

全球“头号癌症”怎么防

刚刚过去的全国肿瘤防治周,一条消息引发业内高度关注:肺癌超过乳腺癌,重新成为全球第一大癌症。

这100年间,肺癌已从“偶然发生”的病,变成癌症“第一杀手”。最新数据显示,全世界每年约140万患者死于肺癌,每30秒钟就有1人死于肺癌,死亡人数超过乳腺癌、结直肠癌、前列腺癌死亡人数的总和。

肺癌为什么发病率如此高?

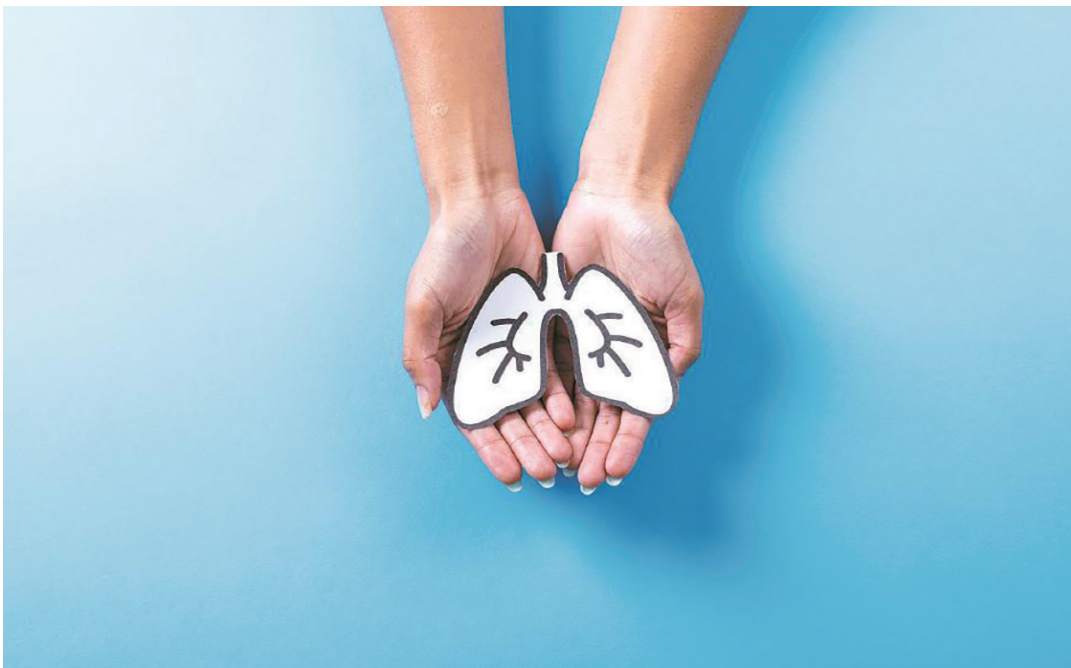
首先,吸烟是导致肺癌的最主要原因。烟草中含有大量的有害物质,如尼古丁、焦油和放射性物质等,这些物质可直接损伤肺部细胞,导致细胞异常增生,最终形成肺癌。吸烟量越大、吸烟时间越长,患肺癌的风险越高。

其次,遗传因素也是导致肺癌的重要原因。由于某些基因突变,肺部细胞发生异常增生,最终形成肺癌。因此,家族中有肺癌病史的人群更应该注意防范肺癌的发生。

此外,空气污染也是导致肺癌的重要原因。长期暴露在空气污染环境,污染物包括二氧化硫、氮氧化物、颗粒物等会对肺部造成损伤,导致细胞癌变,增加患肺癌的风险。

如何预防或发现肺癌?

