

早筛查 早发现 早治疗

无创基因肠癌早筛项目关爱你的肠道健康

为进一步高质量推动我县癌症早诊早治工作,提高我县结直肠癌及进展期腺瘤早检出率,嘉善县将重点人群开展无创基因肠癌筛查项目列入2023年十大民生实事项目。

“嘉善曾经是大肠癌的高发县,通过近50年的努力,我县大肠癌死亡率明显下降,但发病率还是在高位徘徊。2023年、2024年县委、县政府将大肠癌的防治列为民生实事项目,通过新的方法来早期发现大肠癌。”嘉善县肿瘤防治所所长费兴林介绍。

据了解,无创基因肠癌早期筛查是通过检测粪便中肠道细胞的基因变异情况,来判断是否存在肠道息肉或肠癌等消化系统疾病的风险。

跟传统的肠癌早期筛查相比,多靶点粪便FIT-DNA检测技术(无创基因

检测技术)检测无创、无痛、非侵入性,是一种基于粪便样本的大肠癌筛查方法,结合了免疫学和分子生物学技术。该检测通过分析粪便中的特定DNA序列的变异来评估大肠癌的风险。它能够检测大肠癌相关基因的突变、DNA甲基化水平的变化等遗传标记。多靶点粪便FIT-DNA具有高准确性和敏感性,能够早期发现大肠癌及其癌前病变,为患者提供早期诊断和治疗机会。

“大肠癌的发生发展是个缓慢的过程,从息肉、腺瘤、异型增生,最终可能发展为癌症,时间很长,5年到15年时间,那么在这个期间,我们有足够的时间去筛查,把早期病变筛查出来,然后通过治疗以后,就能降低我们大肠癌的发病率和死亡率。”费兴林说。

嘉善县无创基因肠癌早期筛查是

2023年嘉善县民生实事项目——慢病早防早筛干预项目的子项目之一,旨在通过先进的基因检测技术,提高大肠癌的早期发现率,降低死亡率。

该项目共筛查50000例,分两个阶段实施,2023年在魏塘街道、罗星街道、西塘镇和陶庄镇范围内进行,2024年覆盖惠民街道、姚庄镇、干窑镇、天凝镇和大云镇。筛查对象主要是针对嘉善县内45~54周岁的户籍居民,详细筛查安排由各居住地的村(社区)统筹安排。

“涉及的村民只需要根据发布通知的固定时间,拿着身份证到所在的村委会扫码,领取采样盒,然后3天内把这个标本还回到指定的地点,就能够完成初筛。对初筛阳性的高危病人,肿瘤防治所会通知他们到所里来

做免费的肠镜。”费兴林介绍。

对于筛查出的高风险人群,将提供进一步的医疗咨询和健康管理服务,确保他们得到及时、有效的干预和治疗。建立完善癌症防治体系,逐步形成规范化、长效化的结直肠癌筛查工作机制,提升结直肠癌早筛水平和规范化诊治能力,提高重点人群结直肠癌早诊率和治疗率,提高患者生存率和生活质量,降低死亡率和未来发病率。“希望45~54周岁这个年龄段的人群,积极到当地的村(社区)去做无创基因肠癌初筛,让筛查成为你健康生活方式的一部分,让我们做到早筛查、早发现、早治疗,让自己成为健康的第一责任人。”费兴林说。

■全媒体记者 陈开榆 王元

小心“一高”控不好,“三高”都来找!



肥胖人群要注意这几点

初秋时节,“三高”患者容易出现血压升高、血糖波动和血脂升高的情况。另外,天气转凉后,人们胃口变好,进食较多肥甘厚味,也会加剧血压、血糖、血脂异常。

“三高”的危害不能忽视

在我国,“三高”有高患病率、高危危险性的特点,许多患者没有明显症状,所以放任不管,其实没有症状不代表对身体没有危害,长期“三高”可能导致严重的并发症。

长期高血压会给身体带来哪些危害?

长期高血压会损害心、脑、肾三大器官和全身血管,导致动脉硬化,动脉壁增厚变硬、弹性降低,可能引发出血性脑卒中、心肌梗死、肾衰等并发症,严重时可能危及生命。

长期高血糖会给身体带来哪些危害?

长期血糖过高,会使得全身血管发生病变,可能导致脑卒中、冠心病等心

脑血管疾病,还可能引起泌尿系统、生殖系统异常,引发肾功能不全、失明、糖尿病足等多种严重并发症。

长期高血脂会给身体带来哪些伤害?

