

胆囊癌,新的“癌中之王”

胆囊也会有癌?是的,答案是肯定的。胆囊癌具有隐匿性、发展速度快、预后差等恶性肿瘤的典型特征,发现时多已属晚期或进展期,仅25%的患者有手术机会,5年生存率约为5%,被称为新的“癌中之王”,想要改善预后,关键在于早期干预、早期诊断、早期治疗。下面,我们一起来学习关于胆囊癌的知识。

胆囊癌是如何引起的

目前,人们对胆囊癌的发病机制尚未完全了解,多认为与环境、遗传因素相关。流行病学调查结果、临床大样本研究结果及专家经验显示,胆囊癌的发生与以下危险因素相关。

1. 胆囊结石。约85%的胆囊癌患者合并胆囊结石。胆囊结石患者患胆囊癌的风险是无胆囊结石人群的13.7倍。胆囊结石直径和数目与胆囊癌的发生呈正相

关;胆固醇和混合胆固醇类胆囊结石危险度更高。

2. 胆囊息肉样病变。具有恶变倾向的胆囊息肉有以下特征:①直径大于等于10mm;②合并胆囊结石、胆囊炎;③单发息肉或无蒂息肉,息肉生长速度快(生长速度大于3mm/6个月);④腺瘤样息肉。

3. 胆囊慢性炎症。胆囊慢性炎症伴有黏膜腺体内的不均匀钙化或点状钙化被认为是癌前病变。胆囊壁钙化可形成瓷性胆囊,约25%的瓷性胆囊与胆囊癌发生高度相关。

4. “保胆取石”术后胆囊。结石复发率较高,胆囊慢性炎症始终存在。

以上4点是导致胆囊癌明确的危险因素,说得直白点,就是可能会引起胆囊癌变。其他的危险因素还包括:胆囊腺肌症(约6%的胆囊腺肌症患者合并胆囊癌)、

胆道感染、肥胖与糖尿病、吸烟、胆囊癌家族史等。

胆囊癌有哪些症状表现

胆囊癌无特异性临床症状,常被胆囊炎、胆囊结石及其并发症所掩盖,如腹部不适、食欲下降或体重减轻。一旦出现明显临床症状,多属中晚期,可表现为黄疸、发热及腹痛等。有时自行检查时可发现黄疸及右上腹包块等。

如何进行胆囊癌的筛查

空腹行超声检查是胆囊疾病初步筛查及动态随访观察的首选检查方法,对于经济条件比较高危人群也可以做CT或核磁共振检查。另外,抽血化验做肿瘤标志物检测,发现血清CA199和(或)癌胚抗原升高就要警惕胆囊癌可能。

应该如何预防胆囊癌

“打摆子”的这些知识你需知晓

4月26日是“全国疟疾日”,疟疾又叫“冷热病”,俗称“打摆子”,是由疟原虫引起,通过受感染的按蚊叮咬传播给人类的一种寄生虫病。属于我国法定的乙类传染病。

疟疾有哪些症状

通常在被蚊子叮咬10至15天后,出现周期性发作的全身发冷、发热、大汗,部分患者可能还会出现头痛、腹泻等其他症状,重

症者可出现昏迷、说胡话,甚至死亡。若不加以治疗,恶性疟疾会发展成严重疾病并可能导致死亡。

对个人而言,如果曾到过疟疾流行区,出现不明原因发热时,应尽早就医,并告知医生外出史,便于医生早期正确诊断。

在发作期需要注意什么

疟疾病人在发作期间除了要积极治疗外,还要注意休息、注意

水分的补充、寒战时注意保暖、高热或过高热时应采用物理降温或药物降温,随时观察病情变化,单独隔离治疗和注意灭蚊等。

只要病人积极治疗,规范、全程服药,做到早诊断、早治疗,就可以降低重症率、复燃率、复发率和死亡率,做到早康复。

哪些国家或地区容易感染疟疾

主要在撒哈拉以南非洲,其次是东南亚、东地中海、西太平洋

和中美洲地区。如尼日利亚、安哥拉、乌干达、缅甸、巴基斯坦、印度、巴西、圭亚那等是疟疾高流行区,前往这些地区生活、工作或旅行容易感染疟疾。

如何预防疟疾

预防疟疾最有效的办法是防止蚊虫叮咬,包括使用蚊帐、安装纱门纱窗、蚊香熏蚊、涂抹驱蚊剂、野外作业时穿长袖长裤等。

区疾控中心 徐彩虹

为你解惑预防接种相关知识

近段时间,预防接种门诊的医生经常会听到宝妈们这样问:“医生,孩子这次有两个疫苗要打,但我们不想两针一起打,这次打一针,下次再来打一针可以吗?”“医生,听说麻腮风这个疫苗是‘苗王’,很厉害的,打完以后不能吹风,是这样吗?我们应该注意些什么呢?”……下面,针对这些疑虑进行答疑解惑。

