

健康钥匙掌握在自己手中,疾病预防专家告诫——三个“1/3”科学理性对待癌症

癌症是可以预防的

慢性疾病,特别是癌症,主要与生活方式、饮食习惯、运动等因素密切相关。换言之,如果能建立起科学的生活方式、健康的饮食习惯并经常进行适合自己的运动,癌症及所有的慢性病都是可以预防的。

人的健康不可能十全十美。如果患了慢性病,要正确认识、科学对待,既不能太紧张,也不能太轻视,既不要盲目求医,也不要盲目吃保健品,而是应该根据自己的实际情况,进行必要的治疗,同时采取干预措施,调整自己的生活方式、饮食习惯和运动内容,阻止疾病的进一步发展,甚至逆转疾病,重返健康。

早期筛查早期发现

在危险因素难以迅速改善的情况下,还要抓紧控制癌症发生发展的另一大重要环节,就是发现癌症早期症状,并及早采取措施。

一方面,通过相关知识的普及,使居民有能力通过“自查”发现异常,如针对乳腺癌的每月乳房自查,另一方面,通过定期体检及时发现异常,例如50岁以上女性定期钼靶检查、针对大肠癌的粪便隐血试验、肛指检查和肠镜检查。

常规筛检手段是一项成本低、便利性高的方法,可以大力推广,并鼓励和吸引高危对象参与,提供诸如定期胃镜检查、粪常规检查、肝功能和甲胎蛋白检测以及主要脏器B

每个人健康的钥匙都掌握在自己手中,每个人都要对自己的健康负责。市疾病预防控制中心副主任、主任医师仲伟鉴将市民关心的癌症防治方法概括为24个字:及早预防,及早发现,及早诊断,及早治疗,规范诊治,科学康复。



■ 听众对专家的讲解充满期待 本报记者 陈梦泽 摄

超检查等筛检服务,对癌症的控制也有明显的效果。

本市目前的一项重大公共卫生项目就是大肠癌筛查,项目来源基于市疾控部门所做基础研究。例如从2008年开始,肿瘤医院在闵行做过大肠癌的早期筛查,使得早期发现率达到70%左右。

患癌后保持理性客观

仲伟鉴主任医师用“三个1/3”忠告那些已经患有癌症的患者:

“1/3的癌症是可治的”:患有早期或偏中期的癌症,应积极治疗,争取最佳的治疗效果;

“1/3的癌症是可控的”:患有中期或偏晚期的癌症,应根据实际情况进行适度治疗,控制癌症的发展;

“1/3的癌症是可以提高生活质量的”:患有晚期癌症,可进行必要的支持治疗,应以提高生活质量为原则,并尽量保持心情舒畅。

简单的方法预防癌症

上海市疾病预防控制中心结合本市城市发展的现状与特点,将众多癌症预防方法总结归纳成7种简单方法,向市民郑重推荐——

1. 停止吸烟
烟草燃烧产生的烟雾中含有上千种有害物质,其中强致癌物质40多种,可直接导致全身多器官致癌。吸烟者与不吸烟者相比,患肺癌的危险性增加8-12倍,喉癌8倍,食管癌6倍,膀胱癌4倍……
2. 避免二手烟

二手烟,即被动吸烟,危害等同吸烟,尤其危害女性和儿童,可导致女性乳腺癌和儿童白血病的发病几率上升。

3. 限制酒精摄入
过量酒精摄入,直接导致口腔、咽喉、食管、肝脏和大肠等消化道癌变,也明确提高女性乳腺癌的发病危险。饮酒应限制,要少饮酒,不饮烈酒,儿童和孕妇绝不可饮酒。按10-15克乙醇摄入为一杯计,男性日均饮用酒精限量为2杯,女性为1杯。

4. 坚持运动
运动可提高机体活力与免疫力,加强新陈代谢,延缓衰老。对于大肠癌和女性乳腺癌的预防特别有益。提倡每天至少相当于快步走30分钟的身体活动,尽可能避免久坐和长时间躺卧。

