

淋巴瘤善“伪装” 体检有助于早期发现

□本报记者 马晓非

近日,著名主持人李咏因癌症去世的消息引起了人们对癌症的关注。近年来,有多名电视节目主持人因癌症去世,央视《新闻联播》主持人罗京便是因淋巴瘤于2009年去世,年仅48岁。与肺癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、胃癌等相比,人们对淋巴瘤可能不是很了解。许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳提醒,淋巴瘤是一种善于“伪装”的疾病,主要表现为淋巴结无痛性、进行性肿大,定期进行体检有助于淋巴瘤的早期发现和早期治疗。

记者:请问田主任,淋巴瘤是什么样的肿瘤?

田锦芳:淋巴瘤系统是人体的防御屏障,可以抵抗外来细菌、病毒等入侵,清除机体内衰老、坏死的细胞。但在长期抵抗病毒、细菌的过程中,淋巴细胞也会发生一些变化,当淋巴细胞发生恶变时即被称为淋巴瘤。

根据肿瘤细胞分类,淋巴瘤可以分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两类,两者都属于恶性肿瘤,其中90%属于非霍奇金淋巴瘤。与非霍奇金淋巴瘤相比,霍奇金淋巴瘤愈后较好。

淋巴瘤也可以分为侵袭性淋巴瘤

和惰性淋巴瘤,侵袭性淋巴瘤患者多为儿童,惰性淋巴瘤患者多为成年人。侵袭性淋巴瘤患者生存率较低,但如果能够做到早期发现、早期治疗,可以实现临床治愈。惰性淋巴瘤患者无法治愈,只能通过治疗缓解症状,延缓病情进展,提高生活质量,但其平均生存时间较长,一般在15年以上。

记者:淋巴瘤的发病情况如何?

田锦芳:与肺癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、胃癌等相比,淋巴瘤的发病率相对较低。不过,有两点需要引起大家的注意:首先,淋巴瘤发病率增长速度较快,大约以每年8%的速度递增;其次,淋巴瘤常发于青壮年,是导致人们英年早逝的重要原因之一。因此,对于淋巴瘤,大家不能掉以轻心。

记者:哪些人群尤其要注意淋巴瘤的预防与筛查呢?

田锦芳:要弄清这个问题,首先要了解淋巴瘤的发病原因。需要告诉大家的是,淋巴瘤有两个发病高峰期,一个是15到30岁,另一个是65岁以后。淋巴瘤的发病原因至今还不是很明确,但人体免疫功能低下、失调,病毒和细菌感染,环境污染及一些物理、化学因素等,很可能是近年来淋巴瘤发病率明显升高的原因。

免疫功能失调,包括先天性和获得性免疫功能失调是淋巴瘤重要的已知致病因素,如器官移植后大量使用免疫抑制剂的患者患淋巴瘤的风险会增长2到15倍,艾滋病患者的淋巴瘤患病风险较普通人群会增长60到100倍,类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病患者的淋巴瘤患病风险会增长10到40倍。由于老年人免疫功能低下,随着人口老龄化的加剧,老年人患淋巴瘤的明显增多。

某些病毒和细菌感染因素,与淋巴瘤的发病也密切相关,如幽门螺旋杆菌感染会导致胃黏膜相关性淋巴瘤。另外,长期接触杀虫剂或农药、长期接受辐射、长期使用放化疗药物、经常染发等,也可能导致淋巴瘤的发生。

记者:定期进行淋巴瘤筛查的意义是什么?

田锦芳:淋巴瘤是一种善于“伪装”的疾病,早期症状不明显,主要表现为淋巴结无痛性、进行性肿大,病变可发生在身体的任何部位。脖子、腋窝、腹股沟等浅表部位淋巴结出现肿大后相对容易发现,但纵膈、胸腔、腹腔等部位的淋巴结只有出现相应器官受损、压迫、梗阻后才会被发现。

淋巴瘤早期症状也会伴有发热、盗

汗、消瘦、瘙痒等全身症状,但容易与其他疾病混淆。有些患者会出现身体发热、消瘦及盗汗,如果此类症状持续时间长,就要引起重视,不要误认为是感冒引起的。很多淋巴瘤患者早期会出现消化系统症状,如食欲减退、腹痛及腹泻等,也有一些患者会出现肠梗阻、肠出血等症状。

由于早期症状不明显,因此淋巴瘤不容易被早期发现。刚才说过,侵袭性淋巴瘤如果能够早期发现、早期治疗,是可以实现临床治愈的。定期进行体检有助于淋巴瘤的早期发现,为淋巴瘤的早期治疗提供可能。

记者:淋巴瘤的筛查方式有哪些?

