐中,彩超大家一般都会做,但可反映肿

瘤存在的肿瘤标志物并非“必选”。比如,常规肝脏检查只有肝功能、腹部彩超,而肝癌筛查会对肝酶诊断非常有意义的甲胎蛋白(AFP)、甲胎蛋白异质体(AFP-L3)、异常凝血酶原(DCP)等进行联合检测,必要时还会进一步结合CT、核磁共振等检查。

常规检查中,很多人以怕疼、不方便为由拒绝筛查消化道肿瘤,可能导致错过发现癌前病变的黄金时间。一些高危人群也没有做针对性检查,比如有乳腺癌家族史的女性,因为害羞等原因,忽视了乳腺检查,非常容易造成漏诊。

建议这类女性要进行乳腺彩超和乳腺钼靶联合检测。目前,女性肺癌发病率正在逐年升高,而女性往往忽略肺部筛查,觉得只有吸烟男性才更容易“中招”,常规选择胸部X片检查就完了,这很容易错失发现早期病变的机会。一般,医生会推荐肺癌高危人群做胸部低剂量螺旋CT检查,并重点管理已筛查出来的肺结节。

需要提醒大家,体检非常有必要,不要因为工作忙而忽视了它的重要性。体检结束后,一些体检者看到自己的各项指标没有超出正常范围,就把体检表扔在一边,再也不加理会。其实,即使每年体检都没问题,也应该把以前的体检报告保存起来,作为对比参考。最好能把前几年的体检报告单当做私人健康档案存档归类,并把重要身体数据制成表格,密切追踪,发现异常及时拿上近两年来的体检报告就医,可为医生判断病情提供参考。同时,不要忽视医生提出的各种干预、预防和治疗措施,包括饮食、锻炼、作息、用药等,因为如果一些检查指标处于临界值,对于这些“准病人”来说,遵医嘱改善生活方式对防病治病都大有裨益。

打嗝不止警惕脑卒中

本报综合讯(许宏伟)打嗝是一种正常的生理现象,一般只要保持静息状态,不进行剧烈运动,别喝冷饮,数分钟后便会自行缓解。但反复打嗝难以止住,老年人尤其是患有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等基础病的,就要特别小心,因为这可能是脑卒中的前兆。

脑卒中患者会出现频繁打嗝不止,原因主要有3点:

- 1.中风后,颅内病变直接或间接影响呼吸中枢,脑干迷走神经核,调控呼吸心跳的延髓血管发生阻塞,植物神经功能紊乱,造成迷走神经异常放电,横膈膜的肌肉不

断收缩,出现一直打嗝的症状。

- 2.脑干部位的病理性刺激,通过某种神经通路,同时引起横膈肌和喉头痉挛而引发打嗝。由于小脑靠近脑干,小脑出血或梗死并发生水肿,容易压迫脑干,有时会像脑干梗塞一样出现打嗝症状。
- 3.中风发作后,常合并有急性胃黏膜病变,导致消化道出血,进而刺激到胃黏膜,引发横膈肌痉挛,造成打嗝。

当有上述基础病的老人出现持续性打嗝,应警惕脑卒中,若同时伴消化道出血、头痛、头晕、言语不清、四肢麻木等症状,应马上就医。

叶酸+维B₁₂提高记忆力

本报综合讯(徐曼)叶酸是一种水溶性维生素,作为维持人体正常代谢的重要营养成分,它特别适合于怀孕和备孕期间的女性服用。爱尔兰都柏林三一学院近日的一项衰老相关研究发现,对于中老年人来说,叶酸和维生素B₁₂的组合有助于延缓大脑衰老,提高记忆力。

研究团队以3700多名来自爱尔兰的50岁以上老年人作为研究对象,他们中日常服用叶酸补充剂的比例不到4%,女性多于男性。研究人员对参试者的血液样本进行了分析,并按照血液中维生素B₁₂和叶酸含量水平将他们分组。结

果发现,叶酸水平较高、维生素B₁₂水平正常的参试者(占比7.6%),在认知功能测试中的表现优于同龄人的平均水平。研究报告发表在《英国营养学杂志》上。

研究人员表示,以往一些国际科研机构认为,血液中叶酸含量过高会增加老年人认知不良的风险,但新研究推翻了这一观点。实际上,老年人由于消化功能减退和药物副作用等原因,可能比年轻人更难吸收这种营养物质,需额外补充。叶酸和维生素B₁₂缺乏会导致神经损伤和贫血,并与心脏病、中风及某些癌症发生风险增高有关。