血液里的类脂物质增加,堆积在血管内壁,久而久之会形成血管斑块,引起血管狭窄,不稳定的斑块破裂后会形成血栓,堵塞血管。

长期高血脂可能导致缺血性脑梗死、冠心病、心绞痛、心肌梗死、肾动脉狭窄、脂肪肝、脉管炎等并发症。

“三高”互相影响,害处叠加

“三高”有共同的发病基础,比如机体出现胰岛素抵抗,可能同时导致高血糖、高血压和高血脂。

在疾病的发展过程中,“三高”之间还可能互相加重。比如糖尿病如果影响到肾脏,可能加重高血压。如果血脂增高,可能加重高血糖的病情。因此,发现患有“三高”,要针对病因进行及时控制。

减肥能逆转“三高”吗?

不一定。对于因肥胖问题引起的“三高”,可以用减肥的方法,并且减重量要达到一定程度,可能逆转“三高”。

研究显示,超重和肥胖的“三高”人群,减重10%~15%可以明显降低甚至逆转“三高”。

超重和肥胖的“三高”人群,即便是少量减重,也会对缓解“三高”有积极作用。

减重需在医生指导下进行,长期坚持,结合合理的饮食和体育锻炼。

如果在减肥之后体重反弹,“三高”也往往会随之反弹。减肥后要注意体重的维持,避免反弹。

由于其他原因,比如遗传因素和环境因素导致的“三高”,减肥没有明显效果,还需在医生指导下使用相应的药物治疗。

空腹运动,真的比饭后运动更燃脂吗?

一些研究发现,与进食后相比,空

腹运动燃烧掉的脂肪更多一些,但这种方法不是人人都适合。比如糖尿病患者不宜空腹运动,糖尿病患者空腹运动易诱发低血糖,甚至引起低血糖昏迷。

对于“三高”合并有心脑血管疾病的患者,要注重运动的安全性,选择适合的项目和强度。

如何判断自己是否肥胖?

体重指数(BMI)是常用的判断肥胖的方法。我国健康成年人体重指数的正常范围为18.5~23.9kg/m²。体重指数在24~27.9kg/m²区间为超重,体重指数≥28kg/m²为肥胖。

体重指数=体重(千克)÷身高(米)的平方

测腰围:腰围是衡量腹部脂肪蓄积程度(即向心性肥胖)的常用指标。一般来说按照亚洲人的标准,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,即为肥胖。

来源:光明网

洗头时5个习惯,头发会越来越少!

你是不是也有这样的体验,动不动就头皮发痒,一天不洗头就油出天际,洗太勤了头发又掉一地……

所以洗头会越洗越秃吗?我们这就来看看,洗头的5大常见误区。

误区1

过度洗头或清洁不足

关于洗头的频率,教科书里曾经写到“应保持头发清洁,每周洗头1~2次为宜”。

尽管现在看来,一周洗头1~2次有些和大家的生活习惯不太匹配,但这也在一定程度上反映了头皮油脂的重要性。

那究竟应该以什么频率洗头呢?答案是——要根据自身情况来调节,过度清洁、过度疏于清洁都不利于头皮健康。

如果头皮不爱出油,生活环境也比较清洁,两天甚至三天洗一次头都是完全没有问题的。如果头皮出油很多,半天不洗就出现“小揪揪”,一天不洗出现油腥味,那每天洗头也是可以的,必要时还是需要来看医生,看是否需要借助药物来调节皮脂分泌。

误区2

使用固定的洗发水款式

有些朋友发现了宝藏洗发水后,会和洗发水建立深厚的感情,时刻处于囤货回购的状态。

好消息是这类朋友找到了适合自己发质的洗发水,坏消息是长期使用单一款式的洗发水容易造成头皮菌群耐受。

不定期地更换其他产品,也许反而能让你的“真爱款”和你匹配更长久的时间。

误区3

洗得太用力

很多人洗头的时候,会用长指甲在头皮上又抓又搓,像是给头皮搓澡。其实,轻柔地用指腹在毛发和头皮上打圈按摩,就能在保护毛囊的基础上进行充分的清洁了。

虽然暴力抓挠确实很解压,但解压的背后是你的头皮在替你负重前行!

