

理性应对肺部小结节

Fleischner 学会肺结节管理2017最新版指南解读

近日,国际胸部影像学权威机构——Fleischner学会发布了最新版的成人偶发肺结节管理指南(2017)。此次修订的主要目的是减少针对CT检出肺结节不必要的随访检查,为放射科、临床医师更好地诊治该类患者提供循证指南。

此前,该学会针对肺结节分别在2005年和2013年发布过两个指南(统称“老指南”),并获得业内广泛认同。

据介绍,新指南参考了国际上5个大型CT肺筛查临床试验的最新成果,包括美国国家肺筛查(national lung screening trial, NLST)、荷兰——比利时肺癌筛查(Dutch-Belgian lung cancer screening trial, NELSON)、国际早期肺癌行动计划(international early lung cancer action program, I-ELCAP)、泛加拿大肺癌研究早期检测(Pan-Canadian Early Detection of Lung Cancer Study, PanCan)和英国哥伦比亚癌症机构(British Columbia Cancer Agency, BCCA),上述研究已积累了十余年CT肺筛查大数据资料。

美国专家给出10条健康建议

杭州市科学大讲堂第117讲近日在杭州科技交流馆举行。美国印第安纳大学流行病学系终身教授宋一青,作了题为“欧美生活方式对中国人健康的影响与建议”的报告。

宋一青介绍说,目前中国人健康情况不容乐观,慢性病成了危害健康的一大杀手。过去30年,中国糖尿病患者增加了17倍。全球3.82亿成年人糖尿病患者中,中国人占了1.14亿,而且还有5亿中国人处于糖尿病前期。此外,有数据表明,中国现在超重和肥胖率也在增长,肥胖率2016年接近13%,看似不高,其实中心肥胖和脂肪肝比西方更严重。这其中,营养因素并不是唯一的致病因素。宋一青表示,慢性病发病原因很多,要综合考虑,均衡饮食,保持摄入与消耗的平衡,特别注意保持健康的体重。

最后,宋一青在总结了西方健康的生活方式后,给出了10条健康生活建议:坚持长期有规律的运动;合理健康的饮食;控制情绪和压力;避免糟糕的生活习惯;安全性行为,谨防艾滋病;养成好的安全习惯;学会第一救护;养成好的个人习惯;尊重医嘱,尽量听大夫说的;做聪明的消费者,不要过于听信商业宣传。

见习记者 王鹏飞 通讯员 洪萍

杭州紧急搭建二类疫苗采购交流平台

“我家宝宝五联疫苗打了两针,但社区通知说疫苗缺货,要等一个多月。这会不会影响接种效果啊,有什么办法?”家住杭州市上城区的朱女士焦急地给杭州市疾控中心打来电话询问。

近日,不少市民来电咨询疫苗问题。而且,除了五联疫苗之外,还有A+C群流脑结合疫苗、HIB等多种二类疫苗也面临供应紧张的情况。

为保障市民利益和身体健康,杭州市疾控中心紧急搭建平台,并召开杭州市各区县第二类疫苗采购资质交换会议,帮助区、县疾控中心尽快启动应急采购流程,解决二类疫苗目前短缺的状况。

浙江省今年开始实施《国务院关于修改<疫苗流通和预防接种管理条例>的决定》,二类疫苗流通途径由原来的省级统一采购,省—市—区—接种门诊逐级下发的方式,转变为由县级疾控中心通过省级公共资源交易平台向疫苗生产企业进行采购。

由于目前二类疫苗紧缺,在省级公共资源交易平台尚未建好的前提下,浙江启动了应急采购流程。杭州市各区、县疾控中心首次成为采购二类疫苗的主体,一下子要面对众多疫苗供应企业,在合同制定、采购流程等方面都不熟悉。而众多企业从原先只要对接一家省级疾控中心到需要面对众多县级疾控中心,也增加了工作难度。

杭州市疾控中心将疫苗供销企业、疾控中心需要提供的资质文件列表、《采购合同》、《二类疫苗购销廉政协议》范本等提供给购销双方,帮助区、县疾控中心尽快启动二类疫苗线下应急采购,避免合同陷阱,保障权益。既确保区、县疾控中心采购疫苗的独立性,又给他们提供强大的保障,促使采购工作进行顺利,缓解二类疫苗供应紧张的局面。