为什么要打疫苗

当孩子降生到这个世界上时,宝宝的身体就像一张白纸,对周围的环境和病原体一无所知。然而,这个世界充满了各种各样的病毒和细菌,它们时刻准备着侵袭我们的身体。而疫苗就像给宝宝穿了防弹衣,让他们可以免

受疾病的威胁。接种疫苗是目前预防传染病最经济有效的方法,通过接种疫苗可以更好地保护孩子健康成长。

接种疫苗安全吗

接种疫苗是安全的。任何疫苗都是经过严格临床试验和安全监测后才被批准上市的。接种疫苗偶尔会引起不良反应,如注射部位疼痛、发热、乏力等,但这些反应通常是短暂的和轻微的,而且可自行缓解。如果局部红肿严重的话,可以每天用温水敷3至4次,每次10至15分钟左右会慢慢退下来。

疫苗可以两针一起接种,孩子身体健康的话没有必要分开接种,分开接种会导致疫苗接种时

间往后推,不利于疾病预防。

接种“苗王”后不能吹风吗

很多宝妈称麻腮风疫苗为“苗王”,这是因为麻腮风疫苗能够预防麻疹、风疹、腮腺炎。这三种传染病传播性极强,对宝宝身体伤害特别大,而接种麻腮风疫苗可以预防这些疾病,所以很多宝妈认为接种麻腮风疫苗非常重要,也就把麻腮风疫苗称为“苗王”。

麻腮风疫苗是减毒活疫苗,注射后反应相当于得了一次轻微的麻疹、风疹及腮腺炎,所以打了以后在1至2周内可能会出现发热,6至12天左右可能会出现散在皮疹,通常不需特殊处理,必要时可对症治疗。另外,

打了麻腮风疫苗后一般是能够正常吹风的,但在注射疫苗后,机体的免疫能力相对较低,如果气温比较低,则需要做好保暖工作,防止受凉。

打完疫苗后可以直接走吗

接种完疫苗后不可以马上回去,一定要在留观区留观半小时,无任何反应方可回家。因个体差异等原因,个别打完后会发生急性过敏反应,这种反应往往都发生在半小时内,还有些人会出现晕针,在留观区留观就是为了及早发现及时对症处理。所以宝妈们为了孩子的安全,一定要在打完疫苗后留观半小时!

区岳林街道社区卫生服务中心 周聪盛

科学备孕五要素

如何才能生育一个健康的宝宝呢?科学备孕是关键。

注意戒烟戒酒

烟会导致女性激素分泌紊乱,影响排卵和受孕,还会导致男性精子质量降低,损害精子,造成精子畸形,如双头或双尾精子等,这类精子会对受孕产生影响,易造成胎儿畸形,甚至导致孕妇流产。酒后受孕出生的宝宝,存在细微动作发展障碍、智力发育不良等各种畸形的风险。所以备孕的夫妻双方应在孕前三个月就不要饮酒、吸烟。

加强身体锻炼

备孕期间让身体适当运动,

逐渐适应适量运动的状态,不仅可以增强体质,促进体内激素的平衡,提高卵细胞的活力,还能使孕妇的心肺功能提高,预防妊娠期糖尿病发生,给怀孕和产后打好基础。无论是男性还是女性,都需要加强身体锻炼,根据自身的身体情况选择合适的健身运动方案。备孕前控制体重,使BMI保持在正常范围内。

适当补充叶酸

叶酸是胎儿发育不可缺少的营养素,叶酸缺乏可能会导致胎儿神经管畸形,比如无脑儿、脊柱裂等。无论是男性还是女性,在备孕期间都可以适量补充叶酸等维生素。

加强孕前检查

孕前检查可以掌握夫妻双方的健康状况,不但能避免出生缺陷,还有助于优生优育,所以孕前检查很重要。孕前检查一般在孕前三个月左右进行,包括提供详细的病史、全面体格检查、生殖系统检查、输血免疫检查等项目。建议有条件的夫妻在孕前去医院做一次优生五项检查,以确保可以怀上一个健康宝宝。