光照能帮着眼睛排毒

本报综合讯(赵乾铮)为了维持身体机能,人体内脏每天必须严格控制液体平衡,不断代谢,排除垃圾。但对位于颅顶内的大脑和位于眼窝内的眼睛,人们通常认为它们不具备人体其他器官拥有的淋巴排毒机制。直到2012年,科学家发现了大脑的排毒通道,其可通过中枢神经系统排出一些可溶性代谢产物,并向大脑传输葡萄糖、氨基酸、成长因子和脂质等营养物质。近日,丹麦哥本哈根大学的一项新研究则首次探明了眼睛内部的排毒机制。

研究人员向小鼠眼部注射荧光示踪剂,示踪剂内含神经毒性蛋白β淀粉样蛋白,以跟踪毒

性物质的去向。他们发现,β淀粉样蛋白和细胞碎片能通过视觉神经通道被排出眼部,最终进入颈淋巴。但对位于颅顶内的大脑和位于眼窝内的眼睛,人们通常认为它们不具备人体其他器官拥有的淋巴排毒机制。直到2012年,科学家发现了大脑的排毒通道,其可通过中枢神经系统排出一些可溶性代谢产物,并向大脑传输葡萄糖、氨基酸、成长因子和脂质等营养物质。近日,丹麦哥本哈根大学的一项新研究则首次探明了眼睛内部的排毒机制。

研究人员向小鼠眼部注射荧光示踪剂,示踪剂内含神经毒性蛋白β淀粉样蛋白,以跟踪毒

饭菜要趁热放冰箱



本报综合讯(阮光锋)“饭菜要凉了才能放冰箱,否则不仅费电,还会折损冰箱寿命。”有这种观点的人恐怕不少,但科学实验告诉你,这样做很容易导致细菌繁殖滋生,增加食品安全风险。

饭菜做好后,当温度开始下降,细菌就开始“入驻”了。研究发现,当食物的温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30℃~40℃,细菌们会很愉快,旺盛繁殖;降到4℃,大多数细菌停滞下来,进入休眠状态。因此,4℃~

60℃也被称为食物的“危险温度带”。做好的饭菜应该尽快降温至4℃以下保存,以免细菌大量繁殖。世界卫生组织也建议,食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

很多人担心热菜直接放进去会损坏冰箱。其实,现在的冰箱制冷效率大大提升,虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱负担,也会多耗一点电,但都在冰箱的正常运行范围内。与其细菌滋生导致食物坏掉,多花这点电费并不可惜,毕竟安全

才是最重要的。因此,为了防止细菌滋生,最好的办法是趁热放入冰箱。当然,趁热不是说刚出锅,很烫就放进去。可以提前用保鲜盒或者保鲜袋装好,室温下放一会儿,在不低于60℃(感觉到烫但不会烫伤)之前放进冰箱冷藏或冷冻保存。

需要说明的是,冰箱并不能杀死细菌,只是对其起到抑制作用,并且少数细菌在冰箱中依然能生长。所以,放入冰箱的食物也要尽快吃掉,吃前要充分加热。

想减肥先提高心肺耐力

本报综合讯(夏普)许多人将减肥计划的重点放在了撸铁等大运动量抗阻力训练上,但美国科罗拉多大学医学院的一项新研究表明,减肥之初先锻炼心肺耐力,才能达到更好的瘦身效果。

研究小组以60名超重和肥胖的成年人(平均年龄41岁,平均体重指数35,女性80%)为对象,实施

了为期18个月的减重试验,包括饮食疗法和运动疗法。参试者每周做中强度到高强度运动300分钟,并从运动开始6个月、12个月、18个月后,分别测量减重效果。在研究之初的负荷试验中,33%的参试者心肺耐力较低,而试验最终结果发现,这部分参试者在训练的18个月中,高强度运动时长的增加量

比心肺耐力正常者少40%,平均减重水平(4.3公斤)仅达到心肺耐力正常者(8.2公斤)的一半。

研究人员表示,这一研究结果对提高减肥计划质量很有帮助。对于心肺耐力低的人,与其急于进行高强度运动训练,不如从帮助提高心肺耐力的有氧运动开始,比如健走、慢跑、游泳、跳舞、跳绳等。

幽门螺杆菌需要根除吗

董宁宁

的联系,并不是感染了幽门螺杆菌就一定发展成胃癌。胃癌的发生是多种因素交互作用的结果,幽门螺杆菌不是唯一病因。

仅1%-2%感染者发展为胃癌 是否需要根除因人而异

医学界对于幽门螺杆菌的认识在不断更新。以前人们认为幽门螺杆菌是致病菌,但现在发现,幽门螺杆菌感染与哮喘、炎症性肠病、多发性硬化等疾病的发生呈负相关,即幽门螺杆菌感染对这些疾病具有保护作用。

