

特别关注

7种癌容易“家族聚集”
建议家属定期筛查

有些疾病会“遗传”，如果直系亲属中有人罹患以下这7种癌症，建议家属都要进行定期筛查。



1. 甲状腺癌

甲状腺癌有家族倾向。甲状腺疾病多“悄无声息”，早期症状并不明显。

■建议：有高危家族史的人群一定及早筛查，包括颈部体检和颈部超声等。像长期的碘摄入不当，摄入过多或者过少；女性压力过大；服用激素、利尿剂；放射性检查或治疗；不恰当的饮食等都属于高危因素。

预防甲状腺癌要保持好的心情，少吃辛辣刺激的东西，尽量戒烟戒酒，少吃高脂、高胆固醇的食物，多吃含维生素C的蔬菜水果，能减少甲状腺结节的发生。

2. 乳腺癌

如果身边有近亲患了乳腺癌，那么患病的危险性会增加。发病者的年龄越轻，亲属中患乳腺癌的危险越大。

■建议：出现异常表现，一定要及时检查，进行乳腺X线、乳腺超声等检查。乳房包块是乳腺癌最常见的体征，这种包块与乳腺增生包块不同，常为单个，形态不规则，质地较硬，活动度不好，大多无疼痛，与月经周期无明显关系。此外，如果发现乳头湿疹、溢液、皱缩，也应到医院进一步检查。

3. 胰腺癌

家族性胰腺癌的家族成员是胰腺癌的高危人群，但家系成

员在有亲属确诊为胰腺癌后，一定不要过于紧张，从而过度或过于频繁地检查，只要做好定期的随访监测即可。

■建议：一般来说，筛查的开始年龄在50岁左右，但是对于有家族成员患胰腺癌发病年龄小于50岁，应低于最年轻的胰腺癌发病年龄10岁。筛查的方法包括超声胃镜、薄层螺旋CT、MRI、肿瘤标志物等。

4. 卵巢癌

有一类卵巢癌的主要特征就是家族聚集发病，而导致遗传性卵巢癌综合征的“真凶”则为BRCA1/2基因突变。

■建议：研究表明，超90%的遗传性卵巢癌由BRCA1/2基因突变引起。对于有卵巢癌或乳腺癌家

族史的女性，建议通过基因检测或有效的遗传咨询，确认有BR-CA1/2基因突变的人群经专业医生评估可进行预防性切除，避免罹患卵巢癌或乳腺癌的风险。

5. 肝癌

如果父母被查出肝癌，子女是一级预防对象，因为乙型肝炎病毒的垂直传播，易造成肝癌的家族聚集倾向。

■建议：如果家中有肝炎患者，要定期接种疫苗，同时建议采用分餐制，避免家中餐具交叉使用，降低肝炎的传染。家有肝癌患者，其子女无论身体好坏都要进行全面的肝脏检查，如肝功能全项、B超等。

6. 肠癌

如果家中老人患了肠癌，并

不是说孩子就一定也会得癌，但在相同的生活环境下，较其他人群更加容易患癌。

■建议：家中如有大肠癌患者，直系亲属应注意观察自己有无排便习惯和排便性状的变化，是否出现便秘、便次增多、脓血便以及腹痛、腹胀或肠梗阻等表现。如出现以上症状，应到医院进行大便潜血试验、肛门指诊及肠镜检查等。

7. 鼻咽癌

研究发现，有鼻咽癌家族病史的人，患病几率比正常人要高几十倍。

■建议：如果家族中有人曾经得过鼻咽癌，建议大家到医院做个鼻腔镜和EB病毒检测。

据《健康时报》

疑问医答

滴眼药后眨眼还是闭眼？很多人都做错了

上眼药时到底应该滴几滴才能达到效果？滴完后是多眨眨眼好，还是闭目更有利于药液的吸收？

◆一般眼药滴一滴就够了◆

眼科给药的主要途径是结膜囊局部滴药，后经由角膜吸收进入眼内。

大部分市售滴眼液一滴通常约含40-70 μl。而结膜囊最多只能容纳20 μl的药液，所以约有70%的药液会从眼部溢出而造成损失。如果滴后眨眼，则有90%的药液会损失掉。

处方上写着每次0.02ml（即20 μl），就是每次滴一滴。其实不管是滴眼液，每次滴一滴就够了。但应严格遵医嘱。

如果感觉眼药水没有完全进入眼睛内，可补滴一滴，否则一滴即可。

◆眨眼帮助吸收？错了！◆

想要提高滴眼液的疗效，减少滴眼液的流失很重要。下面就



教大家几个减少滴眼液流失的小方法：

闭合眼睑 有人觉得滴完眼药后多眨一眨眼可以帮助药液吸收。然而，适得其反。通常，滴眼药后药液与泪液混合，流出得越少，转移率越低，效果越好，反之亦然。滴完眼药水后闭眼，能直接避免眨眼引发的药液流失，延长滴眼液在眼内的作用时间，更好地发挥药物作用。闭眼时间通常应至少维持30秒。

