



早防早筛早治 远离癌症困扰

癌症的发生是一个多因素、长期累积的复杂过程。每个人作为自己健康的第一责任人,应尽早了解和掌握癌症预防相关知识。许多肿瘤可以通过保持健康生活方式预防,建议大家从点滴做起,养成良好习惯,科学预防肿瘤。

2 肺癌高发,这些人群应重视

肺癌的发生风险会随着年龄的增长而升高。肺癌的高危因素包括五个方面。

第一,长期吸烟,研究证明,每天吸烟1包(每天吸烟20支)、连续20年以上的人容易发生肺癌;第二,被动吸烟,

比如和吸烟人群在一起生活或在比较密闭的房间中一起工作超过20年;第三,有肺部疾病,比如慢性阻塞性肺疾病、肺间质纤维化等;第四,有毒气、毒物接触史,比如在工作中接触过石棉、氡气等有害

物质至少1年;第五,父母、子女或亲兄弟姐妹等亲属患有肺癌或恶性肿瘤。

50岁以上人群合并以上任意一种高危因素,建议每年进行一次低剂量螺旋CT筛查。

3 远离胃肠癌,科学进行胃肠镜检查

如果45岁及以上人群具备一定的高危因素,要进行胃镜检查。高危因素主要包括几个方面:居住在胃癌高发地区;父母、子女、亲兄弟姐妹中有胃癌患者;有幽门螺杆菌感染病史;有吸烟、重度饮酒、喜欢吃高盐和腌制食品的习惯;有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡和胃息肉。

建议高风险人群每5年进

行一次胃镜检查。如果通过胃镜检查发现存在萎缩性胃炎、肠上皮化生等,建议每3年甚至每年进行一次胃镜检查。

肠镜检查不仅可以早期发现肠癌,还可以发现肠息肉和癌前病变。50岁以上、男性、长期吸烟、长期饮酒、运动比较少等都属于结直肠癌的高危因素。如果有结直肠癌家族史,建议从40岁左右

开始。

一般来说,建议每5年进行一次肠镜检查。如果发现肠息肉或癌前病变,建议在1年之内进行下次检查。

需要强调的是,如果出现长期腹部不适、黑便(便血)、大便变细、不明原因的体重下降等情况,无论年龄大小、有没有高危因素,都应尽早到医院就诊。

4 预防肿瘤,做好以下三点

女性腰围不超过85厘米。

第二,坚持科学合理饮食。保证蔬菜、水果、全谷物等食物摄入充足。避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品。不吃霉变食物,不吃过烫食物,尽量避免长期食用腌制、熏烤

和高温油炸食物,少吃加工肉制品和甜食。

第三,一些肿瘤与病原体感染有关,所以要注意个人卫生。建议按照国家免疫规划及时接种乙肝疫苗和HPV疫苗。

综合

胰腺癌“隐蔽”

1 出现症状莫忽视

胰腺是消化系统非常重要又十分“隐蔽”的器官。胰腺“藏”得深、功能复杂,一旦发生癌变,会严重威胁身体健康。

胰腺癌的典型症状包括黄疸、腹痛、消瘦与乏力等。

黄疸:无明显诱因且进行性加重的黄疸,表现为皮肤和巩膜发黄、尿液颜色加深如浓茶色。

腹痛:中上腹深部疼痛,常向腰背部放射,在夜间或平卧时加重,蜷缩身体时可缓解。

消瘦与乏力:短期内出现原因不明的明显消瘦、乏力。

新发糖尿病:很多患者确诊胰腺癌时伴有糖尿病。因此,不肥胖、无糖尿病家族史的中老年人突然出现血糖升高,或糖尿病患者血糖突然难以控制,要排查胰腺问题。

如果出现上述症状,应立即就医。医生会通过血液检查、腹部增强CT、磁共振等检查方法进行筛查和诊断。

太瘦了不利于消化道健康

长期体重过低,会引发几种常见的消化道问题。

脂肪流失会导致内脏下垂与肠梗阻。体重过低会引起腹腔内脂肪含量明显减少,网膜、肠系膜和韧带因为失去脂肪支撑而变得松弛无力,引起内脏位置改变,最常见的就是内脏下垂。

动力减弱导致消化不良与排便异常。体重过低会导致胃肠道的蠕动功能减弱,食物通过速度变慢,引起消化不良。消瘦会降低小肠的吸收能

力,破坏肠道菌群平衡,增加感染风险。此外,由于进食量少加之肠道蠕动慢,这类人群易出现便秘;而由于肠道菌群失衡和吸收功能障碍,部分人又表现为腹泻。

心理与生理的恶性循环。心理因素对消化道的影响不容忽视(即脑肠轴相互作用)。太瘦的人在努力增重的过程中,往往会经历各种消化道不适,这与长期的内脏高敏感性以及中枢神经感受的改变有关。

虞阳

超负荷运动或“引爆”血管隐患

日前,武汉市的张先生被家人送进医院急诊室。他的左侧身体已不听使唤,嘴也歪了,话说不清楚。而就在几小时前,他还在青龙山的山道上“逞强”。爬个山,怎么就把血管“爬”堵了?

专家解释,突然的超负荷运动,对已有隐患的血管就是一场“压力测试”。剧烈运动时血压升高、心跳加快,可能导致血管内不稳定的斑块破裂脱落,或者血管本身痉挛,从而堵塞脑血管,大脑细胞缺

血缺氧每分钟都在大量死亡。

专家提醒,对有高血压、高血脂等基础疾病的人群,在突然进行超负荷运动时出现单侧肢体无力、发沉、走路拖步,哪怕休息后缓解,也极可能是短暂性脑缺血发作,俗称“小中风”——这是大脑最后的警告,4.5小时,最迟6小时内必须就医,别用“意志力”赌命。

爬山量力而行,别用意志力对抗身体极限。运动中突发单侧肢体无力、走路拖步,立即停止、立即就医。关晓锋