

刘谦自曝患肺腺癌 医生提醒 这个检查很重要

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

近日,知名魔术师刘谦患肺腺癌的消息冲上热搜第一。肺腺癌是肺癌中常见的病理类型,发病率呈逐年上升趋势。江大附院胸心外科副主任医师郁琿提醒,及时筛查是肺癌早诊早治的关键,对于肺癌高风险人群,建议行低剂量螺旋CT筛查。

什么是肺腺癌

肺腺癌属肺癌中非小细胞癌的一种,约50%的肺癌患者都属于此类,是最常见的一种肺癌。它属于支气管腺体的一种恶性肿瘤,可以发生在各级支气管。

郁琿介绍,肺腺癌的具体恶性程度一般需通过病理实验获得,在临床上分为0期、I期、II期、III期、IV期等5期,数值越大恶性程度越高。刘谦手术时尚处于“0期”,是比较早期的原位癌,一般危险性不大,手术也比较简单,术后基本不会复发。

这些高危人群要及早筛查

肺癌是我国最为常见的一种癌症,严重威胁我国居民身体健康,如早期发现、早期治疗,5年生存率可显著提高。郁琿介绍,根据国家卫健委最新出台的《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,将肺癌筛查年龄由以前的55岁降至50岁,契合了近年来肺癌年轻化的趋势。同时,符合以下任意一项者为高风险人群:

1. 吸烟包年数 ≥ 20 包年,包括曾经吸烟 ≥ 20 包年,但戒烟不足15年。

注:吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支) \times 吸烟年数。

2. 与吸烟人群共同生活或同室工作 ≥ 20 年。

3. 患有慢性阻塞性肺疾病。

4. 有职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等)至少1年。

5. 有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊肺癌。

肺腺癌的规范筛查

对肺癌高风险人群进行低剂量螺旋CT筛查,可以有效提高人群肺癌早期诊断率,降低死亡率。原则上每年进行一次筛查,有下列影像表现者建议缩短筛查间隔:

1. 检出的实性结节或者部分实性结节的实性成分平均直径 $\geq 6\text{mm}$ 且 $< 15\text{mm}$,或者非实性结节平均直径 $\geq 8\text{mm}$ 且 $< 15\text{mm}$ 者,3个月后复查,并根据结果决定下一轮复查时间;

2. 检出的实性结节、部分实性结节的实性成分或者非实性结节平均直径 $\geq 15\text{mm}$,如无法排除恶性结节,建议正规抗炎治疗后1个月至3个月复查,并根据结果决定下一轮复查时间。

预防肺癌要做好这些

郁琿提醒,预防肺癌要远离烟草,避免接触有害化学物质,保持健康生活方式,科学健康饮食,保持良好心态,规律作息等,可以增加防病、抗病能力,一定程度上能减少肺癌的发生。

试试高压氧「SPA」,抗衰、逆龄、减压有一套



本报通讯员 孙卉
本报记者 古瑾

都说衰老是人世间最公平的事,但人们总希望衰老的脚步慢一点,再慢一点。演员伊能静就曾透露,为保持最佳皮肤状态,她不惜重金将高压氧舱搬入家中,每天花40分钟进行“氧疗”。

高压氧真的有“逆龄”奇效吗?一起来听听专家怎么说。

什么是高压氧疗法

高压氧疗法(Hyperbaric Oxygen Therapy, HBOT)并不是新兴事物,它早在上世纪初就已经用于治疗潜水病和一氧化碳中毒等问题。

那么,什么是高压氧呢?简单来说,就是通过一个特殊的高压氧舱,向身体提供高浓度的氧气,进而治疗缺氧性疾病或相关疾病。江大附院康复医学与针灸科主任周宏图介绍,平时我们吸入的氧气浓度大约是21%,而在高压氧舱中,这个浓度可以提高数倍,甚至达到100%,这种高浓度的氧气通过血液迅速输送到全身各处,帮助身体加速自我修复和恢复。

高压氧疗法 如何抗衰老

1. 促进细胞修复与再生

人体衰老的一个重要原因是细胞损伤累积。由于每天暴露在紫外线、污染、压力等各种因素下,体内的细胞会受到不同程度的损伤。高压氧疗法能够有效增加组织中的氧气浓度,为细胞提供充足的“燃料”,促进它们的修复与再生。尤其是在皮肤层面,氧气能够促进胶原蛋白的生成,增强皮肤弹性,减少皱纹的产生。

2. 清除自由基,延缓衰老进程

自由基是身体衰老的“罪魁祸首”之一,它会攻击健康的细胞,导致细胞老化甚至死亡。高压氧疗法有助于增强体内抗氧化酶的活性,清除自由基,保护细胞免受氧化应激的伤害,延缓皮肤老化。

3. 激活干细胞,重焕青春活力

干细胞是我们身体的“维修工人”,能够分化为各种类型的细胞,修复受损组织。随着年龄的增长,干细胞的活性会逐渐减弱,身体的自我修复能力也随之下降。而高压氧疗法可以刺激干细胞的活化,增加其数量和修复能力。

4. 改善微循环,增强新陈代谢

随着年龄增长,人体血液

循环效率会降低,尤其是皮肤、四肢等末梢部位,容易出现微循环不良的情况。高压氧疗法通过提升氧气供应,能够改善微循环,增强新陈代谢,为身体带来更多的能量,有效排除体内毒素,减少水肿,保持良好的体态和健康的肤色。

高压氧疗法 适合哪些人

高压氧疗法除了治疗疾病外,还适合那些希望延缓衰老、保持年轻状态的人群,尤其是以下几种:

1. 中老年人

通过增加氧气供给,改善微循环和新陈代谢,增强免疫力,延缓衰老过程。

2. 压力大、作息不规律者

高压氧能够帮助缓解疲劳,提升身体的自我修复能力,消除亚健康、疲劳状态,保持旺盛精力。

3. 运动员及健身爱好者

加速肌肉修复,缩短恢复时间,提升运动表现。

4. 希望改善皮肤状态者

高压氧疗法可以帮助提升皮肤弹性,减少皱纹,回归面色光洁、红润。

此外,周宏图也提醒,患有严重心肺疾病、未控制的高血压以及孕妇等特殊人群,建议在医生指导下慎重考虑是否适合进行高压氧疗法。

资料图