田锦芳:首先,可以通过全身体格检查判断有无淋巴结肿大。该项检查主要适用于脖子、腋窝、腹股沟等浅表部位的淋巴结检查。其次,可以进行CT、超声波等影像学检查。该项检查可对纵膈、胸腔、腹腔等部位的淋巴结进行检查。经过检查,如果发现淋巴结肿大等异常情况,可以通过病理检查进行进一步诊断。

淋巴瘤有很多种类型,每一种类型的治疗方法是不同的。因此,一定要对淋巴瘤进行明确的病理诊断之后,再进行有针对性的治疗。



近日,许昌市第三人民医院(许昌红月医院)联合魏都区七里店街道办事处,深入基层开展义诊活动。在现场,该院医护人员为群众测量血糖和血压,举办健康讲座,并教大家做有助于预防骨质疏松的健骨操。

马晓非 摄

许昌市中心医院产科成立不孕不育门诊

本报讯(记者 马晓非)经过将近半年的准备,11月1日,许昌市中心医院产科不孕不育门诊正式开诊。今后,不孕不育患者在我市就可以享受到系统、规范、专业的诊疗服务。

近年来,由于生活习惯的改变及工作压力加大等原因,不孕不育发病率呈逐年上升趋势。目前,我国不孕不育的发病率为10%到15%。据世界卫生组织预测,不孕不育将成为仅次于心脑血管病和肿瘤的第三大疾病。

为规范不孕不育诊治,方便患者就诊,许昌市中心医院产科成立了不孕不育门诊。据了解,该门诊由许昌

市中心医院产科主任巩军、许昌市中心医院产科主任医师李宏等对不孕不育诊治有丰富经验的专家坐诊,对不孕不育患者进行系统管理和全面随访,并跟踪诊治效果,为不孕不育患者提供满意的诊疗服务。

“35岁以下女性无避孕性生活至少1年未孕,35岁以上女性无避孕性生活至少半年未孕,都被称为不孕不育。”李宏对记者说。在不孕不育患者中,既有男方原因造成的,又有女方原因造成的。因此,通过对男、女双方进行全面检查,找出不孕不育原因是治疗的关键。就女性而言,造成不孕的

原因很多,如输卵管阻塞、排卵障碍、盆腔炎症、子宫内膜异位症、子宫畸形、子宫肌瘤等。

巩军告诉记者,许昌市中心医院产科不孕不育门诊的医生会根据患者的具体情况,制订安全、合理的治疗方案。对于有生育计划的夫妇,巩军建议,首先要放松心态,不要给生育制作严格的计划表,尽量坚持“顺其自然、减少医疗干预”的备孕原则;其次要保持健康的生活方式,保证充分的睡眠,适当进行运动,肥胖者应减轻体重,瘦弱者应加强营养,并做到戒烟、戒酒。

家庭医生:做老年人的贴心人

□本报记者 刘地委 文/图

流感对老年人健康构成的潜在危害不能小觑,在流感高发前或流行期间接种流行性感冒疫苗,是预防流感最有效的方法。近期,冷热气流交替,温差较大,感冒患者陡增。河南庆华养老村老人们的健康牵挂着魏都区文峰社区卫生服务中心医护人员的心。

10月22日,在魏都区文峰社区卫生服务中心主任牛桂红的带领下,该中心的家庭医生、预防保健人员等携带流感疫苗前往河南庆华养老村,为那里的老人送去健康。

“您吃鸡蛋过敏吗?”“最近有没有身体不舒服?”……在河南庆华养老村,医护人员认真地询问老人的身体状况,进行体检,接种流感疫苗。接种工作有条不紊地进行,医护人员忙得不亦乐乎。“医生定期上门给我们又义诊,现在是流感高发期,他们又上门为我们打疫苗,真是贴心!”接种完疫苗,69岁的李大爷由衷地说。