新指南主要的更新是在结节管理策略方面,例如肺CT扫描发现小于6mm结节但没有吸烟、肿瘤家族史等高危因素者,以前的指南在实性和磨玻璃结节的管理上给出不同的随访时间,要求3个月或12个月不等的CT复查,而新指南认为这类结节的危害很小,不需要常规CT随访,只需对高危人群才建议12个月复查。对于大于6mm的磨玻璃结节和6~8mm的实性结节,6~12个月随访如变化不明显,后续的随访间隔为18~24个月,随访时间比“老指南”长,降低辐射带来的危害。而对于8mm以上的实性结节,恶性病变的可能性可以在20%以上,需要3个月随访,并考虑PET-CT检查或活检。

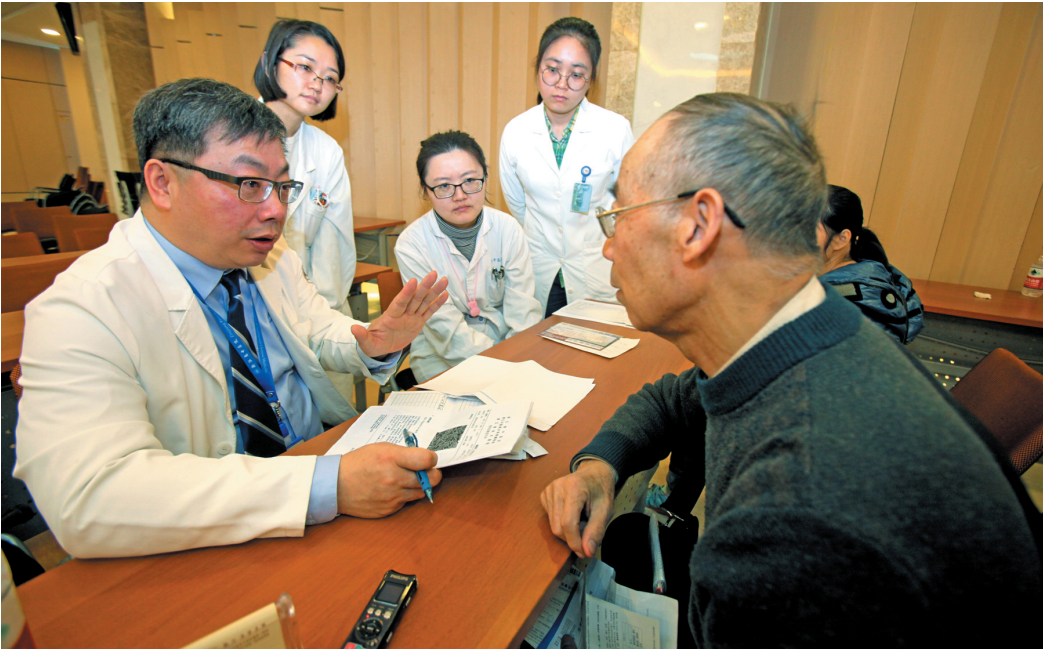
新指南对结节大小的分类依据也不再局限于二维的平面测量,增加了相应的三维容积数据,使结节的生长性评估更加准确、可靠。如容积小于100mm³将不需要常规随访,100mm³以上的磨玻璃结节和100~250mm³实性结节,6~12个月随访,大于250mm³的实性结节3个月随访。由于恶性肿瘤的生长在各个

经线上不均匀,因此,测量容积比直径可以比较早而且更加准确观察到病灶的动态变化,提高早期肺癌诊断准确率。

浙江省中医院医学影像科许茂盛教授介绍说,肺部小结节大部分由良性疾病引起,小于5mm结节的肺癌比例不到1%,并不需要太过担心。但随着我国社会经济的发展、人口老龄化加剧等,肺癌发病率有明显增高趋势,需要鉴别其中的早期肺癌。良、恶性病变多数在病灶形态、密度、边缘、边界等特征上存在差异,可帮助区分,但有少数情况诊断会比较困难,就好比警察破案时有些罪犯不容易识别,有些好人又容易被误认为罪犯。因此,有部分结节需要进行病灶大小变化的动态精确观察,或进行穿刺活检组织病理学诊断、胸腔镜活检或切除等有创手段干预。

