

关注

肺癌筛查年龄下调至50岁,医生提醒:

早筛早治提高生存质量和预后

近日,国家卫健委办公厅印发《肺癌筛查与早诊早治方案》。方案明确,筛查对象为年龄一般在50~74岁之间、无肺癌病史的肺癌高风险人群,原则上每年进行一次LDCT检查。

“此次肺癌筛查治疗方案中,将高危人群肺癌筛查起始年龄从55岁下调至50岁,无疑是我国在肺癌防治领域的一项重要举措。筛查年龄的下调将有助于提高早期肺癌的发现率,进而大大提升患者的生存质量和预后。”贵州医科大学附属医院呼吸科医生李军说。

做好早筛早治很重要

国家卫健委近日发布《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》建议,年龄在50岁至74岁、有慢性阻塞性肺疾病、肺癌家族史等肺癌高风险因素的人群,每年进行一次低剂量螺旋CT检查。

贵州医科大学附属医院呼吸科医生李军介绍,肺癌发病年轻化趋势日益明显,在他接诊的患者中,四五十岁的患者日益增多,其中50岁左右的人群占比高达百分之五到十。“这个年龄段的人在家庭和社会中都扮演着顶梁柱的角色。然而,一旦发生肺癌这样的重大疾病,对社会和家庭来说都是非常不幸的。一些患者来就诊时,已经出现临床症状,一些已经是中晚期,错过了早期根治手术的机会,预后也相对较差。”

发现肺小结节不必恐慌

新版方案中强调,不推荐使用胸部X线检查、PET-CT(正电子发射计算机断层显像)检查、生物标志物检测等进行肺癌筛查。

李军介绍,胸部X线检查对于发现早期肺癌效果不佳,PET-CT检查价格昂贵,生物标志物检测则适合在发现肺结节后辅助诊断是否为恶性。

目前,除了传统的CT筛查手段外,电磁导航支气管镜等新技术也在肺癌的早期诊断中发挥着重要作用。李军表示,贵州医科大学附属医院在2018年引进了此项技术,可以通过虚拟

拟路线精准地到达结节位置,获取病理结果,从而实现早期诊断和早期治疗。

对于未来肺癌的早期发现手段,李军认为,随着医学的不断进步和新技术的不断涌现,将有更多更有效的手段应用于肺癌的早期筛查和诊断中,为患者的健康和生活质量带来更大的保障。

“如果胸部CT检查时发现肺小结节,公众不必过度恐慌,因为95%以上的结节都是良性的,发现肺小结节后建议3至6个月复查。如果半年后肺小结节没有任何变化,甚至缩小或消失,可以初步排除不是肺癌,严密随访即可;如果经过3次复查后发现肺小结节有所增大,建议多学科会诊后决定是否进行临床治疗。他建议,第一次进行胸部CT检查的人群,妥善保留检查结果,可以作为日后检查的参照。”

肺癌高风险人群有哪些

谁是肺癌高风险人群?如何将肺癌患者从人群中更早地筛查出来?

李军指出,国家卫健委于8月27日发布《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,这份最新出台的权威方案中明确,肺癌的主要危险因素包括烟草暴露、空气污染、职业暴露、慢性阻塞性肺疾病及一级亲属肺癌家族史。

根据该方案,年龄≥50岁的群体中,如满足“吸烟包年数≥20包年,包括曾经吸烟≥20包年,但戒烟不足15年”或“与吸烟人群共同生活或同室工作≥20年”等情况,均属于肺癌高风险人群。方案建议肺癌高风险人群应每年进行一次低剂量螺旋CT检查,年龄一般在50岁到74岁之间。

李军呼吁,正常健康成年人要重视每年一次的健康体检,留存健康档案。而存在肺癌危险因素的高风险人群,每年健康体检时强烈建议要用胸部低剂量螺旋CT,更有助于发现早期肺癌。

通讯员 夏天 贵阳日报融媒体中心 记者 常青

哪些人需要做筛查?