幽门螺杆菌感染者没有特异性的临床表现,部分患者表现为上腹痛、早饱、口臭、恶心、呕吐、腹胀等症状,部分患者毫无症状。有一些人平时胃部没有任何不适,却在体检的时候查出感染了幽门螺杆菌。对于已经感染幽门螺杆菌的患者,如果无不适,且胃镜检查仅仅只是浅表性胃炎的时候,不需要根除的。

老年人和儿童幽门螺杆菌感

染应进行风险评估和个体化处理。一般而言,70岁以上老人对根除幽门螺杆菌感染的药物依从性及耐受性较差,发生抗生素不良反应的风险增加,根除幽门螺杆菌感染预防胃癌的获益下降。儿童不建议常规进行幽门螺杆菌检测及根除,除非合并消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤、慢性胃炎、不明原因缺铁性贫血等疾病,以及一级亲属患胃癌和计划长期服用非甾体抗炎药。儿童年龄较小,口服多种药物副作用发生率较高。

什么情况下必须根除

患有以下疾病的人群需要检测并根除幽门螺杆菌:消化性溃疡(不论是否活动和有无并发症)、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤、慢性胃炎伴消化不良症状、慢性胃炎伴胃黏膜萎缩或糜烂、早期胃癌(内镜下切除或胃次全手术切除、长期服用质子泵抑制剂、胃癌家族

史、计划长期服用非甾体抗炎药、不明原因的缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜、淋巴细胞性胃炎、增生性性胃炎等。

目前含铋剂的四联疗法已成为根除幽门螺杆菌的一线治疗方案。患者连续服药7到14日,根除率达80%以上。但是不同地区的耐药率存在差异,因此抗生素治疗方案的选择各不相同,联合药敏试验结果实施个体化治疗可以提高幽门螺杆菌的根除率。

根除幽门螺杆菌服药需遵医嘱,如擅自少服、停药,不但可能降低根除率,还容易诱导产生耐药菌株。根除治疗过程中,可能会出现口苦、大便发黑等表现。治疗过程中应禁酒,因为酒精与抗生素可能出现交互作用。

如何避免被感染

幽门螺杆菌是通过口-口途径和粪-口途径传播的。口-口途径是指它通过胃食管反流进入口腔,通

珲春市开展2020年事业单位公开招聘工作

(上接一版)确保资格审核各环节落到实处。复审中,逐人进行核对确认,确保资格审核“公平、公正、公开”,隔日向社会公示前一天各岗位报名人数,接受社会各界监督,确保公开透明。

据了解,本次招聘共设置岗位

打好脱贫攻坚战 促进民族团结进步

(上接一版)促进各民族间的团结。项目发展资金208.9万元,与城投公司合作经营,将产生的20.8万元利润分给贫困户,增加贫困户收入;将6个村地栽木耳产业结余资金88万元,以贫困户的名义与承包户“滚动联动”的发展态势,实现黑木耳产业由量变到质变的有序跃升。同时,重点培养新型经济作物,与延边大学合作建立产、学、研一体的教学实践基地,延伸产业链条,发展干果和果汁深加工。目前,苗木长势良好,成活率99%以上,可有效促进贫困户增收。

为改善贫困户、困难户的生活质量,该镇扎实开展扶贫工作,落实产业扶贫措施,整合14个村产业

(上接一版)她谦虚好学,苦心钻研业务,重视专业知识的积累,帮助学生们树立身残志坚的坚定信念,用自己的努力让家长知道:“我们的孩子并不差”“正常孩子能做到的,我们也能做到”。

为使残障学生将来更好地适应社会、融入社会,纪云玲积极探索“探究式学习模式”,注重在教学管理上培养学生的适应能力、沟通交往和实践能力。她还多方联系,与残联、妇联、职业培训学校、社区及等相关部门建立合作关系,在学校增设了家政、草编、手工皂等职业教育校本课程,不但培养了学生的生活技能,也为残障学生顺利回归社会打下了良好基础。

一张张荣誉证书、一个个奖杯,不仅见证了纪云玲的辛勤付出,也为她在特殊教育领域赢得了远比金杯、银杯更珍贵的口碑。将管理上培养学生的适应能力、沟通交往和实践能力。她还多方联系,与残联、妇联、职业培训学校、社区