首先,戒烟是预防肺癌最有效的手段之一。其次,加强空气质量监测和治理,减少空气污染物的排放。最后,对肺癌高危人群来说,应定期进行肺癌筛查,现在通过低剂量螺旋CT的筛查,



可以发现80%的早期肺癌病人。简言之,尽管肺癌是恶性肿瘤“第一杀手”,但我们可以通过戒烟,养成良好的生活习惯,以及重视筛查等有效措施,来预防肺癌以及尽早发现肺癌,为健康生活做好规划。

如何看肿瘤标志物

发现自己的肿瘤指标检测一栏显示红色箭头,大部分人会就此慌了神:肿瘤指标异常,就是得了肿瘤吗?当然不一定!

肿瘤标志物是指特征性存在于恶性肿瘤细胞,由肿瘤细胞产生或者由宿主受到肿瘤刺激产生的物

质,这些物质能够反映肿瘤的发生、发展,并监测肿瘤对治疗的反应。简单说,就是对肿瘤生活在体内的痕迹,我们可以通过血清,利用科学手段检测到,这些痕迹就是肿瘤标记物。

常见肿瘤标志物有糖类抗原125(CA125)、糖类抗原242(CA242)、糖类抗原50(CA50)、鳞状上皮细胞癌抗原(SCCA)、细胞角蛋白片段19(CYFRA21-1)、神经元特异烯醇化酶(NSE)、癌胚抗原(CEA)、甲胎蛋白(AFP)、前列腺特异抗原(PSA)。

其中,CEA、CA125、NSE、SCCA、CYFRA21-1是常见的肿瘤标志物。当然,肿瘤标志物异常,不一定

是得了肿瘤。肿瘤标志物指标升高的原因有很多。

其中,有些和肿瘤无关。以CA125为例,子宫内膜异位症、盆腔炎、卵巢囊肿、胰腺炎、肝炎、肝硬化、肺炎、结核等,就可能造成CA125指标不同程度升高。所以,虽然肿瘤标志物检测是肿瘤诊断的重要方式,但不能仅仅凭它的结果就判断患上了肿瘤。

简言之,当肿瘤标志物异常,并不一定是得了癌。一旦发现指标异常,不要惊慌,也不可忽视,应前往医院,按照医生的医嘱,查清肿瘤标志物升高的原因。

□ 文汇报

做好重点领域安全保障工作

(上接1版)全过程把控项目质量,全方位跟进项目进度,有力推进项目落地见效。要持续发挥双方的特色优势,聚焦工作重点加强协作,助力对口地区更好

发展。

会议强调,“五一”假期即将来临,要根据客流预测情况提前优化交通组织保障方案,做好轮渡、公交车、出租车

班次计划和运力调配,最大限度满足旅客出行需求。要深入挖掘崇明特色商品和文旅资源,推动文旅、农旅、体旅等深度融合,及时宣传促消费活动的亮点特色,形成浓厚的节日氛围。要扎实做好重点领域食品安全监管,加大隐患排查

查和问题整治力度,做好食品安全保障工作。要坚持底线思维,强化风险意识,加强各类安全问题整治,及时管控风险、消除隐患,做好重点领域安全保障工作。

会议还研究了其他事项。

推动水环境治理生态经济效益双提升

(上接1版)李峻强调,水环境治理是一项系统工程,必须坚持系统思

维,对标重点任务,注重综合施策,强化系统治理,推动水环境治理生态经

济效益双提升。要坚决守牢水环境底线,加强河道水质监测,对入河排口严格排查、溯源和整治,深入打好水污染防治攻坚战,提升水环境治理效能。要全面优化河湖长制,系统落实生态

治理任务,坚持科学管护,统筹推进水岸联动、水岸共治,不断促进水体水质、岸线环境稳步提升,以优质水环境服务经济社会高质量发展。

副区长张秩通陪同检查。

区领导督导节日安全保障工作

(上接1版)听取节假日期间客流应对和道路交通安全保障等工作情况介绍。要求公安部门坚守安全底线,强化预测预判,及时排查化解各类安全隐患,确保全区道路交通安全形势平稳

