

国家癌症中心公布各省癌症高发地图

远离癌症,做好这7件事

鼻咽癌在广东、广西较为高发,甲状腺癌在天津、浙江高发,前列腺癌在经济较发达地区高发……3月22日,国家癌症中心发布2016年中国恶性肿瘤流行数据,首次提供各省主要癌谱流行情况。

烟气污染。若长期暴露于被烟雾污染的室内环境中达20年以上将会成为肺癌发病的重要因素。“三气”是厨房油烟气。长期暴露于油烟污染的厨房环境也是肺癌的常见致病因素。“四气”是室内空气污染。房屋装修装饰材料中的有害物质氡污染与肺癌发病关系密切。“五气”是生气、生闷气。如果心情不愉快,总爱生闷气,可使机体免疫功能下降,也会造成肿瘤的发生。

防胃癌——查幽门螺杆菌  
幽门螺杆菌是目前发现的唯一可以在胃内高胃酸浓度环境中生存的细菌,它通过自身生产特殊的尿素酶,释放一些碱性物质如氨类,中和胃酸,制造生存环境。对胃内环境和胃壁结构,导致患者出现慢性胃,进一步发展还会导致胃壁糜烂病变出现胃溃疡,甚至是胃癌。

防肝癌——逆转脂肪肝  
在我国目前脂肪性肝病成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。脂肪肝容易转变成脂肪性肝炎,继续进展可能发生肝硬化,肝硬化又转变成肝癌,这就是医学上所说的“脂肪肝恶化三部曲”。调整饮食是治疗大多数慢性脂肪肝的基本方法,也是预防和控制脂肪肝进度的重要措施。常吃富含膳食纤维的食物,可以排出体内的毒素。控制高脂饮食可以减少脂肪肝的发生。同时建议每天至少进行30分钟的运动,以感到心跳加速,呼吸加速作为锻炼效果的标准(以运动时脉搏为100~160次/分钟)。

防肠癌——50岁后做个肠镜  
我国结直肠肿瘤的筛查目标人群建议为50~74岁人群,也要注意肠镜筛查不要卡在固定年龄,有指征了就得做,例如有消化道症状(便血、大便性状改变、黏液便、腹痛)和家族史,此外,患有慢性阑尾炎以及胆囊结石,长期精神压力大,有过甲状腺癌、乳腺癌或者肺癌病史的人都是结直肠癌高危人群。一般来说,首次做完肠镜,检查无问题,可以五年后再做第二次。

防乳腺癌——远离高危因素  
对于乳腺癌,主要是针对高危因素进行预防。如:减少含雌激素类药物、食物的摄入;规律饮食和作息;少食用煎炸、高糖、高脂食品;多食用新鲜水果、蔬菜;调畅心情与合理安排体育运动、睡眠;对于育龄期妇女而言,尽早生育和哺乳都是有益于乳腺癌的预防。

成年女性及时做乳腺体检,一般包括乳腺彩超和乳腺钼靶。乳腺彩超适合任何年龄女性。40岁以上女性及高危人群建议做钼靶检查。此外,如果在乳房处发现肿块,一定要引起重视,及时就医检查。

防食道癌——别吃“烫食”  
火锅这类食物温度比较高,比较烫口,老年朋友长期保持这样的饮食习惯,容易损伤食管黏膜,反复修复,长期循环很容易导致癌症。另外腌制品要尽量少吃。

防甲状腺癌——保持好心情  
长期的碘摄入不当,摄入过多或者过少;女性压力过大;服用激素、利尿剂人群;放射性检查或治疗;不恰当的饮食等都属于甲状腺癌的高危因素。

预防甲状腺癌要保持好心情,少吃辛辣刺激食物,戒烟戒酒,少吃高脂、高胆固醇的食物,多吃含维生素C的蔬菜水果,能减少甲状腺结节的发生。

洪昭光:合理膳食  
记住“10字真言”

