



魔术师刘谦患癌上热搜 肺腺癌的5个信号千万别忽视

8月28日,“知名魔术师刘谦患肺腺癌”的话题冲上新闻热搜。据悉,刘谦表示其被确诊为“肺腺癌零期”,年初已顺利完成手术且目前正处于康复阶段。考虑到家族中已有人因肺癌离世,刘谦还戒掉了多年来的吸烟习惯。

肺腺癌在中国的发病率呈上升趋势,包括吸烟、环境污染、遗传因素、职业暴露等都是患癌的危险因素,其发病隐秘不易察觉。今天,我们就来聊聊如何发现肺腺癌的蛛丝马迹,以及远离这种癌症的预防措施。

半数肺癌患者确诊肺腺癌

肺腺癌,作为肺癌家族中的一个重要成员,其根源深植于肺部支气管黏膜或腺体的异常细胞中。

肺腺癌在中国的发病率逐年增长,几乎占全部肺癌的50%。肺腺癌的发病率受到多种因素的影响,包括吸烟、环境污染、遗传因素、职业暴露等。

五个隐秘信号让肺腺癌露马脚

持续性咳嗽 肺腺癌早期最常见的非特异性症状之一是持续性咳嗽,尤其是干咳无痰或伴有血丝的咳嗽。这种咳嗽可能逐渐加重,且不易被常规的止咳药物所缓解。患者应注意咳嗽的持续时间和性质变化,及时寻求医疗建议。

呼吸困难 肺腺癌一般好发于肺外周,早期患者可能无任何症状,但随着肿瘤的增大就会压迫气道而感到呼吸比以前更加费力,尤其是在进行体力活动时,如爬楼梯或快速行走。这种呼吸困难可能逐渐加重,影

响日常生活。若休息后呼吸困难仍无法缓解,应警惕肺部可能存在病变,及时就医。

胸部不适 胸痛是肺腺癌早期可能出现的症状之一,表现为钝痛、刺痛或压迫感,有时疼痛可放射至肩部或背部。这种疼痛可能时隐时现,但持续存在时应引起重视。此外,胸闷、胸部紧迫感等也是不可忽视的症状。

体重下降 无明显原因的体重减轻是多种癌症的早期信号之一,包括肺腺癌。当身体在应对癌症时,会消耗大量能量,导致体重下降。若患者近期内体重明显下降,且无法通过饮食调整或增加运动量来解释,应及时就医检查。

经常感到疲劳 肺腺癌患者早期还可能经历持续的、无法用常规原因解释的疲劳感。这种疲劳感可能伴随其他症状一同出现,也可能单独存在。若患者感到异常疲劳,且休息后无法恢复精力,应警惕身体可能存在的问题,并及时就医寻求帮助。

癌症最怕你做好这些事

戒烟戒酒多运动 戒烟是预防肺腺癌的首要任务,烟草中的有害物质是肺癌的主要诱因。同时,限制酒精摄入,避免过量饮酒对肝脏及整体健康的损害。均衡饮食意味着摄入多样化的食物,确保身体获取充足的营养。适量运动能增强体质,提高心肺功能,推荐每日进行至少30分钟的中等强度运动。此外,保持良好的作息习惯,确保充足的睡眠,有助于身体各系统的修复与更新。

加强职业防护 对于矿工、建筑工人、化工从业者等高风险职业人群,必须严格遵守职业健康规定,佩戴专业的防护口罩、穿防护服等,以减少石棉、重金属、有害气体等有害物质的吸入。企业也应提供安全的工作环境,定期进行职业健康检查,及时发现并处理职业健康问题。

定期体检 对于肺癌的高危人群,如有肺癌家族史、长期吸烟史或职业暴露

史的人,应更加重视肺部健康,定期进行低剂量螺旋CT等肺部检查,以便早期发现肺癌迹象。

此外,对于年龄超过40岁的成年人,也建议将肺部检查纳入常规体检项目。

改善居住环境 减少室内空气污染是预防肺腺癌的重要措施之一。使用环保装修材料,避免甲醛等有害物质的释放;保持室内通风,定期开窗换气,降低室内空气中的细菌、病毒及有害气体浓度;同时,减少室内吸烟行为,保护家人免受二手烟的危害。

