■关注肿瘤防治周系列报道⑤

怎样做到食管癌和胃癌早诊早治?

医生:关注预警信号,定期胃镜筛查

我国高发、高致死的前十大癌种中,消化道恶性肿瘤占据了“半壁江山”,其中上消化道癌主要指食管癌和胃癌。宁波市中医院肿瘤科主任张婷素介绍说,这两种癌的发病率虽然很高,但只要留意身体出现的预警信号,高危人群定期胃镜筛查,同样可以做到早诊早治。

张婷素医生(左二)在查房中。

1 上消化道癌好发于长期吸烟和酗酒者

张婷素介绍,根据多年的临床病例,食管癌多发于长期吸烟和酗酒者,酒精会损伤食管黏膜,度数越高对食管黏膜的损伤越大;长期食用腌制熏烤等食物,食物过硬、过烫,进食速度过快等不良饮食习惯,也会增加食管癌的风险;有胃食管反流病、人乳头瘤病毒(HPV)感染以及有家族遗传史的人群,食管癌的发病率也比较高。研究表明,食管癌存在明显的家族聚集现象,而且其血缘关系越近,患食管癌的相对风险越高。

胃癌多发于幽门螺旋杆菌(Hp)感染、长期吸烟、酗酒,长期摄入高盐、霉变和熏制食品,有胃部手术史,慢性胃病史,如慢性萎缩性胃炎、胃息肉病等的人群。值得注意的是,精神受刺激、常年抑郁以及家族遗传史,也是胃癌发生的危险因素。

2 出现这些预警要引起重视

张婷素说,上消化道癌的早期发现和识别,可从两方面入手。早期有症状的,要关注身体出现的警报信号;没有症状或症状不典型的,就要重视高危人群的筛查。

食管癌早期警报包括:吞咽食物时,食物通过缓慢并有滞留感,即使饮水也有这样的感觉。咽喉部还有干燥感和紧迫感,还伴有轻微的疼痛,特别是在吞咽比较粗糙的食物时更为明显;食管内有异物感,其部位多与食管癌病变的位置相吻合;胸骨后有闷胀和疼痛感,尤其是在咽下食物的时候,疼痛的性质常表现为针刺样痛。

胃癌的早期警报包括整体面貌和局部症状两部分。

整体面貌表现为明显消瘦和贫血。短期内出现食欲骤减、不喜欢甚至讨厌肉类食物、体重骤降、疲劳困乏、全身无力、面色萎黄甚至苍白等表现,尤其是超过40岁的患有胃溃疡和慢性胃炎的人出现以上表现,通过药物治疗也无法得到明显改善,这时一定要提高警惕,很有可能就是病情恶变的信号。

局部症状则包括嗳气、腹胀、胃痛,常表现为食后饱胀感并主动限制饮食,常常还伴有反复嗳气,疼痛的性质和规律发生改变。胃溃疡一般表现为饱餐痛,十二指肠溃疡则是饥饿痛,规律性疼痛是消化性溃疡病的特点之一,如果胃部疼痛的性质、规律有所改变,变为持续性疼痛,就要警惕是否有可能发生了癌变。

另外,无法解释的黑便、出现固定的包块也要引起重视。一般情况下,吃了大量的猪、鸡、羊等动物血或服用了某种药物之后,才会排出黑便,倘若患有溃疡的人排出了黑便却没有办法去解释原因,这往往是恶变的先兆症状,应做进一步的化验检查。一些患有胃溃疡的人,在心窝部位可触及包块,其质硬、表面粗糙不光滑。另外,包块会迅速增大,按压时会感觉到疼痛,随着包块不断增大,呕吐症状也会跟着加重,若出现这种情况,很可能是病情发生了恶变,应该尽早去医院检查。

3 如果没预警信号须重视胃镜筛查

然而,现实情况是多数患者早期并没有上述那些典型症状,或者症状不明显,往往被忽略,到就诊时已进入中晚期。针对这种情况,张婷素提醒,除了观察身体的异常,有一招是“揪出”早期上消化道癌的关键,那就是胃镜筛查。

