

## 健康课堂

## 40%的新发胃癌都在中国 50岁后要定期做胃肠镜检查

我国是全球胃癌高发地区,胃癌新发病例占全球的近 40%。近年来,我国胃癌患者的 5 年生存率有所提高,但中晚期患者的 5 年生存率仍不足 10%。

### 胃癌究竟为何高发?

胃癌的致病因素其实非常复杂。炎症是一大因素,感染是另一大因素,炎症和感染有时候又会相互促进。而幽门螺杆菌感染也是重要的导致胃癌的因素。

遗传因素也会促发胃癌。经常有病人问,肿瘤到底有没有遗传性?有一部分肿瘤确实是有遗传倾向的。

## “举手式睡姿”会带来这些伤害

### 影响上肢血液循环

长期的不良姿势会造成上肢血液循环不畅、麻木,久则造成末梢神经缺血缺氧,引发末梢神经炎等疾病。

### 诱发肩周炎

将手举起时,肩膀裸露在外受凉,且肩关节周围肌肉的负荷较大,会压迫肩峰下间隙,极易诱发肩周炎。

### 引发反流性食管炎

高抬双臂时,由于肌肉的牵拉,造成横膈膜移位,会使腹压增高。长此以往,可能形成反流性食管炎。

### 影响心肺健康

膈肌、胸廓等无法自然收缩,呼吸也会受影响,可引发胸闷,让人感

### 哪些症状是胃癌的早期信号?

包括胃癌在内的很多肿瘤在最早期的时候都是没有明显症状的,它不像炎症,“炎”有两个火字,火急火燎地就感受到了。癌症大都是静悄悄的,等出现症状的时候,往往已经悄悄长大了。当出现胃部不适、胃痛、便血、呕血等症状时,胃癌大都已经到进展期了。

因此,50岁后要定期做胃镜、肠镜检查,有家族史的人要更早一些开始检查。胃黏膜和肠黏膜每天在行使着消化和吸收功能,它们的面积其实是很大的,而且由于是深部组织,一旦出现病变,在早期往往很难被发现。陈俊珺

觉睡觉不解乏。如果时常觉得胸闷气短,需举起双手、打开胸腔才能缓解,需警惕心肺问题。

患有不同疾病的人群也有“保护性睡姿”。

冠心病患者建议选择右侧卧位,头侧比脚侧高 10—15 度为宜。

脑血栓患者建议仰卧位,枕头最好高 5 厘米,不宜过高或过低。

心衰患者建议半躺半坐,既能改善肺部血液循环,减少肺部淤血,还可增加氧气吸入量。

静脉曲张人群应将脚垫高,在水平位置上超过心脏的高度,有助于促进血液回流心脏,避免下肢静脉充血。

央视

## 女性压力大 三种心脏病易找上门

压力在社会中无处不在,而女性在重压之下,发生心血管病的风险更高。

### 三种心脏病青睐压力女

研究发现,女性,尤其是年轻女性,比同龄男性更容易患精神应激性心肌缺血,即重压之下的心肌缺血。应激性心肌病,即心碎综合征,通常发生在强烈情绪或巨大压力下,多见于绝经后女性。据推测是血中的激素儿茶酚胺水平超过了生理能够耐受的程度,导致心脏扩大。

自发性冠状动脉夹层常见于围绝经期女士,也是妊娠和产后心梗的最常见原因,通常由强烈的情绪压力引发。

### 多种压力影响女性健康

女性婚姻不顺与心血管风险之间的相关性比男性更强。在女性冠心病患者中,婚姻不顺者发生冠脉事件复发风险增加了 2.9 倍。

据估计,全球照顾者中 80% 以上为女性,照顾家庭负担与女性的心理压力增加有关。初潮、妊娠和更年期会进一步加剧女性的心理压力。初为人母的心理压力和妊娠压

力也会影响妊娠期间的心血管健康状况。

压力也与早产、低出生体重婴儿和妊娠高血压有关。

此外,心理压力通过多种途径影响心血管健康。对于女性,心理压力导致心血管病的主要机制是神经内分泌失调和交感神经系统激活引起的炎症和微血管功能障碍。心理健康也与健康行为有关。心理压力大会往往会导致吸烟、肥胖、不健康饮食、缺乏体力活动、睡眠障碍。

