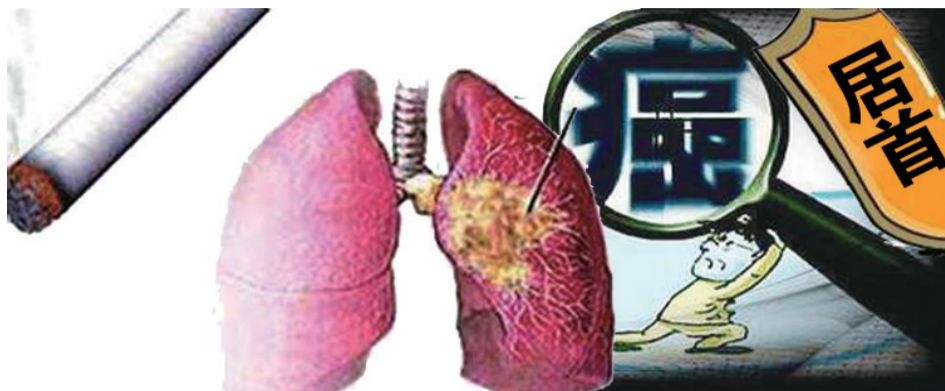


肺癌位居我省恶性肿瘤 发病率和死亡率首位

专家:市民应坚持每年体检一次,早发现早治疗



11月是国际肺癌关注月,11月17日是“国际肺癌日”,据2017年最新统计数据,安徽省恶性肿瘤估计年新发病例数已达18.75万例,其中肺癌的发病率和死亡率均居首位。昨日,安医大二附院心胸外科副主任医师赵旭东提醒,每年做一次胸部CT筛查,可减少20%的肺癌死亡率,市民应坚持每年体检一次,早发现早治疗。

□郑慧 记者 马冰璐

肺癌发病率和死亡率均居首位

据2017年中国最新癌症数据显示,我国平均每天约有1万人确诊癌症,而肺癌的发病率与死亡率均位列第一。安徽省2017年肿瘤登记年报数据显示,安徽省恶性肿瘤估计年新发病例数已达18.75万例,其中肺癌是发病率最高的肿瘤(52.52/10万),肺癌死亡率也是第一位(39.98/10万)。

据了解,肺癌的病因至今尚不完全明确,大量资料表明,长期大量吸烟与肺癌的发生有非常密切

的关系。已有的研究证明:长期大量吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的10~20倍。

市民应坚持每年体检一次

据赵旭东介绍,早期肺癌即肺肿瘤小于或等于3厘米,经检查没有发现支气管受到肿瘤影响,没有淋巴结转移和远处转移的患者,体检发现的肺癌,一般来说都属于早期肺癌。

“需要注意的是,早期肺癌特别是体检发现的肺癌很少有特异性的表现,甚至有些肺癌胸片上都难以发现,只有做了胸部CT才能看到。”赵旭东表示,有报道称,每年做一次胸部CT筛查,可减少20%的肺癌死亡率。对于1厘米左右的早期肺癌病变,不需要先做化疗,直接手术切除,效果很好,80%以上的患者术后生存期达到10年以上,已经可以算临床治愈了,“因此,建议市民应坚持每年体检一次,早发现早治疗,一旦发现问题后,应立即选择正规的医院和正确的治疗方案,不延误疾病的治疗。”

冬季频繁洗澡皮肤易干燥

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近,因干燥性皮炎就诊的患者增多,洗澡时使用沐浴液,是大部分人的习惯,很多市民入冬后,也保持这个习惯。但大多数沐浴液中都含有一定的碱性成分,对于身体不怎么分泌油脂,或者分泌油脂较少的部位来说,容易将保护皮肤的油脂带走,使皮肤变得干燥或脱屑。

合肥市滨湖医院皮肤科副主任唐金建议市民,每次洗澡没必要都用沐浴液,只需用清水冲洗一下即可,或者可以隔次、少用一点。另外,很多市民冬季洗澡,由于怕冷,沐浴时水温较高,加上出现痒痛后一般会增加洗浴次数来止痒,或者使用碱性较大的沐浴用品,这些都会促使干燥性皮炎的发生和加重。

唐金建议,选择较为温和的沐浴用品,在饮食上,要注意少吃辛辣、油腻或含糖量高的饮食,多食用蔬菜、水果以及富含维生素的食物,尽可能抽时间锻炼身体。

□ 健康提醒

补钙黄金季节到 食补比药补更安全

星报讯(苏文喜 记者 马冰璐) 家住合肥市卫楼社区的吴大爷患有骨质疏松,需要合理补钙,他一直有个疑问:“食补和药补,哪个好?”对此,中国科大附一院(安徽省立医院)内分泌科主任邢学农表示,秋冬季是补钙的黄金季节,老年人补钙时莫忘吃醋,要谨记食物补钙比药物补钙更安全。

“老年人补钙首先要注意食物中钙磷的比例。”邢学农表示,当钙和磷的比例在1:1-1:5时,钙的吸收率最高,在食品中,钙磷之比在此范围内的要数水产品,所以,补钙应多吃些水产品。

“补钙时莫忘吃醋,醋与食物中的钙能产生化学反应,生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙,因此,提倡食物中加点醋,如常吃糖醋排骨、糖醋鱼等。”邢学农建议,宜在夜间补充钙质,夜间人体最需要钙,且最容易吸收,因此,可以在临睡前泡杯奶粉或喝杯牛奶。此外,邢学农表示,补钙还需多晒太阳、多运动,“最安全有效的补钙方式是在日常饮食中加强钙的摄入量,而且食物补钙比药物补钙更安全,不会引起血钙过量。”

#陪伴是最好的亲情#



欢迎订阅2019年度《市场星报》《安徽画报》

合肥市个人订户订阅2019年全年《市场星报》(240元)或者全年《安徽画报》(336元)赠送以下礼品之一(只能选其一,数量有限,赠完为止)

- ① 价值60元至160元的礼品一份,如宣酒、迎驾八年、金种子6年、古皖天下(金樽)、徽印象等。
- ② 漫画版《西游记》图书一套(196元)



市场星报



安徽画报

订阅热线: 0551-62813115

除了以上礼品,还享有在周六市场星报纸中缝免费刊登50字的广告一则(如证件遗失、门面出租转让等)。

市场星报 邮发代号: 25-50
安徽画报 邮发代号: 26-12