

大肠癌早期发现可治愈

根据中国国家癌症中心公布的最新数字显示，全国恶性肿瘤发病率为270.59/10万，死亡率为163.83/10万。结直肠癌近年来成为高发恶性肿瘤之一，其发病率占全球恶性肿瘤发病率第一位；死亡率居恶性肿瘤死因的第二位。随着中国社会经济发展、居民生活方式转变，结直肠癌发病率正以年均3%至4%的速度上升。为何会出现如此现状呢？专家表示，很多人谈癌色变，实际上，大肠癌的治愈率是非常高的，在大肠癌患者中，局部晚期患者中有60%至70%的人，生存率在5年以上，即使转移到肝脏的患者中，其5年生存率也可达到40%，只要早期发现是可以治愈的。

肠镜筛查是金标准

当前，随着现代诊疗手段的不断发展，利用内镜诊断、影像诊断等，可以让人们更早期地发现癌症病灶。在治疗手段上，从上世纪的外科治疗到现在化疗、放疗、生物靶向治疗，其精准治疗手段的不断出新，大大提高了大肠癌的治愈率。目前I期肠癌治愈率可达到95%，II期可达到84%，III期仍有65%的机率治愈，即使到了IV期，仍有百分之十几的患者可以治愈。

提到肠镜的筛查，很多人都觉得痛苦。专家说，肠镜是筛查和诊断肠癌的金标准，一定要定期检查，不能放松。虽然在做结肠镜时确实会使患者有些不适，但肠镜的益处却很大。如果是筛查大肠癌，肠镜检查必不可少。此外，在每年的体检项目中，有一项是潜血筛查，往往被很多人忽略，但其实这项检查很容易实施。早期直肠癌可以在专业医生的指检中被筛查出来。

专家说，结直肠癌根据部位分为左半结肠和右半结肠，左半包括乙状结肠和直肠，右半包括升结肠、横结肠和降结肠。左半结肠多表现为便血和肠梗阻，较易与痔疮混淆，而右半结肠则表现为贫血和腹痛腹泻，很不易被人察觉。由于结直肠癌早期症状不明显，很多患者出现明确症状时才就医，此时约有70%的患者已处于中晚期。

专家提醒，如果没有其他症状，肠镜5年查一次即可，年过40岁以后，早期

筛查意义重大。相关数据显示，早期发现可手术切除大肠癌的5年生存率为65%左右，晚期患者5年生存率则只有12%左右。在检查过程中，可以将有癌变风险的息肉直接切除，避免癌变；对于已经产生癌前病变的腺瘤直接切除；对早期肠癌进行根治治疗，可极大地提高患者的生活质量及提升治疗效果。

靶向治疗不能忽视

随着医学技术的不断进步，治疗结直肠癌的手段也越来越多，而靶向药物的应用，是目前国际上结直肠癌治疗领域的发展趋势。靶向药物的出现，不但延长了患者的生存期，也成为个体化治疗和综合治疗的新选择。

专家介绍说，随着部分靶向治疗药物在我国各地医保的落地，一定程度上体现了国家医改惠民的决心。靶向药物分为两类，一类是抗血管生成药物，一类是抗表皮生长因子药物。前者是通过与VEGF特异性结合，作用于肿瘤的细胞或组织的血管，改善病人微环境，提高化疗效果，同时抑制肿瘤新生血管生成；后者通过与肠癌细胞表面的EGFR特异性结合，通过酪氨酸激酶（TK）的抑制作用，阻断细胞内信号转导，从而起到抑制癌细胞的增殖、诱导癌细胞的凋亡等作用。通过治疗，可以将晚期患者总生存期提高至两年以上，客观缓解率提高到50%以上，有些临床效果好的患者，其生存时间甚至可提高到4年。

多项全球大肠癌III期研究显示，贝伐珠单抗的血管靶向治疗联合化疗，无论是一线、二线 and 跨线治疗，均可显示出良好的有效性和安全性，且疗效不受基因突变的影响。2010年我国国家药监局正式批准其治疗转移性结直肠癌。