### 运动可缓解压力和焦虑

心理压力是一个关键的可改变的危险因素,减轻压力可能是降低女性心血管风险的重要措施。

研究发现,女性从体育锻炼中获得的益处大于男性。身体活动能改善自主神经功能,并通过释放内啡肽来缓解压力和焦虑。

此外,还有很多减轻压力的方法,比如认知行为疗法能减轻焦虑和抑郁,正念、冥想可改善睡眠和降低血压,压力管理和生活方式干预有利于放松,增强处理负面情绪的能力。

杨进刚



### 如何区分过敏和感冒

#### 喷嚏次数不一样

感冒喷嚏发作次数及连续喷嚏数量相对较少,一般每次 1—2 个。

过敏性鼻炎发作期每天常有数次阵发性的喷嚏,每次少则 3—5 个,多则十几个甚至更多。

#### 鼻子是否发痒

感冒时,鼻子最主要的症状不是痒,而是长时间鼻塞、流涕。

过敏性常见症状为鼻痒和大量清水样鼻涕及鼻塞。

#### 有没有全身症状

感冒常伴有发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身不适症状。过敏一般不伴有发热等全身症状。

#### 眼睛状态如何

眼睛过敏,会经常揉眼睛,严重时会出现频繁眨眼。

### 如何预防过敏症状

#### 注意温度变化

有些患者对温度变化比较敏感,

如炎热天气进到开冷风的房间时,出现类似鼻过敏的情况,出入温差较大的房间时,佩戴口罩来保持鼻子的温度,待温度适宜后,再摘下口罩。

#### 控制过敏原

常见的过敏原有花粉、螨尘、动物皮屑等,防疫期间的酒精也会出现过敏,过敏原检查为阴性的物质也不能疏忽大意。

应保持室内空气流通,避免接触毛绒玩具,勤换衣物,勤晾晒被褥等,记得赏花时戴好口罩。

#### 清洗鼻腔

可减少鼻腔内过敏物质。使用专业洗鼻器每天早晚两次用淡盐水清洗鼻腔,动作和缓,避免呛咳。

### 抗过敏,关键是要调体质

过敏是一个群体问题,也是一种“基因问题”,在国医大师王琦创建体质学说时,将过敏体质单列为一种,称为特禀体质。

虽然过敏的问题来源于基因,但某段基因是否表达、怎样表达受很多后天因素的影响,有大量临床研究已经印证,过敏体质可以通过中医药干预而改变,所以体质是可调的。

## 心跳乱了节奏? 或是这些药闹的

在药物治疗过程中,经常有患者表示:“这个药确实有效,但吃了后会心悸,怎么办?”“这个药吃完我每分钟心跳只有五十几次,很难受。”

### 影响心率的药物都有哪些?

#### 那些加快心率的药物

交感神经兴奋剂 代表药物包括肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺等。

甲状腺素 主要药物为左甲状腺素钠。

二氢吡啶类钙通道拮抗剂 代表药物包括硝苯地平、氨氯地平、非洛地平等。

阿托品 阿托品是胆碱能 M 受体阻滞剂,具有解除平滑肌痉挛、抑制腺体分泌、扩大瞳孔、升高眼压等作用,同时也能加快心率、扩张血管。

硝酸酯类药物 代表药物包括硝酸甘油和硝酸异山梨酯。

那些减慢心率的药物 β-受体阻滞剂 代表药物包括普萘洛尔、美托洛尔、比索洛尔等。

非二氢吡啶类钙通道拮抗剂 代表药物为地尔硫卓、维拉帕米。

洋地黄类药物 代表药物包

### 心率飘忽不定怎么破

首先,应用药物治疗原发病时如果出现心率过快或过慢的副作用,不要突然停药,以免出现反跳现象,加重原发疾病。

其次,如果出现心率过快或过慢难以耐受的情况,应寻求专科医生及临床药师的帮助,判断心率改变是否与所用药物存在关联。若判断用药对心率造成影响,应对治疗药物的种类或剂量进行适当调整,以缓解难以耐受的副作用。

最后,在无法通过调整治疗药物种类或剂量以改善心率异常时,临床医生或临床药师可能建议患者加用一种能够提供拮抗心率异常作用的药物,与原用药物协同,在治疗原发病的同时将心率维持在合适的水平。

王晨飞



在中医的历史长河中,总有一些身影如璀璨星辰,他们以坚定的信念、精湛的医术和无私的奉献,成为中医传承与发展的中流砥柱。任泽民,古中医的传承者与发扬人,历经临床一线四十余载,曾就职于徐州医科大学附属第三医院(原徐州铁路医院),1961 年出生于徐州中医世家,父亲任成文,为徐州著名中医,犹以仁心医德、精湛医术深受爱戴,更被收录中医名人录。

