

特别关注

9种癌症筛查“时间表”请查收

你知道吗，约1/3的癌症是可以通过早期筛查发现而获得治愈机会的。无论是诊断技术的进步还是治疗手段的发展，从根本上改善肿瘤患者预后，依然要通过“三早”，即早发现、早诊断、早治疗，缺一不可。所以，防癌体检很关键！要提醒大家的是，防癌体检不是一般的体检就可以，也绝不是项目越多越贵就越好，而是需要“量体裁衣”。

肺癌

筛查人群为50岁以上人群，有肺癌家族史、吸烟史、咳嗽、胸痛、痰中带血、长期低热等。主要筛查手段为肺部低剂量CT。

乳腺癌

筛查人群为35岁以上女性，有乳腺癌家族史、乳腺疾病史、婚育史、月经史、与月经周期无关的乳房胀痛、乳头异常分泌物等。主要筛查手段为乳腺超声、乳腺钼靶。

宫颈癌

筛查人群为21岁以上女性，有宫颈癌家族史、月经史、生育史、不洁性生活史、白带异常、阴道出血等。主要筛查手段为宫颈超薄细胞学检查(TCT)、人乳头瘤病毒(HPV)测试。

结直肠癌

筛查人群为50岁以上、有结直肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉病史、下腹痛、便血、黏液便、大便频次等。主要筛查手段为肛诊、大便潜血、结肠镜、气钡双重造影。

胃癌

筛查人群为50岁以上，有胃癌家族史，胃溃疡、胃肠息肉病史等，腹痛、腹泻、消瘦、柏油便等。主要筛查手段为胃镜检查、气钡双重造影、幽门螺旋杆菌检查、胃蛋白酶元及胃泌素测定等。

前列腺癌

筛查人群为45岁以上男性，有反复尿频、尿急及血尿等，特别是有前列腺癌家族史、慢性炎症史。主要筛查手段为前列腺触诊检查、前列腺超声、肿瘤标志物，即前列腺特异抗原(PSA)和游离前列腺特异抗原(fPSA)筛查。

肝癌

对于男性35岁以上、女性45岁以上的下列任一人群：慢性乙型、丙型肝炎病毒感染；有肝癌家族史；有血吸虫、酒精性、原发性胆汁性肝硬化等致肝硬化患者；药物性肝损患者；遗传性代谢病患者；自身免疫性肝炎患者；非酒精性脂肪肝患者。推荐血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏B超



检查，每6个月筛查1次。

甲状腺癌

要同时进行甲状腺的功能检查和形态检查。建议临床颈部体检，20-29岁每2-3年1次，30岁以后每年1次；颈部超声检查，30岁以后每年1次（包括甲状腺、颈部和锁骨上）。对于甲状腺癌高危人群，颈部超声检查每年1次。

食管癌

对40岁以上，且符合下列任一因素人群：来自我国食管癌高发区；有恶心、呕吐、腹痛、反酸等上消化道症状或胃食管反流病(GERD)、人乳头瘤病毒(HPV)感染；有食管癌前疾病或癌前病变或食管癌家族史；有吸烟、重度饮酒、超重、喜食烫食或患头颈部和呼吸道鳞癌等，建议普通内镜检查每2年1次。病理结果提示轻度异型增生者，每年1次内镜检查，中度异型增生，每半年1次。据《北京青年报》

应季养生

花粉季 吃个水果也过敏？

入春后春花绽放，是过敏症状易发的时节。很多有花粉过敏史的人只是吃了点水果，也会出现过敏症状，专家表示，这在医学上称之为花粉-食物过敏综合征。

为何会引起花粉-食物过敏综合征？专家分析，由于花粉所含蛋白质结构与植物性食物中蛋白质的结构相似，因而产生交叉反应。当花粉过敏患者经口腔接触有交叉反应的植物性食物后，导致过敏反应发生。

那么，花粉过敏患者容易对哪些食物过敏呢？这取决于引起花粉过敏的花粉种类。常见于以下几类：

一是桦树花粉过敏者。容易对苹果、樱桃、李子、榛子、花生、胡萝卜产生过敏反应。

二是艾蒿过敏者。容易对荔枝、芒果、桃子、葵花籽、西芹、香菜等产生过敏反应。

三是豚草过敏者。容易对香瓜、香蕉、黄瓜、西葫芦等产生过敏反应。

四是法国梧桐花粉过敏者。容易对桃子、樱桃、核桃、花生、生菜等产生过敏反应。

五是水稻花粉过敏者。容易对哈密瓜、猕猴桃等产生过敏反应。

花粉-食物过敏综合征的患者可以进行饮食回避，确认到底是哪种食物引起相关的症状，以后在花粉过敏季，不要再食用这种水果或蔬菜。

如果过敏反应不是特别严重，可尝试将导致过敏的水果或蔬菜，经过加热或煮熟后再食用。因为加热后，果蔬里面的蛋白质会发生变性，从而减轻相关的过敏症状。如过敏反应比较严重，请及时就医。据人民网



