

大肠癌早筛早诊断

2020年全球最新癌症数据显示,大肠癌发病率位居第三,其死亡率位居第二。随着人们饮食结构和生活方式的改变,以及人口老龄化,我国大肠癌发病率和死亡率均呈现逐年上升趋势,主要原因可能是超过60%的大肠癌患者确诊时已经处于中晚期,所以,早期筛查、早期诊断、早期治疗是很有必要的。

为什么大肠癌可以早期筛查

大肠癌通常是由良性的结肠息肉发展而来,在癌症形成之前,存在一个较长的潜伏期,这提供了筛查和干预的机会。利用早期筛查手段,对无特异症状的人群进行有效的二级预防,发现高危人群,把诱发癌变的可能尽早扼杀在摇篮里,进而防止癌变的发生。目前大肠癌已经被世界卫生组织列为最适合进行早期筛查和预防的癌症之一。

为什么我们要做早期筛查

自2012年起,随着“城市癌症早诊早治项目”被纳入国家重

大公共卫生服务项目,大肠癌筛查已成为该项目重点推进的一部分。作为一种严重威胁我国民众健康的恶性肿瘤,大肠癌已经被列入中国癌症预防与控制的重点关注对象之一,早期筛查和全面防治备受推崇,通过人群筛查发现癌前病变和早期癌症,有利于降低大肠癌的发病率和死亡率,提高患者的五年生存率,节约医疗成本。

早期筛查做哪些内容

在发达国家,大肠癌的早期筛查措施已相对成熟,主要是结合粪便隐血检测和结肠镜检查。相比之下,我国大肠癌筛查工作尚处于发展阶段,主要策略以粪便隐血检查为初步筛查手段,辅以危险因素的评估问卷,必要时结合结肠镜进行确诊。海宁、广东和天津等地区在这方面已走在前列,率先开展大肠癌筛查工作。

哪些人群需要做早期筛查

根据“中国主要癌症的筛查及早诊早治指南”,大肠癌筛

查主要针对的是40~74岁的人群,通过粪便隐血检测和高危因素风险评估问卷调查来实施。对于76~85岁人群,是否继续筛查应根据个体的意愿、预期寿命、健康状况和既往筛查结果来决定。对于86岁及以上人群不建议继续筛查。满足以下一个条件的高危人群建议进行全结肠镜检查:①粪便隐血检测阳性者;②一级亲属有结直肠癌史;③癌症史;④息肉史;⑤慢性腹泻、慢性便秘、黏液血便、近十年内经历过重大精神创伤、慢性阑尾炎或阑尾切除术、慢性胆道疾病或胆囊切除术。此外,对于40岁以上结直肠肿瘤家属史的一级亲属和50岁以上配偶,也推荐进行结肠镜检查。

早期筛查怎么做

一般风险人群,结直肠癌筛查标准方案建议如下:每年进行一次粪便潜血试验;每3年进行一次粪便潜血试验和粪便DNA检测;每5~10年进行1次纤维乙

状结肠镜检查;每10年进行一次全结肠镜检查。

我们该如何预防

1. 均衡饮食:减少高脂肪、高糖食物的摄入,限制红肉和加工肉类。推荐多吃富含膳食纤维的食物,如新鲜水果、蔬菜和全谷物等。
2. 戒烟限酒:烟草和饮高度酒不仅会损害肠道黏膜,还可能增加癌细胞变异的风险。
3. 保持健康体重:控制体重,避免肥胖,以减少激素水平异常和增加癌细胞生成风险。
4. 及时治疗肠道疾病:积极治疗肠道疾病,控制炎症,防止炎症引发的黏膜损伤。定期进行肠道检查,及时发现并处理异常情况,减少大肠癌发生的风险。
5. 重视早期筛查:由于大肠癌在早期往往无明显症状,可有效地干预病情发展。

(作者:方一芳 福建医科大学附属第一医院 结直肠外科副主任护师)