“每年的9月中旬到11月是接种流感疫苗的最佳时间。这里的老人年龄较大,存在行动不便、体弱多病等情况,我们基层社区卫生服务机构有义务、有责



医护人员为老人接种流感疫苗

任为他们提供良好的医疗保健服务,让他们感受到政府和社区的关爱。”牛桂红告诉记者,河南庆华养老村是许昌市第二人民医院的医养结合联盟单位,也是魏都区文峰社区卫生服务中心的帮扶点。该中心每年都会上门为河南庆华

养老村的老人进行爱心体检,提供常见病诊疗、慢性病康复指导和保健等服务,为老人送去健康和关爱。

为该养老村老人接种流感疫苗只是魏都区文峰社区卫生服务中心关爱老人的一个缩影。10月12日,在重阳

节前,该中心由家庭医生组成的义诊团队来到文峰新村,为那里的老人及居民免费测量血压、血糖,提供健康教育、家庭医生签约服务等。

老年人健康管理是国家基本公共卫生服务的一项重要内容。牛桂红告诉记者,辖区的老年人与该中心的家庭医生签约后,该中心将每年对其进行一次健康管理,包括健康体检、健康咨询指导和干预等,对发现并确诊的高血压和糖尿病患者会根据相关规定纳入慢性病患者健康管理;对体检结果有异常的老人,家庭医生会建议其定期复查,并给予其健康指导。

自2017年开展家庭医生签约服务工作以来,该中心组建了5支以全科医生为主的家庭医生签约服务队,为辖区居民提供基本医疗服务及国家基本公共卫生服务,全方位保障居民身心健康。



北京专家团队 明日在市人民医院义诊

本报讯(记者 马晓非)11月3日上午,许昌市人民医院将举办门急诊综合楼落成启用庆典。届时,该院将邀请众多北京专家开展大型义诊活动,义诊现场免收挂号费和会费。

此次义诊活动涉及专业范围广泛,主要包括心血管内科、内分泌代谢病科、消化内科、呼吸内科、神经内科、心胸外科、妇科、耳鼻喉科和高压氧专业等,所邀请的专家临床经验丰富,在全国拥有一定的知名度。

据了解,在参加此次义诊活动的专家中,项志敏为医学博士,是北京阜外心血管病医院心血管内科、临床药理中心主任医师,对冠心病、高血压、高脂血症等疾病的诊治有丰富的经验;田慧是北京301医院老年内分泌科主任医师、教授,现任中国老年医学学会老年内分泌代谢分会会长;孙涛是中国人民解放军海军总医院副院长、主任医师、教授,擅长各种消化系统疑难杂症的诊治;孙建军是中国人

民解放军海军总医院全军耳鼻咽喉头颈外科中心主任,现任中华医学会全国耳科学组组长,擅长耳鼻咽喉疾病的诊治;潘树义是中国人民解放军海军总医院高压氧中心主任,主要从事高压氧与神经保护的研究,擅长颅脑损伤、脊柱损伤、缺血缺氧性脑病、突发性耳聋等疾病的诊断与治疗;刘献增是北京大学人民医院神经内科癫痫中心及神经功能监测室主任医师,擅长成人和儿童癫痫、运动障碍性疾病、睡眠障碍性疾病和神经痛等的诊治;王新生是北京大学人民医院冠心病微创外科中心副主任、主任医师,对先天性心脏病、风湿性心脏病、冠心病的外科治疗等有较深造诣;秦雪冰是中国人民解放军海军总医院老年呼吸内科专家、医学博士,长期从事老年呼吸危重症的抢救与治疗;赵昀是北京大学人民医院妇科副主任医师、医学博士,尤其擅长宫颈癌前期病变的诊断与治疗。

我市在河南省孕产妇危重症评审培训班作交流发言

本报讯(记者 刘地委)为加强孕产妇危重症管理,总结和推广孕产妇危重症救治经验,提高医疗保健机构产科诊疗水平和服务质量,切实保障母婴安全,10月31日,由河南省卫计委主办的2018年河南省孕产妇危重症评审培训班在郑州开班,许昌市卫计委基妇科科长汪文平作为许昌市卫计委代表,就我市在孕产妇危重症评审工作方面的先进经验进行了交流发言。