许茂盛自上世纪90年代初即开始肺疾病高分辨力CT研究,在肺结节诊断与鉴别方面积累了丰富的经验。

于伟



为胃护航

举办科普讲座、赠送《胃癌早诊100问》书籍、免费胃病体检、开展多学科胃病义诊咨询……日前,浙江省中医院举行“为胃护航,关注胃健康”系列大型义诊活动,消化内科、肿瘤内科、胃肠外科、医学影像等多学科中西医专家为胃病患者提供了专业一站式诊疗咨询服务。

图为该院肿瘤科省级名中医郭勇教授为一名老年胃癌患者答疑,指导其进行中医特色干预及中医养生调理。

于伟

健走,别动不动两三万步运动量

在微信朋友圈中,不少人喜欢晒健走步数,动不动就2万步、3万步的运动量。然而,过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免大运动量的单一方式锻炼。专家建议,可结合健走进行力量、柔韧等练习,使身体得到全方位锻炼,运动要适量,日行万步为宜,长期超量有风险。

近日,中国疾病预防控制中心慢病中心、中华预防医学会健康传播分会、国家体育总局体科所群众体育研究中心等7家专业机构,联合发布《科学健走腾冲宣言》,倡导公众“科学健走”,发挥最大的健康效益又避免不必要的损伤。

中国疾控中心慢病中心主任王临虹表示,身体活动不足是造成高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病的重要危险因素,中国成人经常锻炼比例仅为18.7%,20~49岁劳动人口参加锻炼的比例则更低。

中华预防医学会副会长孔灵芝表示,快节奏的生活与工作,让规律运动成了许多人难以实现的目标。健走因可以充分利用碎片时间又不受场地限制,深受公众喜爱,越来越多的人告别久坐不动,快乐地走了起来。

《宣言》特别提示,健走是介于散步和竞走之间

的一种中等强度的运动方式。当达到气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗将明显增加。《宣言》建议每次健走30分钟以上(30分钟到1小时),或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。对于仅以步行作为运动方式的普通成年人,建议每日步行总量8000~13000步,其中健走5000~8000步,日常生活约3000~5000步。

尤其对于糖尿病人这一特殊群体,坚持运动是关键,但过量运动有可能导致关节水肿等症状,运动受限,将大大增加血糖控制难度。孔灵芝表示,慢性病或肥胖症患者须得到医生或专业健身教练的指导。

健走期间,注意吃动平衡。人体能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡,体重变化是判断一段时间内能量平衡与否的最简便易行的指标。同时,健走运动会刺激食欲,运动后应注意控制能量摄入,特别是高脂肪的食物。

《宣言》还建议并呼吁城市管理部门为公众创造适于健走的条件,如设立更多便于行走的区域、开放更多便于健走的公园、拆除市区免费公园围墙等,以鼓励公众增加运动,促进健康;建议并呼吁机关、企事业单位等功能社区,鼓励员工积极参与健走等体育锻炼。

王君平



临安 生态之城 创业之城

抢抓杭州城西科创大走廊建设机遇,全力打造长三角最具活力的创新创业之城。临安科技局诚邀您的创业加盟!

临安市科技孵化中心隶属于临安市科技局,2008年创建为国家级科技企业孵化器,2017年新增孵化面积,孵化场地进一步拓展优化,孵化能力全面提升。孵化器位于临安市主城区,在杭州城西科创大走廊发展轴上,周边配套设施完善,与浙江农林大学仅相隔500米,现面向社会广泛招引成立时间不超过24个月的科技型小微企业入驻。

优惠政策:入驻临安市科技孵化中心的企业可享受租金减免返还,创业导师、人才政策,投融资对接等多项服务。

联系方式: 临安市科技孵化中心, 陈志杭 13336132456



富裕阳光的 大都市新型城区

欢迎您

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式: 杭州市富阳区科技局
联系电话: 0571-63323732
61700939

WENSLI

SINCE 1975

戴上走运彩 来年更精彩

为什么大咖们年年都戴走运彩
为什么公司老板一定要一片红
为什么过年一定要把好运带回家

扫一扫 好运到

正宗走运彩 源自万事利·G20国礼丝绸万事利荣耀出品