Infographic with a man smoking and callouts: '每天吸烟超过20支,或者是烟龄大于20年的烟民。', '长期咳嗽、咯痰者。', '慢性肺部疾病(如慢性支气管炎、肺结核等)。', '长期接触石棉、铬、镍、铜、锡、砷、放射性物质者。', '有癌症家族史者。', '我不抽烟,就不用筛查了!', '目前超过一半肺癌患者都是非吸烟者,而且越发年轻化,很多与基因突变有关。不可掉以轻心。'

资讯

贵阳市启用医保“刷脸支付”服务

本报讯 记者从贵阳市医保局获悉,为进一步方便贵阳市参保人就医购药,在成功推广应用医保电子凭证和医保移动支付后,贵阳市医保局再推创新举措,在全市1200余家医保定点医疗机构开通医保“刷脸支付”服务。

据介绍,自2020年医保电子凭证(即“医保码”)上线以来,激活率已达90%,给参保人带来了实实在在的便利。

“今年推出的医保‘刷脸支付’比扫码支付更便捷,不仅能进一步缩短参保人就医购药时间,还让不擅长使用智能手机的老人就医更简单。该技术遵循国家医保局的技术规范,采用医保专网,并通过‘人脸识别+实人+实名’的高强度安全核

验技术,确保了支付过程的安全性。同时,该服务还能有效防止医保卡盗刷冒用行为,保障参保人的个人信息安全和医保基金安全。”贵阳市医保局相关负责人说。

值得一提的是,医保“刷脸支付”无需单独开通,已通过相关渠道激活医保码的参保人可直接使用。对于尚未激活医保码的参保人,也可在医保定点医疗机构的刷脸终端上输入身份证号进行现场开通。

下一步,贵阳市医保局将继续加大医保“刷脸支付”的推广力度,力争覆盖全市所有医保定点医疗机构。同时,贵阳市医保局将持续优化医保服务流程,提升基层服务质量。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

市公共卫生中心

推出“互联网+护理服务”

本报讯 近年来,公众对医疗服务的需求正变得越来越多样化和个性化。为应对这一挑战,市公共卫生中心近日推出“互联网+护理服务”项目,将专业医疗和温馨关怀直接送至市民家中。

家住宝山路的老爷爷因病情需要定期更换尿管,但由于长期卧床无法亲自前往医院。他的家属便通过“互联网+护理服务”平台下单选择了“尿管护理”服务。接到任务后,市公卫中心迅速响应,对爷爷的病情进行了初步评估,并准备了所需物品,该中心护士随即前往患者家中成功为其更换了尿管。

据悉,“互联网+护理服务”项目是国家卫生健康委提出的一项创新服务模式,利用互联网及其他信息技术,采用“线上申请线下服务”的方式,为医患双方构建一座便捷的沟通桥梁。通过这一平台,医院的专业护理能够覆盖到每一个有需要的患者。

下一步,市公卫中心将持续努力,以提供高质量的护理服务为标准,致力于用专业的知识和技能打造卓越的护理品质。在人文关怀与科技进步的双重推动下,“互联网+护理”服务将变得更加温馨、高效。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

贵阳市第四人民医院与武汉市第四医院共启“爱传递”志愿服务活动

让闲置护(支)具“流动”起来

本报讯 近日,贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)和武汉市第四医院联手,开展党建共建暨“爱传递”志愿服务活动。

据了解,“爱传递”志愿服务联盟由武汉市第四医院组织发起,该联盟承担的“爱传递”志愿服务公益项目,旨在为康复人员捐赠的闲置护(支)具搭建爱心传递驿站;将爱心人士捐赠的护(支)具在经评估、清洁、消毒后,免费共享匹配给在平台提出申请的患者,让闲置护(支)具“流动”起来。活动启动仪式上,武汉市第四医院与贵阳市第四人民医院签订了加入“爱传递”新时代文明实践志愿服务联盟协议,标志着贵阳市第四人民医院正式

成为联盟成员,将“爱传递”的公益精神延伸至更广阔的领域。

“拐杖、轮椅、颈托、腰托等护具在骨科疾病患者的治疗、康复中有着重要作用,然而在患者康复后,这些仍有使用价值的护具大多被闲置。”贵阳市第四人民医院党委书记葛兵说,医护志愿服务团队会对康复患者捐赠的闲置护具进行检查、清洁、消毒,为其他患者提供帮助。