自2017年以来,我市采取多种措施,在全省率先开展了孕产妇危重症和新生儿危重症评审工作,为我市危重症孕产妇和新生儿救治工作提供了有力支撑。一是领导重视,精心组织,确保评审工作顺利开展。许昌市委、市政府牢固树立母婴安全首位意识,在政策和财政方面给予倾斜和支持,并成立领导小组、技术小组和工作保障小组等,明确了许昌市卫计委、许昌市妇幼保健院、各县(市、区)卫计委和各助产机构的职责,全方位做好评审前、评审中、评审后的服务保障。二是突出重点,精准实施,确保评审工作质

量。我市根据全市孕产妇危重症救治综合情况,确定评审主题,并分批、分类邀请国家、省级专家参与我市孕产妇危重症病例评审工作。评审结束后,专家进行答疑解惑,并组织医护人员进行交流、讨论。许昌市妇幼保健院根据评审内容,对评审情况进行全面总结。三是注重运用,紧盯整改,确保评审工作取得实效。我市建立了约谈、问责机制,定期对全市各级助产机构评审结果运用情况进行督导检查;落实高危妊娠管理和风险评估,主管医生负责制和评审成效,采用专家授课和评审主题同步的办法,举办专业学术讲座;以省、市、县三级妇幼健康联盟专业技术力量为支撑,以专科协作为纽带,形成补位发展模式,有效减少我市孕产妇死亡和危重症的发生,有效保障母婴安全。

据了解,许昌市孕产妇危重症和新生儿危重症评审工作由许昌市卫计委主办、许昌市妇幼保健院承办,是全省首次由地市级妇幼保健院牵头开展的评审工作,截至目前,已成功举办了10期。

成人每天烹调油摄入量 应不超30克

□本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

每天炒菜时都要用到烹调油,油不仅可以使菜肴具有香味,而且还能提供人体所需要的脂肪。不过,烹调油的摄入量不宜过多。许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红建议,成人每天烹调油的摄入量应不超过30克。

脂和油是同一种物质的两种形态,固态的是脂,液态的一般被称为油。在营养学上,脂和油都属于脂肪。虽然现在很多人对脂肪避之不及,可脂肪却是人体所需的重要成分,离开它人体就不能正常运转。

人体内必须有一定量的脂肪。脏器周围的脂肪可以起到缓冲作用,保护内脏不受伤害;皮肤下面的脂肪则是人体的保温层,保证人体温度的恒定。另外,脂溶性维生素的吸收与利用也离不开脂肪。

唐丽红告诉记者,烹调油的主要成分是脂肪酸,而脂肪酸分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸摄入过多会导致胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高,对心血管健康不利。不饱和脂肪酸对人体健康有较大益处,具有调节血脂、改善血液循环、防止动脉粥样硬化和血栓形成等作用。

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,是人体必需的脂肪酸和维生素E的重要来源。虽然人体的

正常运转离不开脂肪,但脂肪摄入过多会增加糖尿病、高血压、高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。依据现代人的饮食结构,很多人每天摄入的脂肪已经超标。

“根据《中国居民膳食指南》的建议,成人每天烹调油的摄入量应不超过30克,从而使每天的脂肪摄入量控制在合理范围内。”唐丽红告诉记者。

为了控制烹调油的摄入量,唐丽红建议,烹调食物时尽可能选择不使用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹任食物,或者用煎的方法代替替代,以减少烹调油的摄入;少吃或不吃鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条、油饼等油炸食品,在外就餐时少点油炸类菜品;减少动物性脂肪的使用数量和频次,或者用植物性油代替,不同种类的植物性油最好交替使用。

要学会使用控油壶,把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶中,以控制总量。在超市购买食品时,选择油脂含量低、不含反式脂肪酸的食物。由于炒菜时一部分油脂会留在菜汤里,因此最好不要喝菜汤。



10月26日,第十二届石家庄国际医药博览会在河北省石家庄市国际会展中心开幕。图为参观者在体验智能健康检测机器人。

新华社发