专家强调，近年来随着创新药物的应用，国际上对于结直肠癌治疗呈现快速发展趋势。创新药的出现，不但能延长患者的总生存期，也成为个体化治疗和综合治疗的新选择，并得到了全球医生的认可。即使发生了肠癌，如果合理治疗，治愈率是非常高的，2/3的患者可能通过使用正确现代治疗手段得到很好的生存。所以，对于大多数而言，肠癌并不可怕，它既是可预防的，也是可医治的。

（喻京英）

链接

预防肠癌有方法

大肠癌属于多基因的遗传病，其发生主要与环境因素和遗传因素相关。如果家族中有肠癌患者，那么子代患肠癌的风险会大一些，在饮食上就更应加强注意。

- 定期筛查：**虽然绝大多数粪便带血是痔疮引起的，但是结直肠癌也可能与痔疮同时存在，其临床症状相当多且最易令人混淆及忽略。所以，如能定期筛查，会显著提高治愈率和生存率。
- 改变饮食习惯：**增加膳食纤维的摄入，

多吃一些粗粮食品。随着快餐、方便食品的增加，一些年轻人习惯于叫外卖，增加了疾病的隐患。此外，要减少烧烤、肉类、腌制、油炸等食品的摄入，这些食物中含有一定量的亚硝酸盐，可能会导致癌症的发生。

3. 缓解压力：生活中有个成语叫牵肠挂肚，解释为牵扯感情的事情在心头缠绕。形容非常挂念，不放心。所以人们在工作的时候，也要给大脑及肠道一个放松时间，调整好肠道健康，减少癌症的发生几率。

4. 控制体重：多运动可以增加肠胃的蠕动并缩短有害物质在肠道内的时间，从而预防肠癌。

玻尿酸美容“三问”

玻尿酸，这个在微整形中被广泛使用的填充材料，越来越为大众熟知。一边是铺天盖地的医疗美容广告宣传、朋友圈刷屏的玻尿酸代购，另一边是注射玻尿酸毁容案例。爱美人群该如何抉择？下面，专家将揭开玻尿酸的神秘面纱，教大家科学理性看待玻尿酸美容。

第一问 何为玻尿酸？

玻尿酸的学名是透明质酸，是一种细胞外基质成分，通常以钠盐的形式存在（即为透明质酸钠），广泛分布在人体的关节软骨等组织。其被作为组织填充剂注射至面部组织内，可以起到支撑填充的作用，从而达到除皱的目的，目前被广泛应用于微整形领域。

按照《关于医用透明质酸钠产品管理类别的公告》（国家食品药品监督管理局公告2009年第81号）规定，根据不同临床用途（适应症），医用透明质酸钠（玻璃酸钠）产品按照以下情形分别管理：（一）用于治疗关节炎、干眼症、皮肤溃疡等具有确定的药理作用的产品，按照药品管理。（二）用于辅助眼科手术产品、外科手术防粘连产品、填充增加组织容积等的产品，按照医疗器械管理。

根据新修订《医疗器械分类目录》，用于填充增加组织容积的透明质酸钠产品所属的一级产品类别为“09整形及普通外科植入物”，所属的二级产品类别为“02整形用注射填充物”，按照第三类（即最高风险的）医疗器械进行管理。对于不是以增加组织容积为预期用途的注射整形美容产品，需按照其具体成分和主要作用机理，判定其是否属于医疗器械。

第二问 玻尿酸安全吗？

纯净的、未经化学交联的透明质酸钠注入人体

后，组织反应较小，降解速度较快，安全性较好，但是无法长时间维持增加组织容积的有效性。透明质酸钠经化学交联可以形成更加稳定的化学结构，从而减缓降解速度，提高其有效性，但同时由于作为外来物质存在于人体的时间增长，风险也相应地增加。不同的产品设计（如交联方式、交联程度、颗粒大小）决定了产品具有不同性能，进而对应不同的使用方法和适用范围。因此，这类产品的安全性与有效性是一个平衡的关系。此外，产品使用的安全性和有效性还与注射剂量、注射频率、注射部位、注射深度、注射手法、注射过程的卫生程度以及个体间差异等因素有关。

