

## 身体疼痛别忍着 当心“拖”成大病

80岁的王先生之前感觉背部疼,没当回事,结果过几天,走路不得劲,两脚不听使唤,去医院检查发现竟是腰椎骨折,骨折后他不知道,继续活动,碎裂的骨头出现了神经压迫症状,导致双下肢不全瘫。这是老年人常见的现象,是因为老年人骨质疏松引起的。由此也提醒老年患者,遇到小疼痛一定要及时检查。

### 面部神经痛

据了解,头疼,面部神经痛,是比较常见的疾病。占了疼痛科病例的1/3左右。普通的面部偏头疼,吃去疼片即可。但三叉神经痛就比较麻烦,患者年龄多在40岁以上,以中、老年人为多。女性多于男性。疼痛部位:右侧

多于左侧,疼痛由面部、口腔或下颌的某一点开始扩散到三叉神经某一支或多支,其疼痛范围绝对不超过面部中线,亦不超过三叉神经分布区域。偶尔有双侧三叉神经痛者。这种疼痛一般很难忍,犹如刀割、针刺、撕裂、烧灼或电击样剧烈难忍的疼痛;而发作常无预兆,每次疼痛发作时间仅持续数秒。

### 带状疱疹

带状疱疹其实是老百姓所说的蛇盘疮。这是因为免疫力低下的时候,潜伏在人体内的带状疱疹病毒,顺着神经走行造成的。从疼痛到出现疱疹水泡,潜伏期四五天。这就需要早检查早治疗。带状疱疹一般的治疗方式是药物、射频调节,脊髓电刺激治疗。

## 这些小毛病需要查血糖

糖尿病发病之初,身体会释放一些信号,但常常会被大家所忽视。

### 皮肤瘙痒

有的人胳膊、下肢和后背会出现不同程度的瘙痒。大部分人会选择清洁皮肤、涂擦护肤品来应对。但皮肤瘙痒有时不仅仅是皮肤问题,还可能是糖尿病引起的。

### 低血糖

大多数人认为糖尿病是高血糖的代名词,但其实低血糖也是糖

尿病早期的表现之一,患者初期常常有饭前饥饿难耐等表现。这是因为2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟,与食物吸收引起的血糖变化不同步,饭后血糖达到高峰的时候,胰岛素分泌却没有达到峰值,到下一餐血糖回落的时候,胰岛素达到了峰值,导致低血糖的发生,出现餐前饥饿感。所以,如果反复出现餐前低血糖,建

议就医检查。

### 腹泻

由于长期高血糖,会造成胃肠植物神经功能受损障碍,引起腹泻。但很多人以为肚子不舒服可能是最近“吃坏了”或肠炎等肠道疾病,忽视了糖尿病的可能。很多糖尿病患者起病隐匿、缓慢,不一定有口渴、多饮、多尿的症状,但会因并发症如胃肠道症状(腹泻)就诊。 孔治勤

### 骨关节病

据了解,常见的骨关节疼痛,颈椎病、腰椎管狭窄、腰椎间盘突出等疾病和治疗办法,主要是微创的射频治疗和微创手术治疗。而常见的骨科慢性疼痛:比如肩周炎、网球肘、腱鞘炎、跟腱炎、足底筋膜炎等则可使用冲击波治疗。而常见的骨科慢性疼痛:比如肩周炎、网球肘、腱鞘炎、跟腱炎、足底筋膜炎等则可使用冲击波治疗。而常见的骨科慢性疼痛:比如肩周炎、网球肘、腱鞘炎、跟腱炎、足底筋膜炎等则可使用冲击波治疗。而常见的骨科慢性疼痛:比如肩周炎、网球肘、腱鞘炎、跟腱炎、足底筋膜炎等则可使用冲击波治疗。

李秀峰



### 健康食用方式 记住三点

#### 1. 精准计量,“份额制”与家人朋友分享

月饼虽小,热量却不容小觑。一个标准大小的月饼(约100克)热量相当于几碗米饭的热量,建议每日摄入量控制在1—2个为宜。如果家中月饼种类繁多,不妨采用“份额制”,将每个月饼切分为小块,与家人共享。另外,为了控制月饼的摄入量,也可以提前规划好每天的饮食计划,将月饼作为其中的一部分进行合理分配。例如,可以在早餐或下午茶时间吃,并相应减少其他高热量食品的摄入量。

