

第二轮癌症早诊早治项目启动,专家解析:生活小习惯影响大健康 5类人群应定期做防癌体检

你每个星期吃多少蔬菜?吃多少水果?喜不喜欢吃腌晒食品?吃东西时爱吃冷的还是热的?做饭时厨房油烟情况怎样?遇到这些问题,你别不当一回事,而是应该仔细思考。因为它们与你的健康息息相关。

人人谈癌色变,长沙市疾控中心慢病与精神卫生科副科长谢强明表示,很多生活的小细节决定市民未来的大健康。长沙第二轮城市癌症早诊早治项目于日前已经启动,免费为符合条件的市民提供癌症高危评估,开展临床癌症筛查。

【筛查】 专业筛查项目一览

“五癌”指城市发病前五位的癌症:肺癌、上消化道癌(食管癌、胃癌)、乳腺癌、肝癌、大肠癌(结直肠癌)。

具体筛查项目为:

肺癌:低剂量螺旋CT

预防建议:以戒烟、控烟为主。

乳腺癌:40-44岁人群,乳腺超声;45岁及以上人群,乳腺超声+乳腺钼靶

上消化道癌:腔镜(胃镜)+指示性病例活检

预防建议:不吃发霉变质的食物,避免进食过快、过热、过硬或具有强烈刺激性的食物,戒烟控酒并要注意口腔卫生。

大肠癌:全肠镜+指示性病例活检

预防建议:应进食低脂肪食物、多纤维的蔬菜,避免超重和肥胖。

肝癌:AFP(甲胎蛋白)+乙肝表面抗原+肝脏超声

预防建议:以接种乙肝疫苗为主;不吃发霉变质的食物,特别是发霉的玉米、花生、大米、高粱等。不过量饮酒。

按照国家项目预算,实施一个部位的临床筛查至少需要花费300元,肺部、上消化道、大肠各450元,乳腺、肝脏各300元。因此,该项目的实施将为参与项目的居民节省一笔费用。此外,为最大限度的保证医疗安全,省肿瘤医院还额外免费为实施腔镜(胃镜和肠镜)筛查的居民提供凝血功能检测。

【解析】 小习惯影响大健康

记者看到,“五癌”调查问卷内容包括饮食习惯、生活环境、方式和习惯、心理和情绪、既往史、肿瘤家族史等构成。小习惯怎样影响大健康?请专家解析解析。

问题一:每周吃5斤蔬菜、2.5斤水果?

营养学专家、湖南中医药大学第一附属医院治未病中心副主任李定文曾多次表示,食用蔬菜与水果所摄入的营养,对癌症有很大的防治作用。

维生素A可促使细胞内容物或溶酶体酶溢出,引起细胞自溶、破坏等;维生素C可强化人体防御系统,增强免疫力。每周5斤蔬菜和2.5斤水果,是最符合人体摄入比的“分量”。

问题二:吃东西时喜欢冷食还是热食?

虽然目前所有癌症都没有研究出明确的病因,是多种因素综合所导致。但不少专家都表示,太烫的食物,对消化道粘膜会有伤害。曾有研究表明,食道和胃粘膜可承受最高温度为50℃,市民在进食的时候,建议稍凉一会再吃。

问题三:是否经常饮茶(经常指平均每周至少3次,连续6个月以上)?

茶能防癌,尤其是绿茶。绿茶中大量保留的茶多酚具有抗氧化能力,能抑制体内癌细胞的增殖。绿茶能降低大肠肿瘤的发癌率,患乳腺癌的比率也会降低,还能抑制亚硝酸胺形成,降低胃癌发生。

■三湘华声全媒体记者 李琪

提醒

填报问卷欠细致 致不少问卷作废

根据项目程序,首先是五区的各个社区卫生服务中心负责居民填写问卷,然后人工将答案录入专用的系统软件,后台软件会自动评估出该名居民是否属于癌症高危人群。

被评估为高危人群的居民,将为其提供免费的癌症筛查,并由相关医疗机构追踪五年的健康状况,评估癌症发病情况。

长沙市岳麓区某社区卫生服务中心工作人员表示,一些问卷因为欠细致而作废。例如,有的居民习惯性填写阴历生日,身份证登录的是阳历生日。“一定要按照工作人员的指导来填写。”该工作人员称,如果问卷作废,市民便可能错过癌症早诊早治的机会。

