

# 每年体检为何还患癌?

“几个月前才做了全面体检,没有明显异常,而这次因身体不适去医院却查出癌症。”64岁的张先生怎么也想不通。

重庆大学附属肿瘤医院健康体检与肿瘤风险筛查中心主任张海燕说,临床上像张先生这种情况不在少数,原因可能是只做了常规体检。常规体检项目侧重点主要在体格检查、心脑血管病、糖尿病等慢性病方面,而没有放在肿瘤筛查上。

肿瘤筛查更具个性化,首先要进行肿瘤风险问卷评估、医生面对面交流评估,包含年龄、生活方式、基因情况、既往病史和家族遗传史等。医生会参考风险评估结果,针对具体情况推荐相应的个性化、针对性强的检查,比如,应用肿瘤标志物联合检查、影像检查(包括低剂量CT、钼靶、核磁

共振、超声)、内镜、病理及基因等方法筛查相关肿瘤。

具体来说,多数体检套餐中,彩超大家一般都会做,但可反映肿瘤存在的肿瘤标志物并非“必选”。比如,常规肝脏检查只有肝功能、腹部彩超,而肝癌筛查会对肝癌诊断非常有意义的甲胎蛋白(AFP)、甲胎蛋白异质体(AFP-L3)、异常凝血酶原(DCP)等进行联合检测,必要时还会进一步结合CT、核磁共振等检查。

常规检查中,很多人以怕疼、不方便等为由拒绝筛查消化道肿瘤,可能导致错过发现癌前病变的黄金时间。一些高危人群也没有做针对性检查,比如有乳腺癌家族史的女性,因为害羞等原因,忽视了乳腺检查,非常容易造成漏诊。建议这类女性

要进行乳腺彩超和乳腺钼靶联合检测。

目前,女性肺癌发病率正在逐年升高,而女性往往忽略肺部筛查,觉得只有吸烟男性才更容易“中招”,常规选择胸部X片检查就完了,这很容易错失发现早期病变的机会。一般,医生会推荐肺癌高危人群做胸部低剂量螺旋CT检查,并重点管理已筛查出来的肺结节。

需要提醒大家,即使每年体检都没问题,也应该把以前的体检报告保存起来,作为对比参考。最好能把前几年的体检报告单当做私人健康档案存档归类,并把重要身体数据制成表格,密切追踪,发现异常及时拿上近两三年的体检报告就医,可为医生判断病情提供参考。

(据《生命时报》)

# 老人腿抽筋,要扳不要按

肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南说,脚趾或小

腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大脚趾,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复2~3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能,应及时就医。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到肌细胞,把代谢废物运走,从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动,按摩容易抽筋的部位,可促进局部血液循环。

(据《生命时报》)

## ·健康资讯·

### 急救时不能这样操作

“世界急救日”刚刚过去,通过近几年急救技术的普及和宣传,不少人能说出“心肺复苏每分钟至少100次,按压30次、吹2口气”等急救常识。可真发生危险时,部分错误的急救常识却产生了误区。对此,重庆市急救医疗中心急诊科医生何杨俊,对生活中经常遇到的户外急救误区进行了总结,并教你几招急救绝活。

#### 误区一

#### 救人必须人工呼吸?

何杨俊表示,对普通人来说,高质量、高标准的胸外心脏按压才是最重要的。如果掌握不好对口人工呼吸的话,可以不间断地做按压,直到医护人员到场。

**正确做法:**遇到身边有人出现心脏、呼吸骤停,要敢于做胸外心脏按压!按压部位是两个乳头连线中点,按压深度至少5厘米,按压频率要达到每分钟100至120次,做到专业医护人员到场接手为止。

#### 误区二

#### 可以用嘴吸毒?

何杨俊说:“用嘴吸毒血

不仅有中毒风险,还有感染风险。吸毒血的人如果嘴里有口腔溃疡,那么艾滋病和乙肝等疾病,都可能通过血液传染!”