有序。

在建设镇生态市集,李峻一行听取节假日市场保供稳价工作情况汇报,实地检查食品安全工作和菜市场管理等相关情况。他指出,相关部门和市场主体要

认真落实监管责任和企业主体责任,做好隐患排查工作,加强食品安全监管,进一步规范节日期间市场行为,切实保障老百姓“舌尖上的安全”。

李峻一行来到崇明万达广场,实地检查食品安全管理、人员配备落实、消防设施安全运行情况以及美食

节、营业性演出的安全管理情况。他指出,要牢固树立安全生产责任意识,加强排查巡逻和指导服务,切实做好节日期间安全防范工作,确保商场运行平稳有序。

副区长张秩通、徐慧泉参加相关督导。

慧语人生

人生要勇敢尝试

□ 黄企生

人生总有很多左右为难的事,如果你在做与不做之间纠结的话,那么一定不要左右摇摆,不如立即去做。只要不是出格、离谱和无法收场的事,先去尝试一下再说,吃一堑长一智,有时莽撞使人误撞误进,反而更容易成功。

付诸行动,实际上是一个尝试、反馈、修正、推进的循环,至少有一半成功的机遇和概率,不少事就是在这样的状态下做成的,世界上很多事情不是等着人去碰运气,而是自己主动去做,去争取。强者不一定赢,但赢的人一定是强者。要成为一个强者,首先要成为一个精神上的强者,一个坚韧不拔、拼搏不屈的人。十年前你是谁,一年前你是谁,甚至昨天你是谁,都不重要。重要的是,今天你是谁?你尽心尽力了没有,你拼搏和努力了没有。奋进和努力,是你唯一可以改变的本领。

众所周知,人生是很累,该累时不累,以后就会更累,现在不苦,以后就会更苦。唯累过,方得闲,唯苦过,方知甜。我经常告诫年轻人,趁着年轻,大胆地走出去,去迎接风霜雨雪的洗礼,练就一颗吞苦、忍受、豁达、睿智的心,才会得到你想要的。鸡蛋,从外打破是食物,从内打破是生命。人生亦是,从外打破是压力,从内打破是成长。相信人生不会亏待努力前行的人,即使你吃的苦、受的累不一定都给你带来效益和满意的结果,有时你仍会掉进坑、走错路,甚至跌入谷底,但你的付出不会白费,会让心智更成熟,经历挫折和历练,练就独一无二、成熟、坚强、感恩的自己,这是无法用金钱衡量的无价之宝。人生的大海,没有不受伤的“船”。风浪给你惊险,你就还它奇迹。真正的强者,不是没有眼泪的人,而是一边奔跑,一边把热泪洒在路上。

人生贵在有格局

有位朋友聊天时给我讲,他一生信奉三个词:“明确、坚持、如一”。开始觉得不以为然,越想越觉得有道理。

人不仅要有一点豪气,更重要的是要有一点精神,只要看准的事,认准的理,就要有海到无边天作岸,山登绝顶我为峰的心态,不达目的不罢休的大无畏精神。

人生都想有好的格局,进而达到好的结局。但现实生活中,不可能一帆风顺,波折和挫折是常态。失败虽然是人人不愿想得到的结果,但往往却能激发人的坚韧毅力,贫困虽然是人人不愿过的生活,但往往穷则思变,能激发人改变命运的动力,痛苦虽然是人人不愿的经历,但往往能造就人坚强的性格。

坦然面对人生旅途上的困难和挫折,离不开三个要诀:一是信念坚定,目标执着。坚信路途上的困难如同生命的裂缝,那就是让阳光照进的地方,也是你必须前行和突破到达的彼岸。二是要敢于突围,不被危机和低谷牵着鼻子走。敢于彰显自己的聪明才智,发挥主观能动性,善于逆袭成功。三是要吃一堑长一智,既长记性,又长智慧。让自己不在同一地方跌倒两次,让自己有所成长,笑到最后。

