

我市34岁抗癌网红“李小姐”因肺癌去世令人唏嘘,专家提醒——

# 肺癌可防可治 应该主动筛查

近日,我市34岁抗癌网红“李小姐”去世的消息登上微博热搜。李小姐原名李娟,竹山人。2021年9月,她查出患有肺癌,此后两年多,丈夫张俊杰带着她辗转国内多家医院治疗,但最终还是没能挽回她的生命。网友感叹生命的脆弱,敬佩她同病魔斗争的坚强,同时也对肺癌产生恐惧。如何防治肺癌?记者就此采访了专家。

■记者 叶楚榕

## 女子被查出肺癌晚期

据此前媒体报道,2021年9月,李娟感觉自己身体似乎有些不对劲:咳嗽、胸闷,严重的时候连呼吸都感觉费劲。

这种症状持续了差不多一周,在当地医院没查出什么,夫妻俩决定去市里的三甲医院进一步检查。

这次检查,李娟被确诊为肺癌,这对年轻的夫妻受到沉重的打击。“真的很难接受这个残酷的现实。在我们这个年纪,根本就没想过癌

症会跟我们有什么关系,更不可能想到自己会患上癌症。”

噩耗一个接着一个。在确诊肺癌后,更令夫妻俩和一家人绝望的是,癌细胞已经出现了转移,骨疼感一次比一次难以忍受,只能靠吃止痛药才能缓解。每每痛起来,李娟都感到生不如死。

确诊之后,李娟在武汉多家医院经过放疗、化疗、靶向治疗和细胞治疗,与病魔进行了顽强的斗争。

## 丈夫拍抖音带货救妻

确诊癌症前,李娟做服装生意,张俊杰也有自己的买卖,他们有两个活泼可爱的儿子。一家四口虽然没有大富大贵,但和睦和睦。

李娟患病后,照顾她的责任就落在了张俊杰身上。他四处寻医问药,不断打听治疗方案,每天陪伴妻子,无微不至地照料。

起初,为了让远在外地不方便看望的亲朋好友了解李娟的动态,张俊杰给妻子拍视频发在抖音上,后来开始直播带货,以筹备医疗费。

这些视频被来自全国各地的病友关注,有很多来自天南海北的人送上祝福。如今,张俊杰和李娟的抖音账号已经有超过22万粉丝,视频获赞超过364万。

“记录真实生活,分享正能量,

通过自己的努力好好活下去。”这是夫妻俩账号的简介。李小姐是李娟的小名,张俊杰在编辑视频文案时总是这么叫她。“小姐最近头晕次数频繁,昏睡过去就什么事情都不知道,在她痛苦绝望的时候,离不开亲人的鼓励和呵护……”“今天小姐很棒,吃了一碗米饭,喝了一碗汤,还能坐起来晒晒太阳……”

今年4月,“李小姐”病情急转直下,她的肺癌转移到了脑膜,被迫辗转多地治疗。最终“李小姐”在12月1日去世,留下两个未成年的儿子,其中小儿子才3岁。12月2日,张俊杰晒出“李小姐”在医院抢救的视频,再一次表达痛惜:“李小姐离开了我们,对不起,这一次我没有把她留住,从此你长眠我常念。”

## 肺癌并非不治之症

“在我国,肺癌的发病率和死亡率都位居第一。”太和医院呼吸与危重症医学科主任医师雷怀定介绍,中老年人是肺癌的高发人群,这几年,就诊人群中发现的年轻肺癌患者有所增加,而年轻的肺癌患者往往病情进展比较快。

肺癌是原发于气管、支气管、肺的恶性肿瘤,可向邻近脏器乃至全身转移。吸烟是导致肺癌的主要危险因素,90%以上的肺癌是由主动吸烟或被动吸二手烟所致,肺癌发病率与吸烟的数量及时间相关。