据悉,贵阳市第四人民医院(贵阳市骨科医院)与武汉市第四医院还举行了医联体协议续签仪式。根据协议,双方将进一步在分级诊疗、医院管理、学科建设、人才培养、科研合作等方面展开合作。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

一市民误吞鸡骨头后引发胃穿孔、肝脓肿,医生提醒:

误吞异物后应及时就医

本报讯 近日,贵阳48岁的李先生因上腹部疼痛难忍来到开阳县中西医结合医院就诊。经过检查发现,造成李先生腹痛难忍的“祸首”竟是一根4厘米长的鸡骨头。

据李先生回忆,几天前他在家中不慎误吞了一根鸡骨头。当时并未觉得有什么问题,然而,这根鸡骨头却穿透了胃壁,导致李先生胃穿孔,并形成了肝脓肿。

入院后,开阳县中西医结合医院脾胃病科主任彭竟涛立即为李先生安排了腹腔镜探查术。术中发现,李先生的左肝与

胃窦部已经发生了紧密粘连。医生小心地分离了胃窦与肝左叶,发现肝面脓肿已经破裂,有少许黄白色脓液溢出。而李先生吞下的鸡骨头已经造成了胃壁直径约0.4厘米的破口。经过75分钟的手术,李先生的胃壁得到成功修补,并清理引流了肝脓肿。

彭竟涛医生提醒,市民在食用多骨多刺或尖锐的食物时,万一遇到异物卡喉,千万不要大口吞食食物,应立即到医院就诊,以免异物穿透消化道,引起胃穿孔、腹膜炎等严重后果。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

解惑

专家提醒:

“私密贴”纯属“智商税”

夏季,游泳成为市民消暑纳凉的热选。然而,众多女性在享受游泳乐趣的同时,也担忧公共泳池人多水脏是否容易导致妇科病。在此背景下,一种名为“私密贴”的商品应运而生,迅速在市场上走红。

记者在某购物平台上搜索发现,“私密贴”的价格每片在二元至十多元不等,部分商家每月销售量高达上万盒。这些产品大多宣称360度贴合肌肤、防水性能卓越,能让脏水一滴不进,保持私处干燥,有效防止感染。

针对“私密贴”是否能预防妇科病的问题,贵阳市妇幼保健院妇科肿瘤科主任汪俊涛表示,这类产品纯属“智商税”。汪医生解释,女性的阴道在大多数情况下处于紧闭状态,水基本上不会进入阴道。即使游泳时因大

幅动作导致少量水进入也不必过度担心,因为阴道内的酸性环境能够抑制细菌的生长,同时杀灭进入生殖道内的外来病原微生物。此外,阴道内的宫颈黏液也是一层天然的防御屏障,能有效阻止细菌经阴道上行感染至宫腔和盆腔。

此外,如果在符合国家卫生标准的正规泳池游泳,水中的含氯量和pH值都符合要求,一般不会造成阴道炎或盆腔炎。因此,女性在保证自身身体状况适宜和外部水质符合标准的情况下,通过游泳感染妇科病的可能性很低,不必过度担心甚至放弃游泳这项有益的运动,选择干净的泳池和注意个人卫生才是预防妇科病的关键。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

相关阅读

秋季如何把肺养好

《管子》中记载:“秋者,阴气始下,故万物收。”秋季气候由多雨湿热向少雨干燥过渡,阳气渐收、阴气渐长,万物成熟待收。

中医认为,人应顺时而养,“春为养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾。”肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多先犯肺。

肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病,是人体最易“失守”的一道防线。燥易伤肺,在中医病因学中,燥既为正常的自然界六气之一,又为外感病因中六淫之一,称为“燥邪”。燥邪易伤津液,会导致人体出现如口干唇燥、鼻咽干燥、皮肤干燥、毛发干枯等临床征象;而燥邪又最易伤肺,使肺津受损,宣肃失职,从而出现干咳少痰,或痰黏难咯,或痰中带血,甚则喘息胸痛的病症。

