

肺癌的常见症状与早期诊断

■ 上海市第六人民医院呼吸内科副主任医师 容朝晖

中国肺癌发病率逐年上升,目前已成为对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。

发现时往往已是中晚期

肺癌患者并不都表现为胸闷、咳嗽、发烧和痰中带血这些典型的呼吸系统症状,有很多患者即使到了晚期也只是表现为肺外症状,而且肺癌患者的表现五花八门。有的患者是头疼和精神异常,后被证实是肺部癌细胞通过血液转移到了脑部。有的患者在肺部发现了占位,检查结果是肺癌细胞已经扩散到了肝脏。

由于肺癌在早期不容易被发现,等到呼吸道症状或者肺外症状表现出来,一检查出来往往已是中晚期。

据有关资料显示,从1991年开始,中国肺癌的死亡率就已超过胃癌和肝癌,跃居各种肿瘤类疾病之首。“中国人群死亡地图”显示,在1991-2000年间,男性特别是35-69岁的人群中,肺癌的死亡率上升明显。

男性肺癌发病率和死亡率均占所有恶性肿瘤的第一位,女性发病率和死亡率占第二位。

有吸烟史并且大于400年支(每日吸烟支数×吸烟年数)、高危职业接触史(如接触石棉)以及肺癌家族史等,年龄在45岁以上者,是肺癌的高危人群。

常伴有咳嗽与痰中带血

肺癌早期可能无明显症状,当病情发展到一定程度时,常出现以下症状:咳嗽、痰中带血、胸痛、发热、气促、体重下降等,部分患者还可能出现如杵状指(趾)、关节疼痛、男性乳腺增生、皮肤黝黑、乏力等症状。

咳嗽是人们来到医院就诊的常见症状,感冒后咳嗽应在一两周内自愈或经抗感染等治疗后好转,咳嗽长期不愈要做进一步检查。

痰中带血的情况要高度重视,有些患者有支气管扩张,会有反复的痰中带血,肺结核患者也容易痰中有血或咯血,但如果以前没有这些病史,特别是中老年人,新出现痰中带血且反复出现或持续存在,要高度怀疑肺癌可能。

还有一些人反复发作的同一部位肺炎也要怀疑是不是由于肺癌引起支气管管腔狭窄,从而造成引流

不畅,并反复出现同部位的阻塞性肺炎。

胸部CT检查十分重要

肺部检查常规是摄胸部X线检查,但存在局限性,难以发现肺部细微病变或隐蔽部位的病变。而胸部CT在吸烟者及有吸烟史患者肺癌的早期诊断方面有很大优势。低剂量螺旋CT检查照射剂量为普通螺旋CT的50%-60%,因此对人体是安全的。

高度怀疑肺癌的患者,一定要进行胸部CT检查。胸部CT可以进一步验证病变所在的部位和累及范围,也可大致区分其良、恶性,是目前诊断肺癌的重要手段。CT引导下经皮肺肿块穿刺活检、纤维支气管镜检查可用于肺癌的病理诊断。

其他检查如超声检查主要用于发现腹部重要器官以及腹腔、腹膜后淋巴结、浅表淋巴结有无转移;核磁共振检查适用于判断脊柱、肋骨以及颅脑有无转移;骨同位素扫描用于判断肺癌骨转移。

血清肿瘤标志物可作为肺癌诊断和评估的参考。癌胚抗原、神经特异性烯醇化酶、细胞角蛋白片段19、鳞状细胞癌抗原等对肺癌的诊断、疗效监测和预后判断都有一定价值。

此外,肺部小结节也有可能是早期肺癌的症状,因此体检查出肺部小结节的肺癌高危人群需要进行定期随访。



预防大肠息肉,你吃对了吗?

■ 上海市第八人民医院消化内科主治医师 朱洪蓓

随着我国经济水平的发展,结直肠癌的发生也日趋严重。而作为预防手段,结肠镜检查和息肉摘除术可使结直肠癌的发病率明显降低,然而此前反复的肠道准备和预约检查总是会给患者与家属带来极大的不便。目前已知超重、肥胖、吸烟、家族史是肠息肉发生的高危因素,不当饮食习惯会增加肠息肉风险,因此优化饮食结构对预防肠息肉的发生是有益的。

首先,需要少吃加工过的肉类和动物脂肪。红肉中富含的亚铁血红素、红肉经加工后含有的亚硝酸盐、高温烹饪的产物杂环胺混合物都是导致肠息肉和肠肿瘤的危险因素。与此相反,富含omega-3的不饱和脂肪酸是对肠道具有保护作用的。omega-3只能从食物中摄取,三文鱼、沙丁鱼、冬瓜、豆腐、核桃等都是富含omega-3的食物。

其次,需要多吃以下十类食物。一是富含益生元的食物。低聚糖被认为是一种有益于肠道菌群生长的益生元,其进入肠道可为肠道益生菌提供生长的原料。小麦、洋葱、大蒜等食物中富有可溶性纤维低聚糖,香蕉被认为是最方便的低聚糖来源之一。二是含膳食纤维的食物。膳食纤维可刺激肠道蠕动、缩短潜在致癌物质在肠道中的停留时间、减少致癌物质与肠壁的接触时间。富含膳食纤维的食物有无花果、豆类、大麦、茄子、梨、绿叶蔬菜等。三是富含姜黄素、槲皮素的食物。姜黄素具有降脂、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、利胆等作用。富含姜黄素的食物包括洋葱、芥菜、生姜、咖喱。槲皮素具有

止咳化痰、抗氧化、抗肿瘤作用。洋葱、苹果、葡萄酒等均含有丰富的槲皮素。

四是含萝卜硫素的食物。萝卜硫素能保护肠道,减缓息肉生长,诱导有害细胞凋亡。西兰花、花椰菜、胡萝卜、白萝卜中均含有大量萝卜硫素。五是富含叶酸的食物。有研究发现每天摄入400ug叶酸,对预防息肉有保护作用。叶酸可从谷类中获取,也可以从豆类、芦笋、菠菜、生菜等食品中获取。六是大蒜素。研究表明大蒜素能够有效降低结肠癌风险和结肠息肉风险。七是颜色丰富的食物。五颜六色的蔬菜中含有抗氧化和抗肿瘤的植物活性成分。如菠菜、青椒等绿色蔬菜含有较多叶绿素、叶黄素;番茄、辣椒等红色

蔬菜含番茄红素、辣椒红素。

八是富含钙、镁、维生素D的食物。临床研究发现每天补充1200mg钙可使肠道息肉风险降低14%-35%。一杯牛奶刚好可以满足成年人每天需摄入的钙量。而维生素D不仅可促进钙吸收,还能控制肠息肉细胞的增殖速度,其最佳来源包括动物肝脏、鱼类等,多晒太阳也可产生维生素D。同时,钙的吸收还需要镁的参与。绿叶蔬菜是镁的天然来源,其中菠菜含有丰富的镁。九是富含维生素E的食物。维生素E在人体的抗氧化机制中扮演着重要的角色。小麦胚芽、苜蓿、绿叶蔬菜、蛋黄等均富含维生素E。十是富含硒的食物。人口研究表明,在摄入硒量较高的人群中,结肠息肉和结直肠癌死亡的风险较低。海虾、食用菌、西兰花等均含有较多的硒元素。