



特别关注

癌症到来有“最后通牒”

癌症的发生是一个循序渐进的过程,包括癌前病变、原位癌、浸润癌三个阶段。癌症到来前,会发出“最后通牒”,如果能及时发现,就可避免癌症的发生。

肺结节增大

肺结节不典型腺瘤样增生易发展为癌症。肺结节需要通过胸部CT检查才能发现,肺结节增大到一定程度,需要尽快手术切除。

对于40岁以上长期吸烟或者长期处于二手烟的环境,以及有恶性肿瘤家族史的患者,最好定期做低剂量薄层CT进行筛查以便及早发现和治理。室内微小环境空气污染极易造成肺细胞的病变,因此需保持通风,改善空气质量。厨房油烟也是导致肺结节的因素之一,因此烹饪时尽量减少油炸、煎炒,炒菜后抽油烟机需再开5分钟。

萎缩性胃炎

慢性萎缩性胃炎是胃癌前病变征兆之一,胃黏膜上皮遭受反复损害导致固有腺体萎缩。

幽门螺旋杆菌是导致慢性萎缩性胃炎的最主要病因。

保持健康的生活方式和定期筛查是预防慢性萎缩性胃炎的重要方式。首

先,进食应定时规律,不可暴饮暴食;摄入食物多样化,多吃新鲜水果、蔬菜;少吃腌制油炸等食物,不吃霉变食物;保持良好心理状态及充足睡眠。另外,有中度萎缩并伴有肠化生的萎缩性胃炎患者,应每年进行一次胃镜检查。

腺瘤性肠息肉

肠息肉是肠黏膜上生长的隆起性病变。腺瘤性肠息肉属于肿瘤性,也被称为癌前病变。年龄在50岁以上、平时有慢性腹泻或便血的症状、有肠息肉或肠癌的个人或家族病史的人群,均属于高危人群。

由于肠息肉通常没有外显症状,定期进行筛查(例如结肠镜检查或者粪便潜血检测)就显得非常重要。早期发现的结肠息肉可在内镜下彻底切除,从而阻断结肠癌的发生。但息肉仍有复发的可能,所以这类患者要定期复查。

肝脏硬化

在我国,80%以上的肝癌患者合并

有肝炎。肝炎如果没有控制好,就会导致肝硬化,进而发展成肝癌。肝癌几乎没有外显的症状,如果能主动定期查体,早发现早诊断,通过手术、消融、移植等各种方法是可以达到较好治疗效果的。

除肝炎外,饮酒、脂肪肝、糖尿病等都是引发肝癌的因素。日常生活中,可通过接种肝炎疫苗、限制饮酒、减脂减重、控制血糖等方式加以预防。肝炎人群及其一级亲属应做好早筛,每半年到一年进行一次肝癌筛查。

乳腺非典型增生

乳腺非典型增生属于较早期的癌前病变,一般是通过查体发现的。建议女性从40周岁开始定期进行乳腺癌检查。

健康的日常生活方式对预防乳腺疾病有重要作用。首先,要多吃黄绿色蔬菜增加维生素C摄入,运动能够提高身体免疫力。其次,要做好乳房的清洁,避免外源性细菌使乳腺受到感染,逐渐发展为乳腺炎。

健身有道

锻炼不当 膝盖越练越“脆”

锻炼要讲科学,尤其是膝关节变“老”的中老年人,盲目通过爬楼梯、爬山等让膝盖过度负重的方式锻炼,很容易让膝盖受伤,严重者还会引发膝关节疾病。

通常来说,中老年人、体重较重者不宜长期爬楼梯、爬山,以免膝关节提前“衰老”。一旦出现走路时膝盖有响声、按压髌骨时有疼痛感、膝盖疼痛感加剧等情况,更要注意。此外,患有膝关节炎的人也要避免“过劳”,使膝关节加重或急性发作。

平时缺乏体育锻炼的人,40岁以后尽量不要选择爬山、跑步、上下楼梯等锻炼方式,散步、骑自行车和游泳是不错的选择。保护关节重在预防,比如,不要长时间蹲着或坐着,尽量控制体重来减轻关节的负担,天气变冷时应对膝盖部位适当保暖。

□刘建民

家庭保健

冠心病患者 不要久待空调房



空调房里的空气经过反复过滤后,负氧离子数量减少,阳离子过多,会影响人体正常的生理活动。同时,低温环境会让皮肤汗腺和皮脂腺收缩,血液流动减缓,血液黏稠度增加,这些会加重心肌缺血缺氧,冠心病患者尤其是中老年冠心病患者,会出现胸闷、头晕、心绞痛等症状,导致冠心病发作,严重的可诱发心肌梗死。

冠心病患者最好采用自然避暑的方法,比如到树荫下面、小河旁边。如果一定要使用空调,以25℃-27℃为宜;进入空调房之前,要注意擦干身上的汗;每天房间最好开窗通风2-3次;晚上睡觉时不要通宵开着空调。

□耿召华

带状疱疹 最好三天内治疗

带状疱疹,是由长期潜伏在人体背根神经节或颅神经节内的水痘——带状疱疹病毒,经再激活引起的感染性皮肤病。

很多患者以为疹子过段时间就会消退,不愿到医院治疗。其实,带状疱疹对人的损害不止皮肤,皮疹只是表象,实质上是支配此区域的(感觉)神经节和神经纤维出现了炎症和损伤。发疹后24-72小时内为黄金治疗窗口期,应尽快使用抗病毒药物治疗。可以说,急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后遗神经痛发生率越低。