误区4

洗发后用毛巾揉搓头发

在头发沾湿之后,张开的毛鳞片使得头发更加脆弱,毛巾揉搓容易使发丝因打结、折叠而发生损伤。

正确的做法是,用毛巾按压潮湿的头发,吸走大部分的水分,之后再自

然晾干;或者在吸走大部分水分后,用吹风机顺着发丝方向吹风,在头发快干的时候将吹风机的加热功能关闭,用常温气流将头发完成吹干。

误区5

头发没干就睡觉

头发没干的时候,毛发的水分会增

加摩擦力,再往枕头上躺,很容易导致发丝受损,尤其是进行过烫、染、漂的发丝,会更加脆弱容易断裂。

如果天气炎热,湿漉漉的头发还可能滋生微生物,成为细菌和真菌繁殖的温床。

来源:科普中国



【如何预防结直肠癌】

饮食调整

- 忌过高热量摄入:减少能量的摄入能防癌。
- 低脂饮食:减少红肉(猪肉、牛肉、羊肉等)摄入,能减少结直肠癌的发生。
- 多吃蔬菜、水果和富含纤维素的食物:研究表明多吃蔬菜水果可使结直肠癌发生风险减少50%。植物纤维素能增加粪便量,使粪便成形,保持粪便内水分,稀释结肠内致癌物质,吸附胆汁酸盐并经粪便排出体外,减少结直肠癌的发生。
- 多吃富含维生素和微量元素的食物:维生素A、C、E、叶酸等能使腺瘤性息肉患者的细胞异常生长转化为正常。饮食中适当增加钙、镁、硒、蛋氨酸等可以预防结直肠癌的发生。
- 某些膳食还有抗癌因子,可适当增加进食量:如大蒜、洋葱、葱中所含有的硫醚成分,葡萄、苹果中含有的植物酚以及胡萝卜素,柑橘类含有的萜,都被认为是具有抑制突变和抗癌作用。尤其是大蒜,有研究表明,大蒜因在体内代谢产生硫化氢等机制使其能够较好地预防结直肠癌的发生。适当增加以上膳食可降低结直肠癌的发生率。

改变生活习惯

- 运动:肥胖尤其是腹型肥胖是结直肠癌发生的独立的危险因素,减肥和体育锻炼能够起到控制体重、预防结直肠癌的作用。
- 规律、健康的饮食习惯:养成规律、健康的饮食习惯,禁忌“饥一顿、饱一顿”,减少辛辣食物的摄入量,避免烟熏、烧烤类食物的摄入,饮食定时定量,可以一定程度上降低结直肠癌的发生。
- 戒烟和限酒:避免吸烟,公共场所应提倡避免吸烟,避免人群受到“二手烟”的伤害,避免酗酒。



七种常见的吃药方法是真坑

日常生活中,谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是,大都是因为患者存在错误的用药观念,比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等。常见的药若用得恰当可以药到病除,而贵的药若使用不合理,反而会延误治疗、加重病情。

现在给大家分享七个生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15~30分钟内服用,空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响,比如肠溶片,需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药,若每日服用一次,那么应在早餐前0.5~1小时服用。若每日服用2次,建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药物

有些高血压患者和高血脂患者会擅自增、减、停药,大家的理由都差不多,比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效,所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程,特别是慢性病不容易立竿见影,而有些病情看上去改善不意味着痊愈,仍需要药物维持治疗。总之,医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化,所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”,这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用,但是不可嚼碎。

除此之外,其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片,其中的有效成分比普通药要高,掰开或嚼碎服用,会加速药物吸收,可能引起中毒。再比如一些肠溶片,只有到了肠道才会释放药物,掰开服用的话,到达胃部后很容易受到胃酸的影响,大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因,有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大,刚吃完就吐出整片药物,需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时,呕吐物里也看不到药物,则说明大部分药物已经消化吸收,此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快,盲目采用多药并用,其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果,而有些药相互拮抗,甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问,或者听说哪种药比较有效后自己也想用,还是先门诊咨询大夫,切莫私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有从众心理,在身体出现不适后凭感觉自诊,认为自己的症状与某某相似,进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”,即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝肾功能不全的人,不建议盲目跟风用药,还是要认真就医明确诊断,否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神,但这些都是广告效应,保健品即使含有与药物相似的成分,本质上还是“食品”,仅仅具有保健功能,帮助调节身体机能,并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定,要知道保健品也不是绝对安全的,吃多了同样会引起副作用。

来源:《北京青年报》