面部注射填充透明质酸钠可能出现的不良反应有：过敏、面部瘙痒、红肿、疼痛、瘀青、感染、瘢痕形成、硬结、色素沉着、免疫反应、局部皮肤坏死等。此外，人体面部表浅血管与眼动脉、颅内血管之间存在沟通，如注射不当，透明质酸钠进入小动脉逆流的话，如不及时处理，可能堵塞眼动脉、脑血管，会造成失明、脑梗死等更为严重的并发症，甚至死亡。所以，爱美人士在打算进行注射前，一定要认真阅读产品说明书上的适用范围、用量、禁忌证、副作用、并发症、注意事项等警示信息，和医生充分沟通，明确自己是否适合注射。

第三问 如何降低玻尿酸的使用风险？

随着医疗美容市场的迅猛发展，加之医疗美容项目大多价格不菲，一些没有资质的美容院、理发店、美甲店，也开始经营该项目，甚至用假冒伪劣玻尿酸产品进行注射。爱美人士接受注射后面部溃烂、毁容的情况时有发生。



据统计，大部分整形失败案例是“三非”整形所致，即在“非法整形或美容机构”进行、由“非专业医师”操作或使用“非法产品”。

专家提醒，我国对第三类医疗器械的监管非常严格，生产经营该类產品需取得《医疗器械注册证》《医疗器械生产许可证》《医疗器械经营许可证》。同时，我国严令禁止不法商贩和美容院制售假冒伪劣注射用透明质酸钠产品，所以，爱美人士一定要对各种来历非法、成分不明的产品说“不”。使用前，可根据产品包装盒上的医疗器械注册证号，在国家药品监管局官网上查询核实。遇到疑似假冒伪劣产品，一定要向监管部门举报，维护自身利益。对于透明质酸钠注射整形，需在有相应资质的医疗机构，由具有相应执业资质的医师进行注射，选择合法上市的透明质酸钠产品，才能将风险降至可控范围，三点缺一不可。

（芳 芳）

美容时尚

为什么要自我保护膝骨性关节炎

随着社会节奏和工作压力的增大，年龄的增加，越来越多的人意识到强身健体的重要性，常常有人选择上班爬楼梯，下班跑步，周末去爬山，结果却发现膝关节开始疼痛，进入冬天，症状会越发的加重。大家不禁疑惑，怎么越锻炼身体越出问题呢？

如果把人体看做一台复杂精密的机器，那么身体的每个器官和部位都有设定的使用期限，而膝关节作为人体最重要的一部分，在平时的走路和运动中起到了关键的作用，它的使用期限是60年。如果不正确使用膝关节，它的使用寿命就会明显缩短，过早地出现疼痛等情况。

正确使用和保养膝关节，我们需要做到以下几点：

一是注意防寒保暖。俗话说：“有伤必有寒”，膝关节遇寒时，血管收缩，血液循环变差，会加速膝关节的衰老，使疼痛加重。所以在天气寒冷时应注意膝关节保暖工作，尤其对于已经受损的膝关节来说，必要时戴上护膝，防止膝关节进一步受凉。另外，可以用一些简单有效方法进行膝关节保健，比如艾灸，盐袋热敷等方法。艾灸疗法是中国传统的一种保健方法，具有温经通络、散寒止痛等功效。可以自己灸一下膝关节周围的穴位，比如梁丘、鹤顶、血海、内外膝眼、足三里、阴陵泉、膝阳关、阳陵泉等，每个穴位灸行时间10——20分钟以上，可以帮助膝关节气血运行。

二是选择恰当的运动方式。在运动中需要注意，不要长时间保持一个

姿势，要有屈有伸。损伤膝关节的运动，包括深蹲、爬山、强迫体位（如长时间蹲、跪等），因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3——6倍。另外，长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节因固定一种姿势而用力过大。同时，在运动中要避免运动量过大，尤其是那些平时运动量很少的人群，突然加大运动量很容易肌肉韧带拉伤。

为了达到锻炼身体的目的，可以选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动。对于普通人来说，最适合膝关节的运动就是游泳，在水里人体是与地面平行的，各个关节基本不负重。

三是坚持做好膝关节保健操。要尽量避免身体肥胖，防止加重膝关节的负担。按揉膝关节周围软组织，起到松懈作用。推股四头肌，顺着膝关节间隙推，让肌肉松懈。还可以轻轻拍打膝关节周围肌肉，促进血液循环。