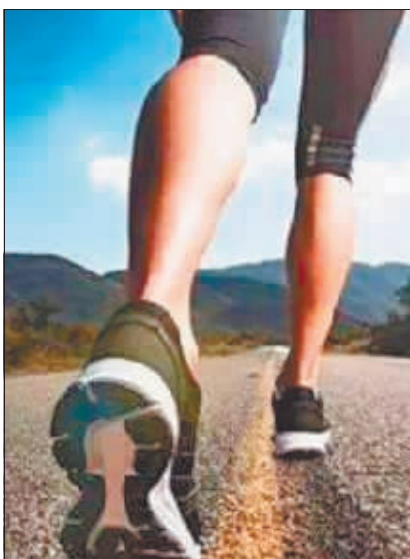
心理健康

按点吃饭 心理更健康

近期发表的一项研究表明：多吃蔬菜或水果有助于改善中学生心理健康状况，而营养丰富的早餐对各年龄段学生情绪健康都有正面影响。这项研究释放出两个信号：一是吃什么与心理健康有关；二是饮食时间很重要。

之前，有心理专家就曾提出，如果饮食不规律，会影响心理健康。要知道，随着太阳的升起落下，人体的生物钟也在昼夜中循环，比如小肠、肝脏在消化、吸收和代谢能力等方面均会昼夜规律变化。而一个人饮食不规律，就会扰乱人体及各系统的生物钟。

此外，消化激素对多巴胺的分泌也有影响，而多巴胺是一种在情绪、能量和快乐中起重要作用的神经递质。比如抑郁症和双相情感障碍患者呈异常多巴胺水平，而这类患者多存在不规律进餐，情绪恶化。研究显示，经常值夜班的人，往往也存在饮食不规律，而这类人群抑郁、焦虑的发病风险也会增加。□杨进刚



的骨关节炎。

健步走虽好也要因人而异，最重要的是找到适合自己的运动量，遵守循序渐进原则。不能一个平时不运动的人，得知健步走的好处后就一口气走几个小时，效果反而不好，而且容易造成运动损伤，欲速则不达。

6.穿不合脚的鞋走

运动之前选一双合适的鞋子至关重要。鞋底不宜太软，否则穿上后仿佛是直接在地上走路一样，对足跟的缓冲也消失了，而如果太硬，对脚的保护作用也就无法发挥了。

据《健康时报》

健身提醒

有人走路健身有人伤身 当心这些“减寿式”健步走

走路，是最简单的运动，也暗藏着健康密码。为什么有的人走路健身，有的人走路伤身呢？以下这些情况，一定要注意。

1.走路弯腰驼背

昂首挺胸走路时，全身七经八脉都跟着一起活动，而含胸、弯腰的走路姿势会让经络得不到很好的舒张，身体得不到应有的供氧。脊柱弯曲还会反射到大脑，使人处于紧张状态，造成大脑过劳，影响夜间睡眠。

2.习惯在马路边走

街道是空气污染比较严重的地方，来来往往的车辆会排放出很多一氧化碳、碳氢化合物、氮氧化物、二氧化硫等有害气体。在运动时呼吸会加深、加快，如果运动时的环境比较污浊，吸入后对身体肯定有害。

3.健步走前不热身

很多人运动受伤，一个最常见的原因，就是没有做好热身运动等准备工作。这样身体突然快速进入运动状态，就很容易吃不消。

4.饭后立即健步走

俗话说，饭后百步走，活到九十九。但饱餐后，特别是高蛋白、高脂性饮食后，血液会更多集中到胃肠道，加强消化功能，这时若从事剧烈运动会致心肌供血不足，出现不适或意外。

5.盲目走路拼步数

骨科诊室里常来两类人，一类人喜欢静，从来不运动，也从来不健步走，导致骨质疏松性骨折；而另一类人是太好动，因为长时间大量运动，他们的关节患有严重

有此一说

橙汁浆果或可降低帕金森患者死亡率

近日，美国宾夕法尼亚州立大学一项研究表明，饮食中摄入较多类黄酮(浆果、可可和红酒等食物中的化合物)的帕金森病患者比不摄入类黄酮的人面临更低死亡风险。

研究共纳入599名女性和652名男性帕金森患者，为期34年。排除年龄等因素以及总热量消耗和总体饮食质量等几个饮食因素的影响后，研究人员发现，摄入黄酮类化合物比例最高的参与者比摄入量最低的参与者存活率高70%。

“类黄酮是抗氧化剂，有助于减轻炎症。”宾州州立大学营养学教授高翔说，“它们也有可能和酶的活性相互作用，减缓神经元的丢失，并防止认知能力下降和抑郁的发生，从而降低死亡风险。”

研究认为，每周在帕金森患者饮食中添加一些富含类黄酮的食物，很有可能帮助他们改善预期寿命。大量食用浆果和红葡萄酒，对降低其死亡率尤其有效。

据《生命时报》