面相学在中医中的角色

面相学,这一古老的观察艺术,在现代社会中常被误解为迷信或仅用于算命。然而,在中医的丰富领域中,面相学扮演着一种特殊且重要的角色。它基于中医的整体观念和“司外揣内”理论,通过分析面部特征来推断人体的健康状态。

面相学与中医的紧密联系

中医学,作为一门综合性科学,强调人体与自然环境的和谐共生,并主张“天人合一”的哲学思想。在这种思想指导下,中医发展出了独特的诊断和治疗方法,包括望、闻、问、切四诊法。其中,面相学是“望诊”法的重要组成部分,即通过观察病人的外貌特征来评估其健康状况。

面相学在中医中的科学探索

面相学在中医中的科学性不仅仅体现在文化传承上,更基于对人体生理和心理特征的深入观察。以下是面相学科学依据的进一步阐释:

1. 面部与五脏六腑的对应关系:中医认为,人的面部与五脏六腑存在密切联系。例如,“三停五官”理论中,额头(上停)对应心肺,鼻子(中停)对应脾胃,下巴(下停)对应肾脏。这种

对应关系使面部成为了解内脏健康状况的窗口。

2. 经络理论在面相学中的应用:中医的经络理论认为,人体的经络网络遍布全身,包括面部。面部的不同区域与特定经络相连,因此面部的变化可以反映出相关经络或脏腑的问题。

3. 面色与气血关系:中医理论中,气是推动血液循环的主要力量,血则是气的物质基础。面色的变化,如苍白、发黄、发红等,可以反映气血的盈亏和运行状况。

4. 面部特征与体质关联:中医根据人的体质将人群分为不同类型,如气虚、血淤、痰湿等。这些体质类型在面部特征上有所体现,例如气虚体质的人面色可能较为苍白,痰湿体质的人面部可能较为浮肿。

5. 情绪状态的面部表现:中医认为,情绪状态直接影响人的气机,进而影响脏腑功能。长期的情绪波动,如忧郁、焦虑等,会在面部留下痕迹,如表情僵硬、眼神无光等。

6. 现代医学的支持:现代医学研究也发现,面部的某些特征与健康状况有关。例如,面部皮

肤的黄色沉着可能与肝脏疾病有关,而面部皮肤的异常红润可能与心血管疾病相关。

面相学的广泛应用

面相学在中医中的应用远超过基本的健康判断,它还涉及更广泛和深入的领域:

1. 情绪和心理健康的判断:中医通过分析面部表情和特征,可以在一定程度上了解患者的情绪状态和心理健康,从而提供更全面的治疗建议。

2. 体质辨识和个性分析:面相学可以辅助识别个人的体质类型,如气虚、血淤等,并与个性特点相关联,如宽额头常与开朗直率相关,尖下巴则可能与敏感细腻相关。

3. 生活习惯和环境因素的反映:面部特征可能反映个人的生活习惯和环境因素,如饮食习惯、睡眠质量,以及长期日晒或环境污染的影响。

4. 疾病预防和健康促进:通过观察面部的微小变化,中医师可以提前发现健康问题的征兆,并提供及时的生活方式和饮食建议。

5. 老化过程的监测:中医通过观察皮肤的松弛程度、色斑的出现、面部线条的变化等,可

以评估个体的衰老速度和健康状况。

面相学的局限性

面相学虽在中医中占有一席之地,但也存在局限性。面部的变化受多种因素影响,如遗传、环境、生活习惯等,因此不能完全准确地反映内脏的健康状况。面相学的诊断需要结合其他方法,不能孤立地使用。

面相学在中医中的应用不仅是传统知识的传承,更蕴含着丰富的文化价值和科学内涵。虽然它不能作为独立的诊断工具,但作为中医诊断的一部分,它为现代医学提供了一个不同的视角。

(作者:林丽洁 福建医科大学附属第一医院 中医科 主管护师)

徐碧琳 福建医科大学附属第一医院 中医科 主管护师)

医学科普专栏投稿邮箱:
fujianwsbkp@126.com
联系电话:0591-88369123
联系人:杨老师