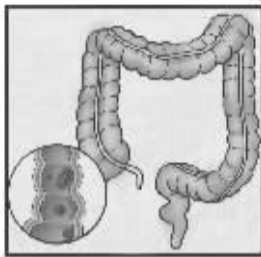


定期肠癌筛查 打响肠道保卫战

结直肠癌是全球发病率第三位的癌症，约占所有癌症病例的10%，也是全世界癌症相关死亡的第二大原因。近年来，我国结直肠癌的发病率和死亡率都呈上升趋势，严重威胁我国居民健康。结直肠癌早期症状不明显，常常在疾病晚期才被确诊出来，导致治疗效果和预后均不理想，因此，早期筛查十分重要。



哪些人群需要做 结直肠癌筛查

结直肠癌的危险因素包括性别(男)、年龄(>50岁)、吸烟、肥胖(BMI≥23千克/米²)、遗传及家族史(如林奇综合征)等。建议一般人群在50岁开始行结直肠癌筛查，76~85岁人群根据基础疾病进行个体化筛查，85岁以上可以停止筛查。结直肠癌高风险人群应该更早、更频繁地进行筛查，建议40岁时开始进行结肠癌筛查。

结直肠癌的 筛查方法有哪些

结直肠癌的筛查方法很多，各有优缺点。国家卫健委发布的《2024版结直肠癌筛查与早诊早治方案》推荐结肠镜检查作为一线筛查方法。

1. 结肠镜检查 结肠镜检查辅以组织活检、病理学评估是目前筛查结直肠癌最可靠的检查手段，也是国家卫健委推荐的金标准。通过结肠镜检查，医生能够非常直观地检查整个结肠和直肠区域，以发现任何异常病变，并且可在检查过程中进行息

肉切除手术，有效防止结直肠癌的发展。

结肠镜检查的准确性受到多种因素的影响，如肠道准备质量、检查持续时间、识别异常区域的技巧和水平等。因此，即便通过结肠镜检查，仍然存在一定的漏诊风险。此外，作为一项侵入性的检查，可能会导致消化道出血、肠穿孔、消毒不严密而导致肠道感染等并发症，患者应理解。

若初次结肠镜检查未发现任何异常，建议5~10年间进行结肠镜复查，如仍无病变者，下一次复查间隔可为10年，同时每年进行1次大便潜血检查。

2. 粪便潜血检测 该检查有两种方法，分别为愈创木脂粪便潜血试验(gFOBT)和粪便免疫化学检测(FIT)，前者可能因进食红肉、生辣根、萝卜、西兰花出现假阳性反应，后者则无需限制饮食。由于FIT对结直肠癌诊断灵敏度较高，已经基本取代传统的gFOBT法。

普通人群应每隔1年或每2年应进行一次粪便潜血试

验，如出现阳性结果可进行结肠镜检查。不过较新的研究发现，FIT结果阳性者最好在9个月内进行结肠镜检查，超过9个月会导致结直肠癌以及晚期疾病(第三期和第四期癌症)的风险显著增加，且随着时间间隔的延长，风险也会相应提高。

3. 乙状结肠镜 筛查频率为每3~5年一次，可发现远端结肠(直肠、乙状结肠、降结肠)癌性病变，减少46%的死亡率。

4. 结肠CT成像 结肠CT成像对结直肠癌进行筛查的长期效益尚缺乏数据证实，其检测出直径从超过1厘米的腺瘤的敏感性为66.7%~93.5%，特异性为86.0%~97.9%，对无蒂息肉的检测要弱于结肠镜检查。CT检查也有缺点，如价格昂贵、有辐射等。

5. 多靶点粪便DNA检测 多靶点粪便DNA检测的推荐周期是每3年进行1次，该检查属于非侵入性方法，特别适合不接受结肠镜检查的患者。

湖南省第二人民医院
(湖南省脑科医院)
消化内科 李盈

男性秃顶有哪些原因?

每个人每天都有50~100根头发自然脱落，同时会有新发不断长出，这是头发正常的新陈代谢过程，一旦超过这个数量就属于异常脱发。随着生活和工作压力的增大，当代男性秃顶的现象越来越严重，这到底与哪些因素有关?又该如何治疗呢?