平时坚持做好膝关节保健操，方法如下：

1. 找一把可以靠背的椅子，臀部往后坐，靠着椅背。双手放在椅子背后，背部垫靠垫。

2. 大腿下垫一条浴巾，也可以将几条浴巾和毛巾捆绑在一起，只要够厚、捆得扎实就可以，目的是要将膝盖垫高。

3. 坐姿端正，腰背挺直，双脚垂放，一前一后地自然晃动。不需大幅度摆动，轻轻松松地晃啊晃就可以了。

（小 彤）

“恐艾症”会产生临床症状吗

现实生活中工作压力大，心理负担重，以及情绪紧张的时候，人们往往容易生病，原因何在？专家认为，这就是植物神经系统影响免疫系统的表现。当恐艾症出现时，植物神经系统就会紊乱，进而免疫系统的功能就会紊乱，从而出现各种顽固性疾病和症状。

恐艾症导致的常见疾病和症状包括：

- 慢性咽喉炎、口腔溃疡。
- 肠易激综合症、结肠炎、慢性胃炎。
- 神经性头痛、头晕、头昏、失眠、多梦。
- 抑郁、焦虑、恐惧、强迫、疑病症。
- 多汗、虚汗、盗汗、怕冷、怕风。
- 心脏神经官能症、胃神经官能症。

7. 脖子肌肉僵硬、关节游走性疼痛、幻肢痛。

8. 记忆差、反应迟钝、神经衰弱。

9. 早泄症、易感冒、免疫力低下。

采取措施
恐艾症患者并不是有以上所有的症状，有的一种，有的两种，有的几种，不管有几种，根源只有一个，那就是植物神经功能紊乱导致了免疫系统的功能紊乱。恐艾症患者，如果症状较轻，适量服用一些维生素B1和谷维素等，有一定调节作用。若症状较重（比如出现了免疫系统病，神经免疫剂效果非常明显。（待续）

（据中国疾控中心性艾中心）

预防艾滋 关爱健康

治肾囊潮湿方

【处方】鲜鱼腥草1000g（或干鱼腥草20g）。

【制用】取清水1000毫升（即1公斤），待水烧开后放入鱼腥草，煎煮5分钟左右离火，待其稍凉后，用纱布蘸药液温洗、或热敷肾囊，每日早晚各洗一次。

【功能】清热解毒，利湿止痒。

【主治】各种原因引起的肾囊湿疹。

【注意】切勿烫伤皮肤。（白城市中医药科会诊：王文卿）

每周一方

国家基本公共卫生

服务项目（100问）

77. 参加糖尿病患者健康管理服务能给患者带来哪些好处？

答：糖尿病患者参加健康管理服务可以得到基层医生主动的、连续的服务。患者会在医生的指导下建立健康的生活方式，合理使用降

血糖药物，将血糖控制在理想水平，最大限度地减少糖尿病给健康带来的危害。在管理过程中，医生会及时发现其他健康问题，及时调整治疗方案。当出现危急症状或存在不能处理的其他疾病时，医生会指导患者紧急转诊。降低患者及家属的精神压力，缓解因病情控制不理想而造成的经济压力。

78. 什么是重型精神疾病？

答：指精神活动严重受损导致对自身健康状况或者客观现实不能完整辨认，或者不能控制自身行为的精神疾病。患者由于大脑功能失调导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍，表现为幻觉、妄想、思维障碍、行为紊乱等，并且社会生活能力严重受

损。主要包括精神分裂症、分裂情感性障碍、偏执性精神病、双相障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞伴精神障碍等疾病。

79. 怎样及时发现重型精神疾病患者？

答：重型精神疾病患者的及时发现可以使患者得到早期治疗、正确干预、避免病情发展。如果家人发现以下现象就要引起注意：难以入眠、易惊醒；感情冷漠，失去以往的热情；喜欢独处、自言自语，生活懒散，发呆发愣，外出游荡，夜不回家；敏感多疑，沉默少语，不与人交往；语言表达异常、话题不多、语句简单、内容单调；脱离现实，沉湎于幻想之中等。家人发现这些表现应主动与社区卫生服务中心或乡镇卫生院的医生联系，得到他们的帮助和指导。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办