此外,肺癌的危险因素还有以下几种:厨房油烟、室内装修、室内吸烟等室内微环境污染;肺结核、慢支肺气肿、间质性肺炎等慢性肺部疾病;有肺癌家族史的人群。

提起肺癌,很多人会想到肺结节,雷怀定表示,多数肺结节都是良性的,暂不需要手术处理,定期随访即可,不用“谈结节就色

变”。医生会根据肺结节的大小、临床特点以及相关的高危因素,确定患者的随访时间,通过随访来判断结节的变化。如果医生判断是高危结节,会在较短时间的随访后,结合生物学标志物等各种检测,给予相应的有效治疗。

雷怀定提醒,早期肺癌可能无任何临床症状,多半通过体检发现,平时生活中要留意这些症状,如咳嗽、咯血、胸痛、呼吸困难及不明原因体重下降等。

“肺癌并非不治之症,早期发现是可以治愈的。随着科学进步,治疗手段增多,即便到了晚期,大部分以前无法治愈的肿瘤也有希望成为慢性病。”雷怀定建议,针对肺癌高危人群,应每年做一次低剂量螺旋CT筛查,尤其是45岁以上、吸烟、有肺癌家族史及其他一些职业致癌物接触史的高危人群,有必要主动进行筛查。

## 热水烫餐具有没有必要?

结论:需要100℃的水冲洗30秒以上



在外就餐,很多小伙伴都会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式,认为这样可以消毒杀菌,用着更卫生。如果不用热水烫一烫再用,总觉得心里不踏实,热水烫餐具真的能消毒杀菌吗?怎样做才能让餐具更干净? ■据《武汉晚报》

## 热水烫餐具能杀菌消毒吗?

现代人很忙碌,在外就餐比较多,可是一些餐厅、食堂的餐具经常会检测出大肠杆菌,这让人们习惯在餐前用热水烫餐具。

根据相关规定,餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌,均为不得检出。

### 大肠杆菌:75℃以上,1分钟

大肠杆菌被用作判断食品是否被粪便污染的重要指标,使用了被致病性大肠杆菌污染的餐具,可能会导致腹痛、腹泻、恶心呕吐、便血等症状。

如果想消灭大肠杆菌,需要满足温度在75℃以上、时间达1分钟这两个条件。只有具备这两个条件,才能将其杀死。

### 沙门氏菌:70℃,5分钟

感染沙门氏菌后轻则腹痛、腹泻、呕吐,严重时会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热,100℃下加热会立即死亡。如果加热温度偏低,则需延长加热时间,当温度在70℃时,需持续加热5分钟,如果仅有60℃时,

则需要15分钟,这样才可以将沙门氏菌消灭。

而我们在餐厅就餐时,服务员提供的水未必是开水,为了避免烫伤消费者,可能都不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降,这就不能起到消毒杀菌的作用。

经过实验发现,如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上,对去除餐具上的细菌效果还是挺明显的;但如果用60℃以下的水冲洗餐具,作用就很微弱了。

所以,关于用热水烫餐具这件事,如果能保证是刚烧开的100℃热水,冲烫餐具30秒还是有一些效果的,能有效地去除一部分细菌。但餐馆的水大多数情况下都达不到这样的温度,冲洗时间也不够,几乎没啥作用。

综上所述,在外就餐时,用热水烫一下餐具,没有什么坏处,但也别指望能有明显的消毒灭菌功效。如果水不够热、时间不够长,开水烫餐具基本上没啥用。想吃得安全、放心,还是要挑那些干净卫生的餐厅。

## 外出就餐如何保证饮食卫生?

相比热水冲洗餐具是否能消毒这件事,可能有些朋友更关心在外就餐如何保证饮食安全,在此给大家3个建议。

### 选择正规餐厅

正规餐厅的卫生情况更有保障,餐具卫生合格率高。

### 自备餐具

如果你每天都需要在外就餐,又

担心餐厅餐具的卫生情况,不如自备餐具。

### 辨别消毒餐具是否合格

很多餐厅的餐具都是包装好的,使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整,包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期。仔细检查餐具表面是否光洁,不得有附着物,无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。如果检查后没有异常,就可放心使用。