



健康问答

正确认识肺癌 做好预防工作

临沂市中心医院
副主任医师 孙凤荣

肺癌是危害我国人群健康和生命的最大恶性肿瘤之一,但肺癌也是可以预防的癌症之一,下面我们一起来了解一下肺癌的科普小知识。

头晕犯困

时常感到头晕头痛、胸闷气短、睡眠不好、容易忘事;手脚易发麻、沉重;清晨头脑不清醒,早餐后可改善,午后极易犯困,夜晚却很清醒。

眼球周边有灰白环

黑眼珠边缘被一圈灰

什么是肺癌
肺癌是一种恶性肿瘤,起源于肺组织的异常细胞增生。肺癌的类型:根据病理学分类,肺癌可分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌。

肺癌发病的主要因素

肺癌的发生受多种因素影响,个体间也存在差异,具体的病因和发病因素尚未明确,但通常认为与下列因素有关:

1. 吸烟:目前认为吸烟是导致肺癌最主要的原因,二手烟的危害往往更大。
2. 空气污染:既包括室外大气污染,也包括室内装修产生的有毒气体、烹饪时厨房产生的油烟污染等室

内环境的空气污染。

3. 饮食习惯:有研究表明较少食用含β-胡萝卜素的蔬菜和水果,肺癌发生的危险性升高。

4. 家族遗传:具体的一些机制还不清楚,目前正在进一步研究中。

肺癌的早期症状和诊断

症状表现:咳嗽、气短、胸痛、咯血、体重下降等。

诊断方法:X射线、CT扫描、痰液细胞学检查、活检等。

肺癌如何预防

1. 远离烟草,也远离吸烟的人。

2. 居室不要过度装修,保持居室空气清新,经常开窗通风,有条件的话,请

为自己和家人准备空气净化器。

3. 做饭时,提前开启和稍晚关闭抽油烟机。

4. 少吃烧烤等不健康食物。

5. 在雾霾天气尽量减少外出活动,戴防护口罩。

6. 做到健康饮食、营养平衡,多吃绿色蔬菜和水果。

7. 起居有序,规律作息,锻炼身体,保持心情愉悦。

肺癌的治疗方法

手术切除、放疗、化疗、靶向治疗、免疫疗法等,重点做好肺癌的宣传,提高公众对肺癌的认知,促进早发现早治疗。(本栏自由山东省老年学与老年医学学会协办)

出现这六种症状 快快查血脂

白色、宽约1—2毫米的圆环或弧形半圆环所包围,时间久了,颜色会不断加深且越来越明显。

身体出现黄色结节

手背、指关节、肘关节、膝关节、臀部等部位出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子,或是

手掌出现黄色或橘黄色条纹。

腿部肌肉抽筋

腿部肌肉经常抽筋、刺痛,补钙、休息并无好转时需警惕血脂偏高。这是因为胆固醇积聚在肌肉中,刺激肌肉收缩导致的。

视力模糊

血液中的甘油三酯增多、流速减缓,脂蛋白从毛细血管漏出且侵犯到黄斑,就会影响视力。

睑黄瘤

睑黄瘤常见于中老年女性,表现为上睑内侧出现浅黄色扁平苔藓状病变。

健新

文明健康 有你有我

WEN MING JIANG KANG YOU NI YOU WO



绿色环保——拒食野味
青岛市精神文明建设委员会办公室

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活



倡导健康、卫生、文明的用餐方式

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240226”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

2月19日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、各行其路;
2、灰心丧气;
3、年年有余;
4、十万火急;
5、顺风顺水;
6、有勇无谋。