#### 2. 慢品细尝,一块月饼可分多次食用

月饼的精髓在于其细腻的口感与丰富的层次。在享受这份美味时,不妨放慢节奏,细细咀嚼。同时,建议将一块月饼分多次食用,不仅可以延长满足感,还能有效避免一次性摄入过多热量,减轻胃肠负担。

#### 3. 建议搭配绿茶或黑咖啡食用

为了平衡月饼高热量与高脂肪的特性,我们需要巧妙搭配其他食物。一杯清新的绿茶或黑咖啡,不仅能够解腻,还能促进消化。

再介绍几个实用月饼小贴士:  
**时间选择:**尽量饭后一段时间食用月饼,避免空腹时摄入过多糖分与脂肪。  
**温度控制:**月饼宜在室温下食用,过冷或过热的月饼都可能影响口感与消化。  
**保存方法:**未食用的月饼应密封保存于阴凉干燥处,避免受潮变质。

**创新尝试:**不妨尝试将月饼融入早餐或下午茶中,如用月饼碎搭配酸奶、燕麦等制作创意料理,既健康又美味。

### 健康吃月饼 三类人群须注意

**1. 糖尿病患者**  
糖尿病患者应严格控制月饼的摄入量,需要特别注意的是,无糖月饼

## 中秋佳节,月饼好吃健康先行

中秋节是中国传统重要节日之一,月饼作为其标志性食品,不仅承载着团圆的寓意,也成了人们餐桌上的美味佳肴。月饼好吃,也得注意健康先行。医生提醒大家,月饼具有高热量、高脂肪、高糖分等特点,食用时有诸多注意事项。

虽然不含蔗糖,但可能含有其他甜味剂或淀粉类替代品,仍需谨慎食用。建议选择低糖或无糖的月饼,并在食用前后监测血糖变化。

**特别提醒:**增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果等,有助于控制血糖稳定。

### 2. 高血压、高血脂患者

对于高血压、高血脂患者来说,月饼中的高脂肪和高盐分是潜在的威胁。建议选择低脂、低钠的月饼品种,如冰皮月饼、绿茶月饼等。同时,注意控制食用量,避免一次性摄入过多热量和脂肪。

**特别提醒:**可以搭配一些富含钾元素的食物,如香蕉、菠菜等,有助于降低血压和血脂。

**3. 胃肠疾病患者**  
胃肠疾病患者如胃炎、胃溃疡等人群,在食用月饼时应特别注意。月饼中的油腻和不易消化的食物容易加重胃肠负担,引发胃痛、腹胀等不适症状。建议选择易

于消化的月饼品种,如五仁月饼(避免过多坚果)或水果月饼(选择新鲜水果馅料)。

### 选购和食用月饼 三个小窍门

如月饼的种类越来越多,馅料也越发变得“出奇制胜”,大家在选购和食用月饼时掌握以下三个小窍门,可以帮助大家健康吃月饼。

#### 窍门1:配料表越“干净”越好

配料中最好不含“蔗糖、葡萄糖、果糖”等添加糖。不含“代可可脂、植脂末、起酥油、植物油、氢化植物油、精炼植物油”等反式脂肪酸。配料表中一般按配料从多到少依次排列,这些配料排位越靠前说明含量越多。

#### 窍门2:重点关注营养成分表中“4+1”的指标

在选购月饼时,重点关注营养成分必须标识“4+1”——“能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠”,其中,4为核心营养

素蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,1为能量。

优先选择能量低的月饼,如水果月饼,但广式月饼中的双莲蓉月饼往往能量较高;控制体重人群重点关注脂肪含量,像潮式月饼往往用猪油掺面粉作皮包甜馅烤焙而成,脂肪含量通常较高。

另外还要关注钠含量。钠含量低有利于控盐。火腿五仁月饼含盐比较高,因为火腿等加工食品本身含盐量就较高。

#### 窍门3:要减少主食的食用量

月饼大多以小麦粉、糯米粉、大米淀粉、玉米淀粉等为主料,馅料中有的还含猪油和白沙糖,吃月饼就相当于吃主食了。《中国居民膳食指南(2022)》推荐正常成人每天摄入谷类食物 200—300克,吃月饼应减少其他主食的食用量,防止能量过剩产生超重、肥胖问题。可以将月饼切开几个人分着吃或选择独立包装小分量的月饼。

莫鹏 高春海

## 怎样的肿瘤标志物最可能是癌

癌症,这个让人谈之色变的疾病,一直是全球医学界研究的重点。而肿瘤标志物,作为癌症早期诊断和治疗效果评估的重要工具,近年来备受关注。哪些肿瘤标志物最有可能是癌症的信号呢?