### 幼承家学,研读医史

任泽民出生在徐州的一个中医世家。徐州,这座古老的城市,孕育了无数中医名家,任老的父亲任成文便是其中之一。在当地,任成文凭借着精湛的古中医术

和高尚的医德,声名远扬,成为百姓心中的健康守护神。自小,任泽民便在浓郁的中国氛围中成长,他熟读各类古中医书,辨别不同药材,年少时,从父亲与国医大师邓铁涛、施奠邦的书信往来中,参悟了中医治病思路以及古方应用。

任泽民从小就看着父亲为患者悉心诊治,从望闻问切到开方抓药。“我父亲总是和颜悦色的对待患者!他总说微笑也是一剂良药。”

### 研学北上,得不传秘方

任泽民,15 岁那年,毅然投身军旅。在军营中,利用自己家学的古中医知识,常常为战友们解决病痛。这段军旅生涯,培养了他的责任感和使命感。因有坚实的中医功底,18 岁时他就已独立看诊。在 24 岁时成功考入北京中医研究院(原中国中医科学院)研习。在此期间,与多位国医大师深度接触。尤其与耿鉴庭(我国近代以来最权威的中医喉科大师)交往甚密,并得到耿老秘方真

传。更与父亲的挚友施奠邦(1985 年中国中医研究院名誉院长,《中国医学百科全书·中医学》主编)交往甚秘,而施老对《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》等中医经典的精深研究,宝贵经验,以及独到中医观、秘方古方运用心得,更是全部毫无保留倾囊相授。也因此,奠定了任泽民,其独到的古中医治病理念以及对秘方古方的灵活运用。

### 临床四十余载,初心未改

结束在北京的研学后,任泽民回到徐州,开始了临床一线工作。这一干,就是四十余载。在他的门诊里,患者们带着病痛和希望而来,又在他的悉心治疗下,满怀感激地收获健康。他始终牢记父亲的教诲,无论面对多么棘手的病情,始终微笑面对患者。他知道,医生的笑容不仅能给患者带来信心,更是一种无形的治疗力量。

在临床实践中,任泽民始终坚持辨证论治的原则。他深知,每位患者都是独一无二的个体,病情和体

质各不相同,因此,治疗方案也必须因人而异。每次接诊,他都会耐心地询问患者的病史、症状、生活习惯等细节,仔细地为患者把脉、看舌象,不放过任何一个可能影响诊断的因素。在治疗过程中,他灵活运用中药、针灸、推拿等多种中医治疗手段,力求达到最佳的治疗效果。他的医术不仅在当地得到了广泛认可,还吸引了许多外地患者慕名前来求诊。

除了治病救人,任泽民还十分注重古中医的传承与发展。他深知,中医的未来需要一代又一代的中医人共同努力。因此,他将自己多年积累的经验 and 知识毫无保留地传授给年轻医生。他常对学生说:“作为一名中医,不仅要有精湛的医术,更要有一颗仁爱之心。患者把健康托付给我们,我们要对得起这份信任。”

### 虽已暮年,壮心不已

岁月匆匆,任泽民到了退休的年纪。然而,他对古中医的热爱和对患者的牵挂从未停歇。就在这时,

触皮肤,防止冻伤。

二是药物治疗与物理治疗:药物治疗主要包括非甾体抗炎药(如布洛芬、吲哚美辛等)和肌肉松弛剂,可缓解疼痛和肌肉紧张;物理治疗包括手法治疗、电疗、磁疗等,能改善局部血液循环,促进炎症消退,减轻疼痛。

三是肩袖损伤的手术治疗:部分损伤程度重、非手术治疗无效或病程长的患者,可能需要手术治疗。

四是康复期锻炼:康复期锻炼需在医生指导下进行,避免过度运动。同时,患者要保持良好生活习惯,避免长时间保持同一姿势;调整饮食,多摄入营养食物,促进损伤修复;定期复查。

傅容容

## 骨密度低,应该怎么吃、怎么动

### 饮食方面

高钙饮食:多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到 1000—1200 毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素 D:维生素 D 有助于钙的吸收,可以通过晒太阳(每天至少 20 分钟)或食用富含维生素 D 的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。

均衡饮食:保持饮食多样化,摄

入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。

### 运动方面

负重运动:如步行、慢跑、跳舞等,这些运动可以让身体承受自身重量,刺激骨骼,增加骨密度。

肌肉强化锻炼:如使用弹力带、哑铃等进行力量训练。

平衡与柔韧性训练:如瑜伽、太极等,有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。

孙浩林