5. 健康饮食
食物多样化,饮食新鲜,食不过饱,节制肉食,多饮水,对几乎所有的癌症都有预防效果。

6. 保持适宜体重
超重与肥胖不仅是心脑血管和糖尿病的大敌,亦可导致肝胆胰、结直肠和女性乳腺癌的高发。应确保青少年儿童的体重在成长期有计划地持续增长,21岁达到正常范围后将体重维持在正常范围内,避免体重和腰围的增长。每半年监测1次体重。按体重(kg)除以身高(m)的平方计算体质指数(BMI),指数在18.5-24之间为正常,超过24为超重,超过28为肥胖。男性腰围应小于90cm,或者腰围/臀围比小于0.90;女性腰围应小于80cm,或者腰围/臀围比小于0.85。减重应采取增加运动和调整饮食相结合的科学方法。

7. 乙肝疫苗
我国是个肝炎大国,也是肝癌大国,上海肝癌发病亦高,乙肝病毒可诱发肝癌的事实已经证明。乙肝疫苗对未感染者是最有效最廉价的预防手段,目前我国已实施新生儿免费接种,本市也在各社区卫生服务中心开设了对成人的免费接种服务。

这7种简单方法可有效降低癌症危险,而且不仅仅是能降低癌症的发生率,还能降低几乎所有疾病的发生率,让更多的人享受到健康与长寿,让广大市民的生活更美好。

本报记者 金恒

■ 观众问答>>>

问:在治疗肿瘤的过程中,有放疗、化疗、中医等,医学上有没有可能预测新生儿将来患肿瘤的概率,从而在孕期及早干预,您觉得这个技术可能会多远呢?

答:这个问题有点远,而且也不在疾控工作范围之内,但是我相信随着全世界,不单单是中国,对肿瘤的认识,联合各种力量,我想攻克肿瘤的时代很快到来。从最新的研究报道来讲,据推算,依据我们现在的科技发展,这个时间可能是在2030年。

牙周诊疗:完善口腔健康之基 YSGG水激光 牙周病治疗新突破

“无论有多好的技术和材料,没有健康的牙周组织为基础,都很难取得良好的长期疗效,所以规范化的牙周治疗也是正畸、种植、美容修复等口腔专业治疗取得成功的基础。”来自拜尔口腔牙周诊疗专家团队这么认为。

牙周病是一种非常普遍的疾病,据报道中国90%的成年人都患有牙周病,然而即便如此,牙周病仍未受到我们的重视,有些患者即便意识到牙周病也会因为害怕痛而选择逃避治疗。如今全新的YSGG水激光诊疗技术,减少牙周治疗痛感,缩短恢复时间。美食每刻,享受生活。

什么是牙周疾病?
作为人类最古老、最普遍的疾病之一,牙周疾病是发生在牙龈、牙周膜及牙槽骨等牙齿支持组织的一种慢性、进行性破坏的疾病。

如果将牙齿比喻为大树,牙周组织就是包埋树根(牙根)的“土壤”;如果将牙齿比喻为大厦,牙周就是地基。牙周病是由细菌(又名牙菌斑,即牙齿上没有被清理干净“垃圾”)引起的牙齿周围组织的感染。这种感染会引起炎症,从而造成包埋牙齿的牙槽骨的渐进性吸收,最终导致牙齿的松动。就像包埋大树树根的土壤一旦被掏空,大树就会倒掉,而地基不结实的大厦也会倒塌一样。