常见肿瘤标志物及其与癌症的关系是怎样的?

**1. 甲胎蛋白(AFP)**  
甲胎蛋白是一种在胎儿发育过程中由肝脏和卵黄囊产生的蛋白质。正常情况下,成年人的AFP含量很低。但当肝细胞癌变时,AFP含量会显著升高,因此AFP被认为是肝癌的重要肿瘤标志物。此外,AFP的升高还可见于睾丸癌、卵巢癌等恶性肿瘤。

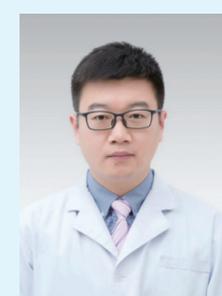
**2. 癌胚抗原(CEA)**  
癌胚抗原是一种在胚胎发育过程中由肠道细胞产生的蛋白质。正常情况下,成年人的CEA含量很低。但在结肠癌、直肠癌、胰腺癌、胃癌等消化道肿瘤中,CEA含量会显著升高,因此被认为是这些癌症的重

要肿瘤标志物。  
**3. 癌抗原125(CA125)**  
癌抗原125是一种在卵巢癌患者血清中出现的肿瘤标志物。除了卵巢癌,CA125的升高还可见于宫颈癌、子宫内膜癌、胰腺癌等恶性肿瘤。

**4. 前列腺特异性抗原(PSA)**  
前列腺特异性抗原是一种在前列腺细胞产生的蛋白质。正常情况下,PSA含量很低。但在前列腺癌患者中,PSA含量会显著升高,因此被认为是前列腺癌的重要肿瘤标志物。

**5. 鳞状细胞癌抗原(SCC)**  
鳞状细胞癌抗原是一种在鳞状细胞癌患者血清中出现的肿瘤标志物。除了鳞状细胞癌,SCC的升高还可见于宫颈癌、食管癌等恶性肿瘤。

**6. CA19-9**  
CA19-9是一种用于胰腺癌筛查和监测的肿瘤标志物。然而,CA19-9也可能在其他恶性疾病如胆囊癌、胆管癌和结直肠癌等中升高,因此不具有特异性。综合



日照市人民医院 王锴

评估患者的临床病史和其他检查结果才能提高对胰腺癌的准确诊断率。

肿瘤标志物在癌症的早期诊断和治疗效果评估中具有重要意义。因此,对于高危人群来说,定期进行肿瘤标志物的检测,有助于早期发现癌症,提高治疗效果。然而,肿瘤标志物并非诊断癌症的唯一依据,确诊还需结合影像学检查、病理检查等多种手段。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

### 健康课堂

## 秋食芡实 补中祛湿

每年八九月份开始,我们漫步荷塘常会看到一种水生植物。它形似睡莲,花开紫色,浆果为海绵质,这就是睡莲科植物芡,果实称芡实,或称鸡头米。新鲜的鸡头米经过干燥后,即入药的芡实。秋末冬初采收成熟果实,取出种子制作用。史料关于芡实首见于《神农本草经》,认为其具有补中、益精气、除暑疾、祛湿

气、强心志、令耳目聪明等作用,被视为延年益寿的上品之选。下面是芡实的几种吃法。

**芡实薏米粥** 芡实15克,薏米100克,熬煮至米软烂即成糖适量。可健脾祛湿,润肠通便。

**芡实核桃糊** 芡实30克,核桃仁(打碎)15克,大枣(浸泡,去核)7枚,煮烂成糊状,出锅时白糖调味即成。补肾、固精、纳气,

对肾气不固所致的遗精、遗尿、早泄、咳嗽等有辅助治疗效果。

**莲子芡实瘦肉汤** 莲子、芡实各30克,猪瘦肉100克。莲子、芡实、猪瘦肉加水用瓦罐煲汤,饮用时加少许盐调味,连渣服。可补脾止泻、养心安神、滋养脏腑。温馨提示:严重便秘的人群、消化不良的人群、对芡实过敏的人群、糖尿病人不宜吃。 朱香梅

## 伤肩袖受伤,原因竟是抱头睡



60岁的牛先生最近莫名出现右肩关节疼痛,抬胳膊很费力,到医院骨科就诊,诊断为右肩袖损伤。

医生询问病因,牛先生说最近没有受过外伤,但平时在睡觉时喜欢采用双手抱头的姿势。医生告诉他,这种睡姿看似十分惬意,但对肩关节有害。

人到中老年,肝血肾精渐亏,肾阳不足,致使筋骨失养,肌筋膜组织开始发生退变,加上肩袖部位因长期遭受磨损,功能逐渐减退,肌肉开始萎缩,如果采取双手抱头体位,会使得肩关节处于极度外旋后伸状态,尤其胳膊很费力,到医院骨科就诊,诊断为右肩袖损伤。