**正确做法:**遇到蛇咬伤后,首先要远离危险。随后对伤口消毒,禁用酒精类消毒,因为酒精会导致血管扩张加快毒液吸收。可选用双氧水消毒,野外也可用干净水冲洗伤口。有条件的情况下,第一时间注射蛇毒血清,然后迅速送医院治疗。

#### 误区三

#### 溺水急救先控水?

何杨俊介绍:“在对溺水者的抢救中,控水不是第一位的,真正危险的是肺部进水!而肺里的水要靠插管才能排出。倒挂控水,操作不当还会增加死亡率。”

**正确做法:**遇到有人溺水,第一时间检查生命体征,若溺水者仍有脉搏和呼吸,就要先清理口鼻异物,保证呼吸道通畅。可让其平躺,保持头部向一侧偏斜,密切关注呼吸和脉搏状况;若溺水者没有呼吸和脉搏,就需第一时间进行心肺复苏。

(据人民网)

## 轮台县五个农村生活垃圾填埋场—三号垃圾填埋场(群巴克镇与园艺场间合建)建设项目环境影响评价公众参与信息公告

轮台县住房和城乡建设局委托新疆中测众联环保咨询服务公司编制《轮台县五个农村生活垃圾填埋场—三号垃圾填埋场(群巴克镇与园艺场间合建)建设项目(征求意见稿)》已完成,现进行公众参与信息报纸公示,请公众在10个工作日内提出与上述项目环境影响有关的意见或建议。

报告书(征求意见稿)可通过环评论坛进行下载,具体内容请登录:<https://mp.weixin.qq.com/s/4YB8-7B17Kl8n1rvvveBQQ>。

公众意见表下载链接:<https://mp.weixin.qq.com/s/4YB8-7B17Kl8n1rvvveBQQ>  
公众意见投递邮箱:1363632580@qq.com  
建设单位联系人:焦莉婷  
电话:18963851308  
项目建设地点:轮台县群巴克镇与园艺场及园区间交会处

轮台县住房和城乡建设局  
二〇二〇年九月十五日



## 秋季食品安全温馨提示

### 秋季饮食安全知识

1.秋天天气转凉,有些凉性食物要适量食用,如瓜类水果西瓜、香瓜等。老百姓讲,“秋瓜坏肚”也就是这个道理。而且由于天气转凉,过多食用凉性食物会伤脾胃。尤其夏季刚过,人的脾胃受炎热天气影响,功能较弱,还未安全恢复,因此刚刚入秋养好脾胃很重要。像瓜类蔬菜黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等都要适量食用。因为瓜类多属凉性食物,尤其天气完全转凉后,脾胃虚弱的人更要少食为好。

2.秋天最需要养肺润肺。养肺的蔬菜包括山药、胡萝卜、莲

藕、百合、银耳、木耳、豆腐等。水果如秋梨、山楂、苹果、橘子、香蕉、猕猴桃等。果仁类如核桃、杏仁、花生、瓜子、芝麻等。其中杏仁养肺最好,它的维生素A含量最高。还有蜂蜜是秋季养肺润肺的最好营养品。

3.秋天干燥,要少食辛辣油腻的食物,食用过多会造成咽喉炎、上火等症状,不利于对肺的养护。

4.秋天干燥易便秘,要多食富含膳食纤维的食物,如地瓜、白菜、芹菜、豆芽、香菇、海带、紫菜、卷心菜、胡萝卜、魔芋等。而辛辣食物也会加重便秘,所以要少食。坚果类食物可润

肠通便,要常吃五仁和蜂蜜,如杏仁、芝麻仁、核桃仁、松子仁、麻子仁。要多喝水,清晨5-7点是肠道值班的时候,此时喝一杯水可促进大便通畅。

5.秋天易得口腔溃疡,多食富含维生素B2的食物,如香菇、紫菜、番茄、豆芽、豆角、豌豆、油菜等。

6.秋冬是进补的大好季节,因为入秋之后,人体对食物的吸收率会逐渐增高。但像羊肉狗肉在入秋之初还是要少食,因为初秋炎热未完全退尽,过多食用大热食物羊肉、狗肉不利于健康。

7.最重要的是,秋天还要

预防食物中毒。

### 发现问题食品怎样进行投诉举报

发现有问题的食品可以拨打“12335”全国统一食品投诉举报电话。

《食品药品投诉举报工作管理办法》中明确规定:

第八条各级食品药品监督管理部门应当畅通全国统一的食品药品投诉举报电话、网络、信件、走访等投诉举报渠道。建立健全一体化投诉举报信息管理系统,实现全国食品药品投诉举报信息互联互通。

第九条各级食品药品监督

管理部门应当按照相关法律法规规定,对受理的投诉举报进行调查处理并将处理结果反馈投诉举报人,及时解决和回应公众诉求。

第十条投诉举报人应当提供客观真实的投诉举报材料及证据,说明事情的基本经过,提供被投诉举报对象的名称、地址、涉嫌违法的具体行为等详细信息。

提倡实名投诉举报。投诉举报人不愿提供自己的姓名、身份、联系方式等个人信息或者不愿公开投诉举报行为的,应当予以尊重。

巴州市场监督管理局 宣