男性脱发有哪些原因

1. 遗传 研究发现，青春期前切除睾丸后不再发生男性脱发，但这些人如果有遗传性脱发的家族史，在人工补充睾酮后可诱发脱发，而青春后期才切除睾丸则不能防止男性脱发的发生。因此认为，青春前期，雄性激素可激活脱发遗传基因。

2. 内分泌 同睾丸与肾上腺激素一样，皮肤也是雄性激素的靶组织，雄性激素影响皮肤信号传递，导致毛囊变小，

不再生发，引起发量减少。近年来，毛囊局部雄激素代谢的改变受到重视，认为毛囊局部二氢睾酮增加或雄激素受体数量增加也会导致脱发。

中医如何治疗男性脱发

中医认为，肾为先天之本，先天肾精亏虚，后天耗伤过度会导致肾精不足。头发的生机，根源于肾气，肾气是否充足可以从毛发上看出来：青年肾气充盛之人，头发茂密光泽；中年思虑过度，耗损肾精，会导致头顶部为主的脱

发；年老体弱，肾精虚弱之人，毛发枯槁容易脱落。

中医认为，治疗脱发重在滋补肝肾。古代医书记载的有七宝美髯丹，现代中医认为养血、滋补肝肾是治疗脱发的关键所在，制何首、怀牛膝、当归、熟地、枸杞、女贞子、桑椹子、菟丝子有养血益精补肾的作用，是临床治疗脱发的常用药物。

湖南中医药大学第一附属医院
男性病外科杂病二科
邓贵玉 袁轶峰

权威发布

中国公民健康素养66条 做健康第一责任人②

第5条 无偿献血，助人利己

目前血液无法人工合成，临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿献血。无偿献血是社会文明进步的标志，无偿献血利国、利人、利己、利家人。

健康人定期、适量献血是安全、无害的。我国现行的捐献标准为全血每次200~400毫升，捐献间隔期不少于6个月；血小板每次1~2个治疗量，捐献间隔期不少于2周。献血后，人体造血功能会让血液很快得到补充，不会对健康造成不良影响。

《中华人民共和国献血法》规定“提倡18~55周岁健康公民自愿献血。”对献血者，发给国务院卫生健康行政部门制作的无偿献血证书，有关单位可以给予适当补贴。公民临床用血时只交付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用；无偿献血者临床需要用血时，免交前款规定的费用；无偿献血者的配偶和直系亲属临床需要用血时，可以按照省、自治区、直辖市人民政府的规定免交或者减交前款规定的费用。

血站是不以营利为目的，采集、提供临床用血的公益性卫生机构。献血者应当去正规血站献血。

第6条 每个人都应当关爱、帮助、不歧视 病残人员

艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者、精神障碍患者、残疾人是疾病的受害者，应得到人们的理解、关爱和帮助，这不仅是预防、控制传染病流行的重要措施，也是经济社会稳定有序发展的需要，更是人类文明进步的表现。

在工作、生活中要接纳艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者，鼓励和帮助他们和疾病作斗争。

对精神障碍患者，要帮助他们回归家庭、社区和社会；患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练，担负起日常照料和监护责任。

对残疾人和康复后的精神障碍患者，单位和学校应该理解、关心和接纳他们，为他们提供适当的工作和学习条件。

对在突发公共卫生事件中感染病原体的人员要给予理解、接纳和关心，不歧视、不排斥。

第7条 定期进行健康体检

定期进行健康体检，了解身体健康状况，及早发现健康问题和疾病，尽早采取干预和治疗措施。健康体检要选择综合性医院的体检中心或正规的体检机构，根据年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等选择体检项目和频次。

检查中若发现健康问题，应及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。有针对性地改变不健康生活方式和行为习惯，减少健康危险因素。

第8条 血压、体温、呼吸和心率是人体的 四大生命体征

成年人正常血压为收缩压90~140mmHg，舒张压60~90mmHg，白天略高，晚上略低，冬季略高于夏季，运动、紧张等也会使血压暂时升高。脉压是收缩压与舒张压的差值，正常为30~40mmHg。

成年人正常腋下体温为36℃~37℃，早晨略低，下午略高，一天内波动不超过1℃，运动或进食后体温会略微升高。体温高于正常范围称为发热，低于正常范围称为体温过低。

成年人安静状态下正常呼吸频率为16~20次/分，老年人略慢；呼吸频率超过24次/分为呼吸过速，见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等；呼吸频率低于12次/分为呼吸过缓。

成年人安静状态下正常心率为60~100次/分，超过100次/分为心动过速，低于60次/分为心动过缓，心率的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

来源：国家卫生健康委官网