老年人如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此,这

段时间要注意保护肺脏。

饮食养肺

宜滋阴润肺:燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》有言:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”建议多喝水,多吃水果,多吃一些滋阴润肺的食物,如银耳、燕窝、梨、藕、菠菜、蜂蜜、甘蔗等。

宜酸少辛:《素问·脏气法时论》提到,“肺主秋……肺收斂,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”此时肺的功能偏旺,而辛味食品吃得过多会助长肺热,进而伤及肝气。建议少食辛辣食物,比如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。多食酸味食物,以敛肺补肝,比如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

宜补粥汤:眼下天气仍较热,空气潮湿,闷热蒸人,可适当进粥,健脾养胃,如山楂梗米粥、白萝卜梗米粥、杏仁梗米粥、橘皮梗米粥等。因粥可升高

血糖,糖尿病患者慎用。到秋燥时期应加强滋阴润燥,可食用百合冬瓜汤、鲑鱼头汤、鳕鱼汤、赤豆鲫鱼汤、鸭梨豆腐汤等。

起居养肺

“起居有常,养其神也,不妄作劳,养其精也。”天气渐凉,自然界的阳气趋向收敛,起居作息也要相应调整。《素问·四气调神大论》有云,“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴。”

建议早睡早起,早卧以顺应阴精阳气之收;早起,使肺气得以舒展,且防收之太过。气候变凉,应根据气温变化及时增减衣物,以防寒邪侵袭肺部和气管,引发呼吸道疾病和其他慢性病。

肺主气,司呼吸。适量运动对于增强体质,提高心肺功能非常有益,可选择散步、慢跑、太极拳、郊游等;也可采用腹式呼吸锻炼法,即深吸时膈肌下沉使胸腔扩大,有助于增加肺活量

及通气效率。建议每次练习5分钟至10分钟,每日数次。运动量不宜过大,以身体微微出汗为宜,避免大汗淋漓。

情志养肺

自古逢秋悲寂寥,古人就有“伤春悲秋”之说。随着日照减少,气温渐降,草枯叶落,花木凋零,人体激素分泌、睡眠节律皆有变化,心中易生凄凉、垂暮、忧郁、烦躁等伤感情绪。

七情之中,肺在志为忧,故悲忧易伤肺。同样的,肺气虚,也易生悲忧。《素问·四气调神大论》提到,“使志安宁,以缓秋刑,收斂神气,使肺气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”

因此,精神调养上应保持情绪乐观,胸怀舒畅,内心宁静,使肺气清降,减缓肃杀之气对人体的影响。凡事皆有根本,养心养神乃养生之根本,心神清明,则血气和平,有益健康。

刘璐

推荐食疗

萝卜茶

材料:白萝卜100克,茶叶5克。

做法:将白萝卜切片后加水煮烂,略加食盐调味,再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁,即可食用。

功效:清热化痰、理气开胃之功,适用于暑湿未清、纳食不香、咳嗽痰多者。

生津代茶饮

材料:青果(橄榄)5个,石斛6克,甘菊6克,荸荠5个,麦冬9克,鲜芦根12克,桑叶9克,竹茹6克,鲜藕10片,黄梨2个。

做法:将青果、荸荠、鲜藕去皮,放入清水中浸泡10至15分钟。将黄梨切块,同泡好的青果、荸荠、鲜藕以及石斛、甘菊、麦冬、芦根、

桑叶、竹茹一同放入沸水中煎煮约5至10分钟。

功效:有清热养阴生津、平肝清肝明目、除烦止咳功效。常用于口渴、咽干、咽痒、咳嗽伴有心烦易急躁者。

沙参银耳麦冬粥

材料:沙参50克,银耳50克,

百合30克,麦冬30克,小米50克,冰糖10克。

做法:沙参、麦冬洗净,加水煮约30分钟;去沙参,放入洗净的银耳、百合和小米,煮1小时;放入冰糖,继续煮10至15分钟即可。

功效:益气养阴、润肺健脾。适用于干咳无痰,或痰多黏稠、咽干、津少口渴及脾胃虚弱者。