

肺癌不是绝症！是可防可控的慢性病

肺癌是我国发病率和死亡率位居首位的恶性肿瘤，堪称“癌症头号杀手”，晚期肺癌患者整体5年生存率只有10%~20%。然而，战胜它并非不可能。如今随着精准靶向治疗和免疫治疗等多种治疗手段的发展，患者的5年生存率正在不断提高，也为越来越多的患者带来了新的希望。

那么，肺癌究竟是个什么样的疾病？我们又该如何认识和预防？如何治疗和管理？

原发性肺癌是中国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一，可分为非小细胞癌和小细胞癌。非小细胞肺癌主要包括两个类型：腺癌和鳞癌。肺癌虽然没有传染性，但具有一定的家族聚集性和遗传易感性。在门诊中发现，很多初诊的肺癌患者大部分已经发生了转移，以中年人发病为主，并有逐渐年轻化趋势。

从症状上来看——咳嗽、咳痰、咳血、胸痛。

从高危人群上来看——男性、吸烟。

而现在，“无症状、无特点、无缘由”肺癌的出现，让它变得更加隐匿和捉摸不透，对付肺癌变得难上加难。

据相关统计，这些年全球男性肺癌的发病率下降了12.5%，但全球女性肺癌的发病率呈上升趋势，上升了约25%。男性和女性之间的发病率差异正在缩小，以下这些因素造成了女性发病率的提升。

厨房是相对密闭的环境，在烹饪过程中会产生很多对身体有害的气体，甚至PM2.5含量几乎相当于在抽烟周围环境产生的水平。因此在烹饪时需要开抽油烟机，烹饪结束后，延迟5~10分钟再关。

二手烟，也称被动吸烟、环境烟草烟雾，是指由卷烟或其他烟草产品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾，也是危害最

广泛、最严重的室内空气污染。

二手烟，是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物。它也称非自愿性吸烟，是一种被动吸烟方式，也是危害最广泛、最严重的室内空气污染。

为什么年年都体检还会漏掉肺癌早期的信号？胸片和胸透检查可能会看不到肿瘤，因为血管、心脏、肋骨等结构都会遮挡住肿瘤。而低剂量螺旋CT能帮助我们发现早期的肺癌。它比我们既往常规X光胸片的检查精准5~10倍。有研究发现，通过低剂量螺旋CT能够使肺癌的死亡率降低20%。建议40岁以上的人群，比如有抽烟、呼吸系统疾病、家族史等高危因素人群，建议定期进行低剂量螺旋CT检查。

肺癌的综合治疗手段有哪些？随着医学不断发展，肺癌的综合治疗手段越来越多，主要包括手术、化疗、放疗、基因靶向治疗、免疫治疗、抗血管生成药物治疗等。医生会综合患者的情况，肺癌的病理类型、病情早晚的分期、基因检测结果、免疫组化检测结果等多种情况，为患者制定科学的治疗方案。

如何预防肺癌建议：建议戒烟；有职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等接触)的人群应做好防护措施；注意避免室内空气污染，比如被动吸烟、明火燃煤取暖、接触油烟等；大气严重污染时，避免外出和锻炼；有呼吸系统疾病者要及时规范地进行治疗。

另外还建议市民，在日常饮食中，多摄入富含维生素的蔬果、坚持运动、规律作息，提高免疫力。

(舟山医院胸心外科主任医师王朝晔)

医生手记

今年55岁的李女士了解到骨质疏松危害不少，她想咨询

常喝骨头汤、牛奶就可预防骨质疏松？

□记者 高阳 通讯员 杨璐曦

“听闻绝经后妇女易患骨质疏松症，骨质疏松危害不少。”新城55岁的李女士说，“我平时爱跳舞，常晒太阳，常吃芝麻，常喝骨头汤、牛奶，是不是这样就可以预防骨质疏松了？”

舟山市中医院骨伤科主任医师刘爱波回复：做这些还不够，让我们先了解一下骨质疏松的发病原因吧。如果说人体骨骼就像造房子，离不开成骨细胞和破骨细胞，破骨细胞就像拆迁队，可以清除旧骨，成骨细胞就好比建筑队，帮助产生新骨。女性绝经后，雌性激素水平开始降低，破骨细胞被激活，开始“加班加点”，但建房子速度明显赶不上拆房速度，最终导致骨量丢失明显加速，此时“骨大厦”处于极其脆弱的状态，就会产生骨质疏松。