张婷素介绍说,只要符合以下第1条和2至7条中的任一条者,均应视为上消化道癌的高危人群。

1.年龄40岁以上,男女不限;2.消化道癌高发地区人群;3.幽门螺杆菌感染者;4.有上消化道症状者;5.既往患有上消化道癌前疾病或癌前病变者(癌前疾病如慢性萎缩性胃炎、残胃、腺瘤型息肉、经久不愈的慢性胃溃疡;癌前病变如胃黏膜上皮内瘤变、胃黏膜肠上皮化生、Barrett食管);6.有上消化道癌家族史;7.存在上消化道癌其他高危因素(高盐饮食、过烫饮食、喜食熏烤腌制食物、口腔卫生状况不良、肥胖、吸烟、重度饮酒等)。

胃镜检查除了可以发现癌前疾病、癌前病变、上消化道肿瘤外,对于早期上消化道癌还能进行及时治疗。

所谓上消化道早癌,是指癌变还局限在薄薄的一小块黏膜上,通过胃镜可以将它从黏膜剥离,除去病变组织,因为尚处于癌变早期,所以不用开刀,也不用化疗。

“甬育宝贝 照亮未来”

婴幼儿照护服务能力提升“千百十”行动启动

记者从宁波市卫生健康委了解到,近日我市部署启动婴幼儿照护服务能力提升“千百十”行动,以“甬育宝贝 照亮未来”为主题,深化医育结合模式,全面提升家庭、社区(村)、机构等不同场景的婴幼儿照护水平。

婴幼儿照护服务能力提升“千百十”行动中的“千”,是指开展婴幼儿养育照护服务千场派送行动。2023年,全市计划开展婴幼儿养育照护指导服务不少于1000场,首场活动已于近期在市托育综合服务中心举行。这些指导服务活动以妇幼保健机构、乡镇卫生院(社区卫生服务中心)为服务主体,向婴幼儿家长提供科学、专业、系统的服务指导,增长婴幼儿家庭养育照护知识和技能,促进婴幼儿早期发展。

婴幼儿照护服务能力提升“千百十”行动中的“百”,是指开展社区婴幼儿照护服务驿站“双百”扩增行动。该行动的主要内容是加快社区婴幼儿照护服务驿站建设,推进有条件的驿站设置托位,创设“一小”照护特色场景。2023年,全市目标新增社区婴幼儿照护服务驿站200家,其中场地设施相对独立的驿站不少于100家。到年底,全市将有超过15%的社区(村)建有婴幼儿照护服务驿站,为居民提供科学育儿宣教和养育技能指导服务。

今年,我市还计划开展托育机构保育之星“十佳”优选行动。近年来,全市高度重视培养“一小”照护专业人员,2022年培训保育师等专业人员7059人次,有2322人取得保育师高级工及以上证书。今年我市将举办宁波市托育机构保育员技能大赛,优选出10位保育员作为首批宁波市托育机构“十佳”保育之星,引导全市保育人员提升服务技能。 记者 孙美星 通讯员 陈琼

一周楼市速递

“金三银四”后劲不减,二手房成交稳中有升

据南天甬上找房平台数据显示,上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比上升1.8%、成交总面积环比下降3.5%、成交总金额环比下降1.6%。

市三区存量住宅周成交均价28314元/㎡;其中:海曙区成交均价25262元/㎡,环比下降1.3%,江北区成交均价28510元/㎡,环比上升2.8%;鄞州区成交均价31172元/㎡,环比上升1%。

存量住宅面积段周成交占比情况:50㎡以下成交占比12%、环比上升33%;50–90㎡成交占比44%、环比上升21%;90–140㎡成交占比37%,环比下降12%;140㎡以上成交占比7%,环比下降50%。

住房租赁区域成交周占比情况:海曙区占比37%,鄞州区占比42%,江北区占比9%,其他区域占比12%;周成交环比下降15%,月租金均价28.47元/㎡,环比持平。

从二手房成交套数来看,继3月份环比增幅创下近两年新高之后,4月的市场热度依旧相对可观。根据南天甬上找房平台数据显示,市三区二手房成交量已经“两连升”,成交均价环比上升0.9%,刚性需求和改善置换仍然是二手房住宅成交的核心人群。但值得注意的是,截止到4月16日,南天甬上找房平台二手房住宅挂牌房源已近80000套,长时间处于高位的房源挂牌量,还是会对二手房成交价格产生一定的影响。

记者 余涌 通讯员 赵益芳

南天房产 NANTIAN REAL ESTATE