链接

五类人群 建议定期做防癌体检

- 1 有恶性肿瘤家族史的人群,通常包括三代以内的直系或旁系亲属罹患恶性肿瘤的病史;
- 2 有不良生活习惯的人群:长期大量吸烟、长期酗酒、药物滥用、长期过度劳累、严重营养不良、偏食等、长期睡眠不好;
- 3 职业因素长期接触有毒有害物质的人群;
- 4 生存环境遭污染的人群:化学污染、重金属污染、核污染等;
- 5 遭受特殊微生物感染的人群:乙型肝炎病毒、艾滋病病毒、人类乳头状瘤病毒、幽门螺杆菌感染者等。

健康资讯

30岁高管全身不爽却查不出病 原是亚健康作祟

“不想工作、不想见人、只想去没人认识我的地方呆着……”30岁的龙剑(化名)是一名外企华中地区负责人,年纪轻轻拿着高薪、住着豪宅、开着进口车,实在令人艳羡。然而,近一年来,他吃不好、睡不安、精神萎靡,与同事、家人的关系也降至冰点。龙剑到医院做了不少检查,没查出什么病,但上述症状也没有好转。

我国有9.75亿亚健康人群

3月17日是第85个国医节,省人民医院中医科举办了“治未病亚健康”知识宣传活动。在该院“治未病亚健康”门诊,中医科主任刘百祥教授对前来就诊的龙剑给出了诊断——“压力导致的亚健康状态”。亚健康是指身体上没有任何器质性病变,但有许多不舒服的生理状态,通俗来讲就是“自觉不爽,检查无病”。

根据世界卫生组织调查的数据显示,全世界处于健康与疾病之间的亚健康状态人群约占总数的75%。“按照我国13亿人口计算,亚健康人群应该有9.75亿。”

中医指导正确养生保健

刘百祥表示,亚健康的外部表现以个人主观感受为主,可以分为身体症状和心理及精神状态、社会适应性三个方面。

在亚健康门诊,中医师可以通过望、闻、问、切,运用中医体质辨识、中医辨证等方法,了解就诊者的体质状况,针对个人的不同体质、健康状况和生活习惯,指导正确养生保健法。同时,通过改变生活方式、调节心理、平衡膳食、运动调理等方法,增强体质,改善健康,防治疾病。

■三湘华声全媒体记者 洪雷
通讯员 梁辉

小知识

不良生活方式引发亚健康

亚健康表现在心血管、消化系统、泌尿系统、精神心理等各个方面,容易导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、代谢性疾病,以及工作效率下降、人际关系紧张、家庭不和、出现暴力或自杀的危险倾向等不良后果。而压力大、过度疲劳、生活不规律、缺少运动、长时间处在空调环境中、不能保证睡眠时间、吸烟、饮酒等不良生活方式都是引发亚健康的罪魁祸首。

普通食品企业生产儿童鱼肝油 一律关停

国家食品药品监督管理总局新闻发言人颜江瑛3月17日在新闻发布会上表示,将打击使用普通食品许可证违法生产经营儿童鱼肝油,刻意欺诈消费者、谋取不法利益、逃避监管的违法行为,进一步规范儿童鱼肝油类产品生产经营。

颜江瑛说,儿童鱼肝油是保健食品,生产经营企业需取得相关资质。个别企业没有获得保健食品许可,使用普通食品许可证违法生产经营儿童鱼肝油,并抓住家长关心儿童生长发育的心理,在产品标识标签上进行误导,以混淆视听,达到违规宣传的目的,获得高价销售。

食品药品监管总局已要求,对儿童鱼肝油类产品的生产企业,许可生产产品范围以及是否符合食品安全标准等全面开展监督检查。对发现的未经批准生产

儿童鱼肝油类产品的,立即责令企业停止生产经营,公开召回产品,并依法从严从快查处。

食品药品监管总局还将加强对食品企业生产儿童鱼肝油类产品的监督检查。对普通食品生产企业生产儿童鱼肝油类产品的,一律立即责令停产停业,依法从严从重查处。对于未取得保健食品批号的儿童鱼肝油类产品责令经营者立即停止经营、下架封存,并登记造册,查清问题产品的来源和流向,并进行依法处置。 ■据新华社



长沙163医院
全国首批三甲医院 省市医保定点单位

三月送健康活动
暨重点品牌专科专家会诊

肝病科	乙肝及肝硬化检测 肝癌筛查治疗	免费
皮肤科	德国进口皮肤过敏源检测	半价
肛肠科	全套检查(原价230元)	50元
泌尿科	B超及生功能检测(原价310元)	180元

免费预约电话: 8228 0163 院址: 长沙市开福区洪山桥1号