北京安贞医院建院老专家、原副院长、著名心血管病专家洪昭光教授于2023年3月24日因病去世,享年83岁。洪昭光教授曾把科学的合理膳食归纳为10个字“一二三四五,红黄绿白黑”做到这10个字可以让人们身体健康,胆固醇不高也不低,血液不黏也不稀。

“一”指每天一杯/罐牛奶,补足每日需要的钙量,预防骨质疏松;“二”指碳水化合物(谷物)250克。“三”三份高蛋白(1个鸡蛋、1两瘦肉、2两鱼)“四”指四句话——有粗有细,不甜不咸,少吃多餐,七八分饱;“五”指每天500克蔬果;“红”指一天一到两个西红柿,男同志多吃西红柿可预防前列腺癌;“黄”指的是玉米、胡萝卜等,这些食物维生素A多,可预防老人眼睛发花、视力模糊等问题;“绿”指绿茶,春天喝绿茶最好,绿茶含有多种抗氧化自由基的物质,可以抗衰老;“白”指燕麦粉及燕麦片,可降甘油三酯;“黑”指黑木耳,有抗血小板聚集、抗凝、降胆固醇的作用。

综合

摔伤致颈髓损伤  
微创手术解难题

63岁的陈女士不慎跌倒,家人送她就医后经检查证实为颈椎椎管狭窄严重并颈髓损伤,需及时手术治疗。但医生在完善相关检查发现,陈女士存在心脏冠状动脉重度狭窄、肝硬化、糖尿病等基础病。若行常规手术治疗存在心梗风险高、手术创伤大,出血多等可能。

青岛市市立医院东院脊柱外二科主任林勇为其实施脊柱内镜下颈椎后路单侧入路双侧减压术,进行颈椎管2节段减压,择日团队为老人顺利手术,术后患者四肢麻木无力、行走困难等症明显缓解,术后5天顺利出院。

林勇介绍,脊柱内镜下颈椎后路单侧入路双侧减压术,仅需约1cm切口,完成椎管减压,同时避免常规开放手术的创伤大、出血多、恢复慢等不足,手术也不需要置入内固定材料,并保留了运动节段。林勇提醒道:“中老年朋友要注意日常防跌倒。平时衣物应大小合适、松紧适度,穿合适的鞋子;活动时放慢速度;上下楼梯、如厕、洗浴时使用扶手等。如果不慎摔伤,应视情况及时就医检查治疗,避免病情恶化。”

记者 王镜 通讯员 徐福强

记者帮办

帮您解决健康路上的难题>>>——

帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、肺结节、肺纤维化等肺病如何正确治疗

近日,80岁的张先生来电告诉记者,其慢性支气管炎治了10多年,疾病没见好,反而引发了慢阻肺、肺大泡、肺纤维化。治疗时抗生素、激素都用上了,当时有效,但一停药就犯,病情也一年比一年重。现在一活动就喘,上下楼也困难,张先生想知道他的病到底该怎么治?还能治好吗?对于这个问题,记者采访了北京市呼吸系统病理学委员会委员、抗纤维化专家周静怡医生。

周静怡表示,慢性肺病的发病过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉,待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了,开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽,重症病人四季都会出现咳嗽,部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状,患者稍微一走动就会喘得厉害,到后期连静息时也会感到气短,不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命!专家得出结论,

患者在确诊后五年生存率低于50%,平均生存期仅为4~6年。

周静怡指出,传统治疗很容易忽视肺纤维化的存在,甚至错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗,临床一般用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段,只能缓解症状,但对已形成的纤维化没有作用,这些方法又会加重纤维化发展速度,进一步损害肺功能。因此,单纯的对症治疗只会导致肺病越治越重。只有逆转纤维化,才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

记者 沈健

出场专家简介

周静怡——中华医学学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员,在三甲医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究,积累了丰富的临床经验,尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

4月1日(本周六)在青岛恒生堂诊所坐诊。