

哪些人要每年进行肺癌筛查?

最新共识:高危人群应从40岁开始

肺癌发病率与病死率在我国居恶性肿瘤之首,其发病十分隐蔽,大部分患者就诊时已处于晚期,错过了根治性治疗的最佳时机。美国癌症协会建议,50~80岁吸烟者应每年进行肺癌筛查。这个建议是否适合我国?

近日,中华医学会呼吸病学分会和中国肺癌防治联盟专家组发布的《肺结节诊治中国专家共识(2024年版)》(以下简称《共识》)建议,我国肺癌高危人群应从40岁开始进行筛查。《共识》指出,我国肺癌5年生存率(2012~2015年)为19.7%,虽然较之前有所提升,但仍低于20年前的美国(20%)和日本(21%),

这意味着,简单照搬国外的肺癌筛查经验未必能使我国人群受益。

与美国和欧洲国家相比,我国吸烟及被动吸烟人群比例较高,且肺癌发病趋于年轻化。比如,复旦大学附属中山医院在2014~2019年共进行1.64万例肺结节手术,病理诊断和分期提示,早期肺癌近1万例,手术患者平均年龄从2014年的63岁降至2019年的50岁。鉴于早期肺癌患者平均年龄在50岁左右,《共识》建议将肺癌筛查年龄降至40岁,且具有下述任意一个危险因素者,每年采用胸部低剂量CT进行筛查:

1. 吸烟指数 ≥ 400 年支(或20包年);2. 环境或高危职业暴露史(如石棉、铍、铀、氡等接触者);3. 合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或曾患肺结核者;4. 曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史者,尤其一级亲属家族史。

南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣介绍,我国国家癌症中心发布数据显示,35岁后癌症发病率大幅上升,因此,降低肺癌高危人群的筛查年龄是合理的,值得推广,有助提高肺癌生存率,改善患者预后。胸部低剂量CT是早期筛查肺癌的有效方法,对人体的危害很小,每年一次低剂量CT筛查所

接受的放射剂量在人体的安全范围之内。美国肺癌筛查研究表明,采用这种筛查方式可降低高危人群20%的肺癌死亡率;欧洲肺癌筛查研究显示,通过低剂量CT筛查,男性肺癌死亡率降低24%,女性肺癌死亡率降低33%。

尤长宣提醒,如果筛查出肺结节或其他异常,不要过度紧张,更不要放任不管。一般来说,如果肺结节的直径小于1厘米,遵医嘱定期随访即可,避免过度诊治;如果超过1厘米,应及时就医,在专业医生的指导下采取合适的治疗手段,避免漏诊和误诊。(王淑颖)

水上竞技增强邻里情

8月18日,在阜阳市颍州区鼓楼街道贾庄社区内的保利颍州堂悦小区内,参赛选手在男生女生向前冲全民水上闯关挑战赛现场参赛。为丰富社区小区群众文化生活,当日,一场男生女生向前冲全民水上闯关挑战赛在保利颍州堂悦小区一期游泳场举行,活动吸引了小区166名业主分成成人组和青少年组参赛。

王彪 王东方 摄



一杯奶到底有多少营养



牛奶是公认的健康饮品,《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天应摄入300~500克奶及奶制品。每天喝300克牛奶(一杯左右),能为身体带来多少营养呢?

321毫克钙。牛奶不仅富含钙(107毫克/100克),而且钙、磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子,因此,人体对牛奶中的钙吸收利用率很高。中国营养学会建议,成人每日钙的推荐摄入量为800毫克。然而,调查数据显示,我国成人每日钙摄入量只有328毫克。每天喝300克牛奶,就能摄入321毫克钙,达到推荐摄入量的40%。儿

童青少年、骨质疏松症患者等对钙需求量高的人群,可以适当多喝些牛奶。

0.36毫克维生素B2。维生素B2又称核黄素,最早是从牛奶中分离得到的,主要生理功能是作为辅酶,参与能量代谢过程,如果摄入不足,能量和物质代谢会发生紊乱。调查显示,在国人最容易缺乏的维生素中,维生素B2排在第一。牛奶的维生素B2含量高达0.12毫克/100克,喝300克,就能分别达到成年男性和女性每日推荐摄入量的30%和35%。

540毫克钾。从钾的营养素密度(用钾含量除以热量的值)来看,奶类是所有动物性食物中最高的。牛奶的钾含量为180毫克/100克,300克奶能提供540毫克的钾,相当于成年人每日推荐摄入量的27%。研究显示,摄入充足的钾能带来多种健康好处,比如有助对抗疲劳、控制血压、降低心血管疾病风险等。高血压患者以及出汗量多、容易疲劳的人要注意补钾。