牙周病有哪些表现?
牙龈出血:牙周病的初期症状往往只是轻微的牙龈出血,红肿。

牙周囊袋:在出现牙龈出血的情况下如果不及治疗,细菌就会从牙龈缝隙侵入到牙龈深处,会出现牙龈胀痛、牙龈溢脓、直到牙齿和



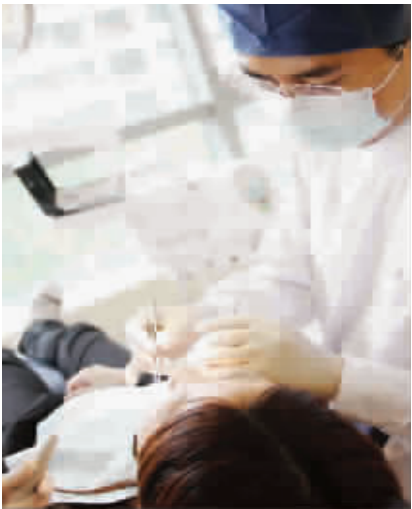
牙龈出现缝隙,形成牙周囊袋。

牙齿松动:细菌如果继续在牙周囊袋中滋长,等到牙根和齿槽骨受到破坏,牙齿松动、伸长、移位、咀嚼无力,食欲减退,严重者牙齿可自行脱落或者导致牙齿的拔除。

此外,它还可能成为感染病灶,引起其他器官的病变,影响全身健康。

传统牙周治疗过程:
根据牙周病情的严重程度,医生会采取各种手段彻底清除牙面上的“垃圾”,尽可能地修复已造成的组织缺损。其中包括洁治、刮治、根面平整、去除局部刺激因素、松牙固定、咬合调整、药物辅助治疗、牙周手术治疗、维护治疗等。

这些传统的牙周病治疗,运用手术切割的方式切割牙龈、翻瓣、针对发炎组织做清除的动作、伤口缝合大、大约需观察一至两周视复



原情况拆线。手术后易肿胀、疼痛难耐,大多病患无法立即饮食。一般术后需观察一至两周视复原情况拆线,但是之后需要观察三个月至半年,由于手术易受到感染,倘若牙龈细菌感染发炎,整个恢复期就会拉长,并且由于手术经过机械性的刮治后会造牙齿酸冷敏感度增加的副作用。

龈下刮治非常痛? NO~!
龈下刮治需要分多次治疗? NO~!
龈下刮治后需恢复很长时间才能正常进食? NO~!

(拜尔口腔专业提示:水激光治疗技术是一门专业性很强的技术,您必须选择一家设备齐全、材料先进、消毒到位、技术熟练的诊所来为您进行治疗。)

YSGG水激光诊疗技术治疗 为您解决以上问题!

什么是 YSGG 水激光治疗?
YSGG 水激光采用 Er,Cr: YSGG 晶体释放出特殊 2780nm 波长的激光激发水分子,产生水光动能作用,使水分子排列成具有高速动能的粒子束,作用于软硬组织,从而达到切割、移除组织的目的,目前国内高端口腔医院引进全新 YSGG 水激光技术在口腔全科治疗,尤其在种植术、牙周炎、口腔美容和儿童牙科方面都体现出无可比拟的优势。YSGG 水激光技术能最大限度地保留牙体正常组织,保证了治疗过程中的安全、高校、精准和舒适。

YSGG 水激光治疗与传统刮治相比有哪些优势:
1.痛感低 2.疗程短 3.恢复快
利用水激光的专利技术之一“环形辐射激发”技术。环形辐射设计专用于牙周治疗的光纤头,可将激光能量以环形和垂直的方式共同作用于牙周袋内,同步将袋壁、根面及袋底的炎性组织去除,运用了非手术的技术达到了手术的效果,降低了翻瓣术的概率。

再利用水激光的“水光动能”技术,利用组织内的水对于 2780nm 波长激光能量恰当地吸收,使得组织被切开的同时有效地封闭了组织下的神经末梢、毛细血管和淋巴管。所以在治疗过程中会出血少、低痛,具有很好的杀灭细菌的效果,不仅能提供舒适的治疗更能缩短治疗疗程;水激光还会刺激生物组织再生,进而缩短恢复期,可术后即刻进食,无敏感症状,恢复正常生活。