此外,经常抱头睡觉,由于颈椎曲度过度向前,可引起颈椎变直甚至反屈,加重颈椎退化增生,出现头晕、肩颈部不适等症状。长时间保持这种过度上举的姿势,不知不觉中会牵拉血管和臂丛神经,引起双上肢出现供血不足和神经过度牵拉,出现上肢胀痛、手指麻木不适等。正确的睡姿应采取仰卧位或侧卧位。侧卧位时,双腿弯曲,身体屈曲,全身呈放松状态,有利于解除疲劳。 郭仲华

**山东省老年国际旅行社** 13306484027 66988553 66988549 55715169

国内游  
**四川-九寨沟/黄龙、都江堰、熊猫基地、三星堆/金沙遗址(乐山、黄龙溪古镇、九寨沟、黄龙、都江堰)AB线二选一双飞6日品质纯玩 贴心接送9月28/29日 10月1/2日 4980元起**  
**江西-十里瑶湾、三清山、岭头山、望仙谷、篁岭、水墨上河景区双动4日 青岛独立成团 一价全含 精选特色美食**  
.....9月23日 10月8/15/22/29日 2380元  
**梦幻桂林-古东瀑布、阳朔十里画廊、银子岩、竹筏多人漂流、四星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日 豪华四星船 全程五星酒店 精华山水 一站式打卡**  
.....10月3/5/10/17/24/31日 3380元  
**贵阳-小七孔景区、西江千户苗寨、黄果树风景名胜、青岩古镇双飞5日 优选住宿 2+1头等舱保姆车**  
.....10月5/12/19/26日 4280元  
**湖南-韶山、毛主席故居、袁家界、黄龙洞、天门山玻璃栈道、凤凰古城、芙蓉镇、沱江泛舟双飞6日**  
.....10月2/9/16/23/30日 3580元  
**粤港澳-黄大仙、太平山顶、浅水湾、星光大道、金紫荆广场、维多利亚港、港珠澳大桥、金莲花广场、大三巴牌坊、巴黎铁塔(车观)、渔女像(车观)、日月贝(车观)、圆明新园、罗西尼钟表文化旅游景区、佛山祖庙、黄飞鸿醒狮表演、广州塔、北京路步行街、大佛寺双卧7日 特别安排穿越港珠澳大桥 赠送价值200元威尼斯人10月15/22日2980元起**

出境游  
**韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆、仁川中华街、炸酱面博物馆宋悦洞童话村双船5日 经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头 欣赏海上日出 舒适便捷.....10月9日 849元**  
**日本-奈良公园、东大寺、清水寺、富士山五合目、地震体验馆、御殿场奥特莱斯、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街浅草寺、银座、心斋桥商业街、道顿堀商业街、大阪城公园、黑门市场双飞6日 全程当地4星酒店 特别安排1晚温泉酒店 享日式泡汤乐趣.....10月15/18/24日 4999元**  
**德法意瑞典-卢浮宫、塞纳河游船、协和广场、埃菲尔铁塔(远眺)、凯旋门(外观)、香水博物馆、菲斯特雪山、菲斯特悬崖栈道、琉森、黄金屋顶、新天鹅堡、高天鹅堡(远眺)、水城威尼斯、圣马可教堂(外观)、斗兽场(外观)、白露里治奥(外观)、天空之城(外观)、圣母百花教堂(外观)、五渔村、科莫湖、米兰大教堂(外观)五国12日 郑州直飞 一价全含 金牌导游 升级五星住宿.....10月22日 12999元**  
**马来西亚-阿罗街夜市、双峰塔、波德申、首相署、新国家皇宫、国庆清真寺、独立广场、高等法院太子城;吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游 青岛直飞,早去晚回免除夜航;3晚吉隆坡网评4星+1晚波德申网评4星;各种美食街、特色景区一网打尽;仅1站轻松购物.10月5/8/15/24/29日 3980元起**

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,可拨打上方电话咨询★★★