保持良好心态

良好的心态是备孕的必需品,心理压力会极大影响身心健康,无论是备孕期还是孕期都要释放压力,放松心情,保持相对稳

定乐观的状态。工作生活作息要有规律,避免熬夜和久坐,避免高强度的工作,早睡早起,充足的睡眠可以很好地缓解身心的疲劳与压力。饮食上要注意少吃辛辣刺激的食物,可以适当吃新鲜的水果、蔬菜、海鲜。此外要避免高噪音环境、高温环境,远离电磁辐射等潜在的危险环境。

区岳林街道社区卫生服务中心 董红儿

重点关注



心理天地

一起了解青春期孩子的心理变化

有人说,青春期的孩子就像行走的炸药桶,说不得,骂不得,一点就爆,不是关上房门,就是离家出走……但你想过吗,这些叛逆行为背后,究竟隐藏着什么?

进入青春期的孩子,除了生理上的变化以外,更主要的表现在心理上的突然变化,具体有以下几个方面变化:

1. 自我意识出现质的变化。青春期的孩子对于“自我”的体验和感受前所未有的清醒。如果说,儿童对自己的认识和评价基本是服从成人意见的,那么,青春期的孩子则完全不同了,他们对自己产生了强烈的兴趣,热衷于思考自己的优点、缺点、特点……显得十分“自恋”,同时又经常夸大自己的缺陷,因为自己不够“完美”而沮丧。

2. 独立意识日渐增强。进入青春期的孩子总是希望得到他人的承认和尊重,希望摆脱成人的约束,渴望独立。

3. 感情的变化非常显著。他们既“多愁善感”又“喜怒无常”,这常常令家长手足无措。感情的多变是与感情的深化共同发生的,在这一时期,孩子们已经开始产生和感受到许多细腻复杂的感情。

4. 开始关注同龄人交往。同龄

人之间的关系是这一时期生活中十分重要的内容。任何一个青春期的孩子都不可能脱离同龄人的影响,总是将彼此之间的交往与认可看得极为重要。

5. 与成人关系开始变化。青春期的孩子不愿意再像小孩子一样服从家长和老师的,他们希望获得像大人一样的权利,因此经常固执地与父母顶撞。

6. 性意识萌动,性别角色深化。无论男孩还是女孩,都非常关心自己性别角色的完美程度、被他人接受和欣赏的程度:够不够帅、是不是漂亮、能不能引人注目等。都渴望了解异性,希望得到来自异性的友谊,开始憧憬爱情……

了解了以上这些,父母就知道孩子为什么会这样了。那怎么办呢?心理学教授李玫瑾曾说:“教育的过程是情感在前,约束在后,对叛逆期的孩子更是如此。”孩子叛逆,父母要做的不是“暴力镇压”,而是要用温和坚定的方式,去打开孩子的心结。少一点批评与责备,多一点聆听与关怀;少一点说教与控制,多一点理解和尊重。唯此,孩子才能安全通过青春期的岔路口,勇敢而坚定地奔向属于他们的广阔未来!

区疾控中心 王盈



疾控动态

开展专项检查 巩固创卫成果

为常态化长效化巩固国家卫生城市创建成果,近日,区卫生健康局开展公共娱乐场所专项检查,共检查全区歌舞娱乐场所14家,责令限期整改4家,立案查处3家。

行政执法人员重点检查了是否取得有效卫生许可证,是否于醒目位置公示卫生许可证、卫生信誉度等级和卫生检测结果,是否设置有清洗消毒设施并规范落实公共用品用具清洗、消毒、保洁,从业人员

是否持有有效健康合格证明上岗,是否保持良好的环境卫生等情况。

针对检查中发现的部分经营单位未按照规定落实信息公示和卫生管理档案不完善等问题,执法人员责令其立即整改,对3家安排未获得有效健康证明合格从业人员上岗的单位立案查处。同时,督促经营者切实落实主体责任,增强法治意识。

区疾控中心 范梅

第36个爱国卫生月

健康城镇 健康体重

宁波市奉化区爱国卫生运动委员会办公室

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



微信公众号



抖音号



视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波市康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾控中心内。

健康之窗

2024年 第4期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所