10克左右蛋白质。牛奶蛋白质含量为2.8%~3.6%,喝300克牛奶,就能摄入10克左右蛋白质,分别达到成年男性和

女性每日推荐摄入量的14%和16%。牛奶中必需氨基酸比例符合人体需要,吸收利用率很高,属于优质蛋白质。另外,牛奶还含有乳铁蛋白、免疫球蛋白等天然活性物质,具有抗菌、抗炎、提高免疫力等作用。牛奶是嘌呤含量极低的食物,而且其中的钾、钙、乳酸等成分均有利于降低尿酸水平。因此,高尿酸血症患者可以通过喝牛奶补充优质蛋白质,以防肌肉流失。

33毫克镁。镁参与体内许多生理活动,其中最主要的是作为酶的激活剂,参与体内300多种酶促反应。中国营养学会建议,成人每天镁的摄入量为330毫克。牛奶是含镁大户,每天喝300克牛奶,就能达到推荐摄入量的10%。

此外,牛奶还含有一定量的维生素B1、维生素A,以及锌、硒等微量元素,有助人体补充多种营养。不喜欢牛奶味道或者患有乳糖不耐的人,可以用酸奶、奶粉或奶酪代替。换算比例约为:100克牛奶=100克酸奶=12.5克奶粉=10克奶酪。需要提醒的是,酸奶、奶粉尽量选择含糖量低的,奶酪要选低盐的。除了直接喝,牛奶、奶粉还可以和面蒸馒头,跟水果一起打浆做奶昔,牛奶蒸蛋羹、牛奶泡麦片也不错,酸奶可以用来拌沙拉,和坚果搭配也非常美味。

(王国义)

近日,广东省卫生健康委官网发布一则通报引发关注:7月广东省共报告3起一般及以上级别突发公共卫生事件,其中有2起为米酵菌酸毒素引起的食物中毒事件,共致2人死亡。

米酵菌酸,一种由唐菖蒲伯克霍尔德氏菌在繁殖过程中产生的剧毒毒素。唐菖蒲伯克霍尔德氏菌在自然环境中分布广泛,适宜生长温度范围较广,最适生长温度36摄氏度至37摄氏度,最适产毒温度26摄氏度至28摄氏度。广州市第十二人民医院中毒救治中心主任、主任医师杨志前表示,“高温、高湿的条件下最适合该菌繁殖并产毒,因此,米酵菌酸中毒在炎热的夏天最为高发。近年,广东米酵菌酸中毒事件的大多发生在7月至11月。”

需要长时间发酵或浸泡的食物最受米酵菌酸偏爱,如发酵玉米面(酸汤子)、发酵糯米汤圆粉等谷类发酵制品,河粉、粿条、米线等高分水谷类制品,以及泡发不当的银耳、木耳。以上食品的原料易受到唐菖蒲伯克霍尔德氏菌的污染,当制作加工过程中卫生条件差、生熟交叉污染或者是储存不当,更易导致该菌大量繁殖并产毒。

“米酵菌酸中毒早期常有程度不等的恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。早期消化道症状的严重程度有时与其后出现的肝、脑、肾、心、血液等实质器官损伤的严重程度不相平行。”杨志前介绍,由于中毒早期消化道症状不甚明显,很多患者出现早期症状都没有引起重视,认为是一般的胃肠炎或者是胃肠不适,未及就医以致错过最佳治疗时机。

不仅发病隐匿,米酵菌酸中毒患者病情发展迅速,目前尚未有特效解毒药物,毒素进入人体后会迅速分布到肝、脑、肾等重要器官,造成持续性损害。“重症中毒患者治疗相当困难,中毒发生后病情持续进展,最终出现多器官功能衰竭导致死亡。”

杨志前提醒,米酵菌酸中毒潜伏期一般30分钟到24小时,少部分可延长至1至2天或更长。当中毒发生时,应立即停止进食可疑食物;第一时间催吐,减少毒素吸收;尽量保存可疑的致病食物,并及时就医。

米酵菌酸无色、味,可耐120摄氏度高温,在酸性条件、氧化剂和日光下均稳定,被其污染的食物可有正常的外观和味道,一般的烹调方法不能完全破坏其毒性。

那么,在日常生活中如何避免米酵菌酸中毒?杨志前提出三个要点:

一是正规渠道购买并妥善保存,凡超过保质期均应舍弃。尤其是河粉、肠粉、陈村粉、粿条、米线等湿米粉。

二是食用木耳、银耳等菌类前应检查其感官性状,变质的不能食用;泡发菌类时间不宜过长、不宜隔夜,泡发后应及时加工食用;不采食鲜银耳或鲜木耳,尤其是已变质的鲜银耳或鲜木耳。

三是家庭自制谷类发酵食品,应避免使用霉变的玉米等原料,谷类浸泡时需勤换水,制作及贮藏过程中需注意保持卫生与

【食品安全】通风防潮,避免污染。(蔡敏婕 廖温勃)

长时间发酵或浸泡的食物须警惕米酵菌酸