带状疱疹的皮疹通常持续3-4周,最终疱疹破裂、渗出、结痂并愈合。在此过程中,常伴随特有的疼痛。更有甚者,皮疹愈合后,部分病人的疼痛仍迁延不愈,最终“急痛”变“慢痛”,成为带状疱疹后遗神经痛,病程甚至可能长达数年。

据《生命时报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

疾病提醒

老花眼变轻了 可能是白内障

有些老人会突然发现自己不戴花镜时,也能看清近处的事物,以为是眼睛又“年轻”了。实际上,这可能是白内障的前兆。

随着机体衰老,原本透明的晶状体可能会出现代谢异常,逐渐形成白内障。但在白内障早期或膨胀期,晶体内的纤维充分肿胀,反而会增强屈光力,导致“假性近视”。发生在老花眼患者身上时,近视可抵消一部分远视,于是患者常感到老花眼减轻了。这种视力的“好转”只是暂时的,随着晶状体浑浊程度的增加,就像给透亮的窗户换上了一块毛玻璃,患者会逐渐出现视力模糊。

如果老年人花眼减轻,一定要警惕白内障的可能,应及时就诊。

□赵芳

原来如此

为何一生气就咳嗽

影视剧中常有这样的桥段:生气、发怒时,主人公开始剧烈咳嗽,有时甚至咳得停不下来。这种情形生活中的确存在。为什么生气会引发咳嗽?

一生气就咳嗽的人,通常咽喉部较敏感或存在气道高反应性。此外,情绪激动时,心跳加快、血压增高,心脏耗氧量也会增加,呼吸会变急促,也容易引发气喘及气逆,导致咳嗽。如果平时也咳嗽,生气时会加重,还伴有其他呼吸道症状,就需考虑一些疾病因素。

咽喉炎 精神紧张、情绪亢奋时,咽喉部黏膜充血,可引发炎症反应,出现咽喉不适、咳嗽等相关表现。

喘息性支气管炎、支气管哮喘 情绪波动可触发患者的气道高反应状态,导致气道变狭窄,肺部气体交换困难,引发咳嗽,可伴随喘息、气促等症状。

肺气肿 激动时,肺气肿患者的肺



泡不停扩张,可导致肺大泡破裂,引发气胸,出现咳嗽、胸闷气喘等症状。

心梗 情绪激动时,血压升高,血流速度变快。如果血管内存在粥样硬化斑块,血流的冲击可导致斑块破裂,堵塞血管,引发心肌梗死,也会咳嗽。

胃食管反流 这部分患者的食管黏膜敏感性高。生气时,心脑血管供血增加,胃部血流量减少,导致胃肠蠕动速度减慢,便可引起反流性咳嗽。

□朱广平

长寿之道

享年100岁 秦怡的长寿之道

秦怡,中国内地女演员,曾在《马兰花》《篮球5号》等许多经典电影中饰演角色。今年5月9日,秦怡于上海病逝,享年100岁。秦怡的人生道路非常坎坷,但她却高寿。那么,她有哪些长寿之道可以供我们借鉴呢?

乐观豁达,心态平和 秦怡说,她这一生经历过四次大病,开过七次刀。她曾患过脂肪瘤、甲状腺瘤,可以说是受了很多罪,但是她始终都没有想过放弃生活,“人生在世,在生活、家庭、事业方面难免会遇到各种各样的糟心事,只要大家能想得开,这个坎就一定能够迈过去。”

坚持锻炼,因人制宜 步入中老年人后,秦怡不仅自学了八段锦,还通过电视学习了健身操。她说:“我的年纪大了,平时就靠散步和快走来锻炼身体。

我每天平均能够走上5000步到10000步。”

秦怡身边的人也表示,平日里没有外出计划或者工作计划的话,她都会在清晨坚持半个小时的锻炼。后来住进高楼,秦怡又摸索出了一套高楼立体锻炼法。秦怡表示,大部分情况下,她都会用步行的方式走下楼梯。出门之后,她会在户外有节奏地慢步,到达目的地之后,她会在原地做一些简单的体操,活动一下腿部肌肉,然后再健步返回家中。

冷水洗脸,控制饮食 秦怡坚持用冷水洗脸、洗澡。她说,由于早年间在外拍片的时候,外面条件艰苦,经常找不到热水,她才不得已用凉水洗澡。随着用凉水洗澡的时间长了,这件事情就成为了习惯。秦怡说,用凉水洗澡其实

是有很多好处的,凉水可以充分地刺激肌肤,刺激体内的血液循环加快。血液循环通畅了,皮肤自然就细腻了。秦怡之所以到了老年还会看起来有精神,皱纹较少,就是因为她始终保持着冷水洗脸的习惯。

60岁后,秦怡总结出的一套饮食的控制规则:严格控制每日摄入的油量、盐量和食量。秦怡说,在饮食上,她从来都不挑食,也不偏食,什么菜上市,她就吃什么菜,她也没有什么忌讳。但是在烹饪佳肴的时候,她却有非常严格的要求,会刻意选用低脂或者低钠的油和调味品。她表示,与其刻意地去要求自己不能吃什么东西,倒不如尽量用好的烹饪方式,满足自己的味蕾,嘴巴过瘾了,心情自然就会好起来了。

□张晓峰