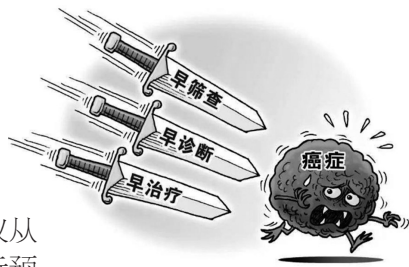


高发癌症怎么早发现



近日,曾出演《贫嘴张大民的幸福生活》《送你一朵小红花》、年仅51岁的演员朱媛媛抗癌5年失败的消息引发关注。据北京官方媒体披露,医学界确认朱媛媛所患的是卵巢癌三期。

卵巢癌难以早期发现

宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌,是妇科肿瘤中恶性程度最高的几大癌种。其中,卵巢癌虽然发病率是妇科肿瘤中最低的,但死亡率最高,有“妇癌之王”之称。

上海市妇科肿瘤重点实验室主任、上海交大医学院附属仁济医院首席专家狄文指出,卵巢癌起病隐匿,不易察觉,死亡率居妇科恶性肿瘤之首,关键在早诊早治。但他坦言:“这个病至今没有找到很好的早发现手段,早期并无疼痛或症状。”

专家表示,卵巢位于盆腔深部,早期肿瘤体积小,

常表现为腹胀、腹痛等非特异性症状,极易被误诊为消化不良、肠胃不适,多数患者确诊时已属晚期。“有卵巢癌、乳腺癌等家族史的高危人群应尽早基因检测,明确患病风险;携带卵巢癌高危基因的女性,生育后可考虑预防性切除输卵管、卵巢以降低风险。”仁济医院妇产科主任邱丽华说。

国人高发前十癌症要防范

“防癌体检对预防癌症,避免由于癌症引起的死亡,意义重大。”中国医学科学院肿瘤医院防癌科主任张凯表示,50岁后要重视防癌体检,防癌体检不是保证大家终生不得癌症,而是最大限度地让大家不得中晚期癌症。

张凯建议,所有人群可重点筛查国人发病前十的癌症(尤其是前6种):肺癌,每年做一次低剂量螺旋

CT筛查;结直肠癌,建议从40岁甚至更早开始进行预防性筛查,推荐的方式是结肠镜检查或便潜血检查;胃癌,40岁后尽早并定期做胃镜筛查;乳腺癌,绝经前以超声为主,绝经后女性以超声加钼靶为主;肝癌,50岁后每半年筛查一次腹部B超和甲胎蛋白AFP;食管癌,每年筛查一次,可做食管内镜检查;甲状腺癌,颈部检查+颈部B超;胰腺癌,建议高危人群以CA19-9、CA125、CEA等肿瘤标志物的血检结果结合腹部B超进行筛查;前列腺癌,40岁后每年做PSA检测;宫颈癌,宫颈细胞学检查+HPV检测。

50岁以下年轻癌威胁很大

“相较于老年人,年轻人身体素质更好、机能更佳,代谢旺盛,癌细胞扩散速度相对更快,也更易转

移。”浙江大学第二附属医院肿瘤内科副主任医师陈佳琦指出,总体来说,癌症是个老年病,50岁以下患者仅占比10%,但近年来癌症年轻化趋势明显。近几十年,人们罹患的癌症多为“富癌”。比如,结直肠癌和胃癌都与饮食中过量摄入油、盐、糖、红肉和超加工食品有关;乳腺癌增加则与内分泌紊乱有一定关系。

他认为,为应对癌症威胁,50岁以下的年轻人防癌,关键是体检+调整生活方式,建议睡足觉、多运动、均衡饮食、愉悦心情、戒烟戒酒。具体来说,每周保证150分钟中等强度以上有氧运动,如果条件不允许,碎片化运动也有效果;减少对重口味食品的依赖,多摄入全谷物和新鲜蔬果等健康食物。(摘编自《第一财经》《都市快报》等)

喉咙肿痛病因多

近期,随着季节更替,门诊接诊的咽喉肿痛患者显著增加。

气候变化易使人免疫力下降,慢性咽炎、扁桃体炎患者可能出现急性发作。此外,近期呼吸道传染病活跃,部分患者误将喉咙肿痛视为“上火”,延误治疗。患者因胃酸反流刺激咽喉黏膜引发的疼痛也易被忽视,此类患者需遵医嘱调整饮食及生活习惯,必要时用抑制胃酸药物。若患者咽痛伴随吞咽困难、声音嘶哑、呼吸不畅,需高度警惕急性会厌炎、急性喉炎等急性炎症,为避免引发喉梗阻甚至窒息,须立即就医。