好些人误以为“年纪大了，骨头就自然松了”。其实，骨质疏松症不是自然衰老现象，而是一种值得警惕的疾病。骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，从而容易发生骨折的全身性骨病。如您的骨头变成了脆脆骨，轻微跌倒、颠簸、打喷嚏

或突然运动都可能导致骨折。脊柱、髋部和前臂是骨质疏松性骨折的常见发生部位，其中髋部骨折致残致死率高。

绝经后女性建议进行骨密度检查，骨密度是用于衡量骨骼强度的最重要指标，目前公认的骨密度测量“金标准”是DXA。平躺在仪器上，一会儿就能得到骨密度报告。

被诊断骨质疏松症后，仅仅补钙是不够的。补钙可以帮助我们构建“骨大厦”，但在破骨细胞的“拆拆拆”下，“骨大厦”还是摇摇欲坠。骨质疏松症的防治需要全面科学干预，健康、平衡的膳食模式是维护骨骼健康、防治骨质疏松症的基础，而抗骨质疏松症的药物选择是维护“骨大厦”的重要一环。它可以改善骨质量，增加骨密度，显著降低骨折的发生。

可用于治疗骨质疏松的药物包括：半年一次的皮下注射剂，一年一次的静脉滴注剂剂和每天一片或每周一片的口服药等。

寻医问药

市妇儿医院开设“老年服务站”

为老年人就医提供“一站式”服务



通讯员 张云 摄

□通讯员 洪子媛 记者 岑瑜

近日，市妇女儿童医院门诊大厅的“老年服务站”正式启用。服务站配备了专业工作人员，为老年患者就医提供各种便利，“畅通”老年人就医之路。

据了解，“老年服务站”设有便民服务箱（内有助听器、放大镜、一次性水杯）；免费为行动不便的老年患者提供轮椅；对普通自助机进行了“适老化”升级，老年服务专用机简化功能模块，字体加黑加粗，让老年患者一目了然，另外设置志愿岗、导医岗，帮助老年人进行操作；最重要的是提供咨询接待、陪诊、健康科普、现场加号以及协助老年人各环节优先就医等服务。

“老年服务站”设置在挂号、缴费和咨询窗口旁边，配备舒适的座椅，方便老年患者休息的同时第一时间获取就医信息，另外提供自助血压仪以及健康宣传资料等。

此外，市妇儿医院在适老化方面作了些改造，比如在门诊门口设有无障碍通道、无障碍停车位，门诊楼各楼层男女洗手间均设有无障碍厕位，为老年患者朋友提供便利；每个楼层候诊区域均设置了老年人候诊区，确保老年人能够轻松找到并享受舒适的候诊环境。

针对70周岁以上老年人，

市妇儿医院在挂号、缴费、取药等处设立老年人优先窗口；80周岁以上老年人享受全流程置顶优先服务，涉及挂号、缴费、就诊、检验、B超、心电图、放射等多个环节和科室。

80岁周岁以上老年人还享受现场无条件加号的福利，医生加班加点为老人诊疗，避免其因“满号”空跑一趟。

据悉，市妇儿医院微信公众号“掌上医院”全新升级后，特别推出“长辈版”模式，选项更简洁，字号更大；新增线上“加号”及“候补预约”功能。

预约挂号除线上预约外，仍为老年患者保留人工电话预约服务及现场预约服务。可在工作时间拨打市妇儿医院预约挂号电话：0580-2065109、0580-2065017，提供相关就诊人信息，即可成功预约；也可直接在门诊综合服务中心及现场自助机预约。

可在医院微信公众号“掌上医院”，查阅和下载检查报告、检验报告、电子票据等。

市妇儿医院门诊大厅还设有综合服务中心，为老年人提供病历打印、报告拿取、检查预约等“一站式”服务。现场也会有志愿者协助老人领取检验、检查报告单、电子发票等。

另据了解，市妇儿医院还开设了“老年医学科”，守护老年患者健康，让老有所“医”更有温度。

医疗新信息