增强免疫力 通过合理的饮食和锻炼来增强身体免疫力,是预防各种疾病的有效手段。摄入富含维生素、矿物质及抗氧化物质的食物,如新鲜蔬果、全谷物等;坚持适量的有氧运动,如快走、游泳、瑜伽等,有助于促进血液循环,提高身体抵抗力。

此外,保持良好的心态,减少压力与焦虑,也有助于提升免疫力,抵御疾病的侵袭。

莫鹏

“糖阿姨”烫伤脚 险致截肢

62岁的余女士在家倒开水时不慎烫伤了双脚,当时就起了水泡。家人赶紧端来一盆冷水,让她把双脚放在里面浸泡半个小时。没想到水泡越变越大,有的水泡还破溃流脓,双脚红肿得厉害。

家人立即将余女士就近送到了医院。医生追问得知,余女士5年前就查出了糖尿病,烫伤后伤口愈合能力明显下降,大大增加了感染风险。余女士需要尽快进行清创手术。否则伤口难愈,感染加重,可能需截肢保命。

医生表示,烫伤后用水浸泡的处理方式是错误的,这种方法极易导致伤口感染。水中可能存在细菌等微生物,浸泡时间过长会增加伤口感染风险,且浸泡会改变伤口状态,为后续医生的诊断和治疗增加难度。

医生提醒,若不慎被烫伤,应迅速脱离热源;用干净的流动冷水冲洗烫伤部位15~30分钟,降低局部温度,缓解疼痛肿胀,其间要注意水流速度不宜过大,以免造成二次损伤。在进行冷疗的同时,小心脱去烫伤部位的衣物,倘若衣物与皮肤粘连,切勿强行撕扯,可将周边未粘连的衣物剪去,然后用干净的纱布或毛巾轻轻覆盖烫伤部位,防止对皮肤造成污染和二次损伤,尽快前往医院接受进一步的治疗,切勿自行用药。

李林牧

早餐吃得太晚 加速衰老

一项新研究表明,早餐吃太晚会加速衰老。研究人员表示,那些超过上午10时才吃早餐的人,可被认为是不吃早餐者。

合格早餐 做好两点

先喝水再吃主食 早晨起床后不要马上吃早餐,先喝杯温水后再进餐。

根据需求调整数量 一份优质的成年人早餐中,谷类食物应约50~100克;适当增加含优质蛋白质的食物,如牛奶250~300毫升、鸡蛋25~50克;还要保证蔬菜和水果各75~100克。不同年龄和劳动强度的个体,可根据具体情况加以调整。

针对2种传统早餐,中医给出相应建议。

清粥小菜:

高钠缺脂肪。选五谷杂粮粥比清粥更营养,也较有饱足感。不要只搭配酱菜、豆腐乳等钠含量太高的食品,可搭配一个荷包蛋或一份瘦肉,补充足够蛋白质,最好加盘炒青菜,营养更均衡。

烧饼油条:

油脂高难消化。一星期食用不宜超过1次,且宜搭配不加糖的豆浆。如早餐是烧饼油条,当天午、晚餐尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物。由于早餐缺乏蔬菜,另两餐要多补充。张宇

山东省老年国际旅行社

13306484027 66988553 66988549 55715169

南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密（魔鬼城、回王府、十二木卡姆）乌鲁木齐（天山天池、大巴扎）吐鲁番（坎儿井、火焰山）/阿图什（卡拉库勒湖、白沙湖）、喀什（喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺）疏勒（张骞纪念馆）/库车（库车王府、天山神秘大峡谷）、库尔勒（罗布人村寨、博斯腾湖）敦煌（莫高窟、鸣沙山、月牙泉）

【暖心服务】双导游服务，专业领队全程陪同

9月25日（具体发车时间以铁路总公司调令为准）4980元起

到店咨询即享精美礼品赠送，报名缴费者更有价格优惠政策。

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲静苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼）★★★另有多条线路供您选择，可拨打上万电话咨询★★★