喉咙肿痛病因多,电子喉镜检查是“金标准”。患者喉咙痛勿凭经验用药,若症状持续,需到耳鼻喉科就诊,行门诊检查或电子喉镜检查。(福建省厦门市第三医院耳鼻喉科主任 张鹏志)

骨胶原开启骨骼健康新纪元

“每天补钙,骨密度却依旧不达标”“补了钙为什么还是腰酸腿疼”“吃含钙量超高的钙,为什么还是骨质疏松?”……在三甲医院骨科门诊,关于补钙养骨的疑问此起彼伏,每一个问题背后都藏着人们深深的困惑与无奈。大家不禁要问:为何天天补钙,骨密度值依然上不来?增强骨密度、预防骨质疏松的正确方法是什么?

骨骼健康不保,晚年生活堪忧 根据中国骨质疏松症流行病学调查显示,65岁以上人群中,女性骨质疏松率达51.6%,是男性(10.7%)的近5倍。骨质疏松经年累月才显现症状,被称为“沉默的杀手”。这种特性使得人们容易忽视对它的管理,延误干预时机,导致脆性骨折发生。更年期后的女性和60岁以上的男性是骨质疏松及其骨折的高发人群。

骨质疏松的主要并发症是全身骨骼和关节的脆性骨折,一旦骨折,将是一场噩梦的开始。很多老人原本还能生活自理,骨折后,身体状况急转直下。骨折带来的疼痛让他们夜不能寐,每次翻身、咳嗽都可能引发钻心的痛。

有的老人髋部骨折后,不得不长期卧床。原本爱干净、爱活动的他们,只能无奈地躺在床上,连大小便都需要他人协助。长期卧床还会引发肺炎、压

疮、血栓、泌尿感染导致排尿困难、肌肉萎缩等一系列严重的并发症,常常迫使老年人的生活完全失去自主性,增加家人的照护负担。有的老人变得非常抑郁和自责,对生活失去了信心和希望。

打破传统认知,补钙≠补骨 在骨骼健康管理中,补钙是常见的干预手段,但也是认知误区的“重灾区”。不少人认为,只要多吃钙就能拥有强健骨骼,然而事实并非如此。过量补钙不仅无法提高吸收效果,反而会增加肾结石风险。

骨骼是由骨基质和骨矿物质构成的复杂有机体,其中90%以上的骨基质为骨胶原。补钙不等同于补骨,单纯补钙无法解决因骨胶原流失导致的骨结构松散问题,缓解的关键是补足复合骨胶原。

补充骨胶原,实现钙补得进、留得住 骨胶原与钙的协同作用,打开了科学补钙的新大门。复合骨胶原就像“钙的黏合剂”,能引导钙精准沉积到骨骼中,增强骨骼的韧性和弹性。补充复合骨胶原,才能真正实现“补得进、留得住”,增强骨密度。

补充复合骨胶原成年人骨骼健康基础方案,许多骨科医生和家人自己也在吃。建议中老年人重视每日补充复合骨胶原,增强骨密度,享受幸福晚年。(文/杨蓓)



保健食品
国食健注G20070258
国家市场监督管理总局批准

- 复合骨胶原
- 柠檬酸钙

- 抗坏血酸钙
- 大豆异黄酮

和格® 复合骨胶原 异黄酮钙片

增加骨密度 请认准和格牌!



**端午节
福利活动**

买三瓶+1元
可得四瓶
(仅限端午节前后一周)



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片批准文号: 国食健注G20070258; SC生产认证。

和格牌复合骨胶原异黄酮钙片标志性营养成分为粘多糖。

武汉和格生物技术有限公司 鄂健广申(文)第260517-06558号 适宜人群: 中老年女性
不适宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者

注意事项: 本品不能代替药物; 不宜与含大豆异黄酮成分的产品同时食用, 长期食用注意妇科检查; 本品添加了营养素, 与同类营养素同时食用不宜超过推荐量。

**订购热线: 400-6698-505 139-7483-7517
0731-84483088**



广告