

7年3次得肝癌,他为啥还说自己“幸运”

早诊断早治疗和规范的随访治疗救了他

65岁的郑先生7年时间3次得癌,他却依然笑着说自己“幸运”,这是为啥呢?

没感觉不适,却是肝硬化早期

“我现在感觉没什么不舒服的,好好享受当下,生意都交给儿子了。”郑先生洒脱地说。

按照医生的要求,郑先生只需每3个月复查相关指标,他都会按时出现在诊室,就像见老朋友一样聊聊。“10多年,早就习惯了,也多亏了这个好习惯一次又一次救了我。”郑先生不禁感叹。

那时的郑先生,才50岁出头,事业蒸蒸日上。可一纸体检报告给他按下了暂停键,“肝功能异常、肝内多发结节”。

郑先生的主治医生讲,郑先生当时虽然看起来跟健康人没什么差别,自己也没感到任何不适,但是乙肝阳性,且相关检查已提示早期肝硬化。

医生认为,郑先生为肝癌高危人群,需进行抗病毒和抗纤维化治疗的同时,并定期随访,建议每3个月查肝癌的特异性肿瘤标志物及肝脏超声,每6个月查肝脏CT。

郑先生依从性非常高,哪怕是一次次



指标都显示正常,也没有丝毫放松警惕。

7年3次得肝癌,都幸免于难

7年前,郑先生在定期随访B超时,发现肝内结节较前有增大,专家会诊,

最终定了射频消融的治疗方案。

“都不用手术,就住三四天院,后续也只需跟以前一样定期复查。”郑先生轻松说着自己患癌的经过,就好像得的是个小感冒一般,“第二次是在4年前,也是在随访时B超发现的,肝内有新发结节,再次诊断为肝癌,又一次做了射频消融。”

“幸运”只会眷顾规范随访治疗的人

医生坦言,郑先生7年3次中招肝癌,每次都有惊无险,关键在于早诊断、早治疗,规范的随访治疗。门诊中经常会碰到一些病人,说自己抗病毒治疗后肝功能都正常,为什么还要定期复查?有些时候,只愿意查个肝功能和甲胎蛋白检查,其他检查都不做。甚至还不乏长期抗病毒治疗患者,平时不规范检查,等出现上腹部疼痛等不舒服时才检查,一检查发现晚期肝癌了,失去了最佳治疗机会,生存期一般就不超过1年了。

乙肝—肝硬化—肝癌是多数肝癌患者的疾病进展路径,只有规范的随访治疗,才能及时捕捉到恶变的信号,进而以最小的代价阻止悲剧的发生。甲胎蛋白检查是肝癌的特异性肿瘤标志物,但临床上大概有25%—30%的肝癌患者甲胎蛋白检查是正常的,仅靠甲胎蛋白检查来筛查肝癌是不够的,存在漏诊风险,就可能错失郑先生的那份“幸运”。

当然,万一不幸中招也不必绝望,癌症不是绝症,通过科学的治疗,跟慢性病一样,关键是患者要跟医生一起做好应对和管理。 据《钱江晚报》

健康知识宣传 ④

如何判断是否需要减重

怎样判断自己需不需要减重呢?这里需要了解几个概念:身体质量指数、体脂和腰围——

1. 体质指数是国际通用的衡量健康体重的指标。身体质量指数测量的公式是:身体质量指数=体重(公斤)/(身高(米)的平方)。体质指数在什么范围内才算是正常呢?一般来说,体质指数小于18.5为消瘦,18.5—23.9为正常水平,24.0—27.9就算是超重,大于等于28为肥胖。大家根据初步的测算就可以知道自己是否处于超重或肥胖。(运动员或孕妇不适用此公式。)

2. 体脂。仅凭体重判断肥胖与否是不够的,真正的肥胖,要看体内的脂肪组织是

不是超标,这就涉及到另一个标准——身体脂肪,简称体脂。成年男性身体里的脂肪比例不能超过总体重的25%,女性不要超过30%。

3. 腰围是目前公认衡量脂肪在腹部蓄积(中心性肥胖)程度的最简单、实用的指标。脂肪在身体内的分布,尤其是腹部脂肪堆积的程度,与肥胖相关性疾病有更强的关联。中心性肥胖是我国肥胖的特点。通俗来说,女性腰围应小于85厘米,最好不超过80厘米,男性腰围应小于90厘米,最好不超过85厘米。如果结合身体质量指数来看,腰围指数超过这

个范围,就有可能属于中心性肥胖,同样需要减肥。

如何保证体重健康?要做到“吃动平衡”,学会合理搭配,均衡饮食。18岁—64岁的成年人,建议每周进行150分钟—300分钟中等强度或75分钟—150分钟高强度有氧活动;保证每周至少进行两天肌肉力量练习。

传播健康知识 提升健康素养



疫情期

客运司机如何做好防护

近期,国内疫情防控形势依然严峻复杂,当前流行的新冠病毒奥密克戎毒株,传染性更强,传播速度更快。公交、出租车、网约车等客运司机,因流动性大、接触人员较多,更要提高防范意识,做好科学防护。

做好健康监测 上岗前要保证身体状况良好,工作期间每日测量体温,发现体温高于37.3摄氏度或有干咳、咽痛、乏力、腹泻症状时要及时报告并按规定就医。

注意个人卫生 勤洗手,用手部消毒剂进行消毒。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。打喷嚏、咳嗽

时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡。

坚持佩戴口罩 客运司机在载客时应全程佩戴口罩,要确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。每个口罩累计佩戴时间不超过8小时,口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换。

注意通风换气 客运车辆营运期间每4小时至少通风一次,原则上每次通风时间≥10分钟。在室外温度和车速等条件适宜情况下,宜持续自然通风。

宗合

成人高考
工程类 经济类
管理类 师范类
环境类 专业齐全
电话微信:
18713077691
刘老师

沧州佳航汽车服务有限公司为汽车一站式服务
经营:车险投保,定损查勘,道路救援,钣金喷漆,维护保养等一切车辆服务。
精湛的工艺,亲民的价格,让您省心省力更省钱!
地址:沧州市新华区海河东路(沧州荣复军人疗养院对面)
联系人:黄经理
电话:17888777771

专业车险
代理各公司车险业务,人保、平安、太平洋、中路、国任、紫金、华农、大家……兼办验车,24小时道路救援,查勘定损,服务理赔一站式服务!
电话:13832738807

高价收购 各种老酒 名酒
所有年份茅台酒、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、西凤、汾酒、董酒、洋河大曲、古井贡酒、药酒、虫草等。(可打电话咨询,如不方便可免费上门鉴定回收)
地址:解放路市政府对面尚都烟酒
电话:13785710006