按压泪囊 泪囊位置在内眼

角的鼻根处，当滴入药液时，按压泪囊可保证眼药水在结膜囊内停留一定时间，以便充分吸收。否则，滴眼液通过泪囊流到鼻腔、口腔，既会影响药物在眼内的浓度，又使部分药物被黏膜吸收引起全身反应。

间隔时间 如果使用两种滴眼液，建议至少间隔5分钟，以促进药液在眼部的吸收，提高疗效。

最后，提醒大家，做上述操作前一定要记得洗手。

□刘碧晴

医生提醒

做好这几点
卵巢保持“年轻态”

卵巢担负着孕育新生命和保持女性容颜不衰的重任。卵巢分泌的性激素不仅影响女性的生殖健康，也决定了女性的身体健康和衰老程度。当出现月经紊乱、面色潮红、情绪波动、焦虑易怒、注意力不能集中、白带减少、性欲低下等症状时，就要警惕了。做好以下几点，可让卵巢保持“年轻态”。

健康饮食 合理营养和平衡膳食是延缓衰老的主要措施。宜食富含钙和维生素、低盐低脂及适量蛋白质的膳食。

推荐健康饮食：每日水果和蔬菜不少于250g，主食以全谷物

纤维为主，每周两次鱼类食品。

适当运动 锻炼最佳方式为每周快走3次，每次至少30分钟，保持体重正常，避免肥胖。

戒烟限酒 妇女吸烟可引发早绝经，压力性尿失禁。相关资料显示，少量饮酒还可预防冠心病的发生。

注意补钙 卵巢衰退后雌激素水平降低，使骨量丢失，可服用钙剂及食用含钙丰富的食品，如牛奶、蔬菜、水果等。

定期检查 每年定期做身体全面检查，特别是妇科检查、宫颈防癌检查、乳腺检查。

□马丽然 赵素蕊

健康饮食

得了高尿酸血症和痛风
饮食该注意啥？

得了成人高尿酸血症和痛风，日常哪些东西可以吃，哪些要少吃，哪些东西吃了有益于调理身体，要注意起来了。

豆制品可适量吃

动物内脏如肝、肾、心等，其嘌呤含量普遍高于普通肉类，应尽量避免选择。鸡蛋的蛋白、牛乳等嘌呤含量较低，可安心食用。虽然大豆嘌呤含量略高于瘦肉和鱼类，但豆制品可适量食用。

少喝鲜榨果汁

限制果糖含量较高的食品，如含糖饮料及鲜榨果汁的摄入。研究发现摄入大量含果糖的含糖饮料与痛风发病相关，而水果摄入量则与痛风无显著相关性，建议每日水果摄入量200克-350克之间。

红酒也要限制

通常黄酒的嘌呤含量较



高，其次是啤酒、白酒。白酒的嘌呤含量虽然低，但酒精度数较高，对尿酸排泄有抑制作用。提倡不饮酒或控制饮酒，应避免黄酒、啤酒和高度白酒，限制红酒，控制饮用其他酒类。

痛风多吃白扁豆

损伤脾胃是痛风发病的关键因素，痛风食养关键在于调理脾胃，建议多食白扁豆、玉米须、麦芽、山药、芡实、大枣、陈皮、山楂、五指毛桃、茯苓等。

据《健康时报》

中医中药

孩子发热、咳嗽、鼻塞？穴位按摩来缓解

孩子感染呼吸道疾病，出现反复咳嗽、咽部不适甚至发热等情况，不妨尝试中医穴位按摩，进行对症辅助治疗。

发热时 可以开天门，自眉心向上推至前发际正中30-50次；推坎宫，自眉心向眉梢分推30-50次；按揉太阳穴，按揉太阳穴处30-50次；按揉耳后高骨，按揉耳后高骨下凹陷中30-50次。

咳嗽时 可以清肺经，自无名指根处上推至指端100-300次；按揉肺俞穴，按揉第三胸椎棘突下旁开1.5寸处30-50次。

鼻塞流涕时 可按揉迎香穴，按揉鼻翼外缘中点的鼻唇沟



凹陷中30-50次；推按印堂穴，上下推按两眉头中点处30-50次。

咽干咽痛时 可掐揉少商穴，用指尖掐揉拇指桡侧指甲角一分处30-50次，边掐揉边叮嘱孩子吞口水；按揉天突穴，按揉胸骨上窝正中凹陷处30-50

次。

肌肉酸痛时 可按揉风池穴，按揉胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中30-50次；推天柱骨，自颈后发际正中推向大椎穴，100-300次。

按摩需注意 一是在环境温度适宜，孩子安静、愉悦的状态下进行，如孩子哭闹、不适、抵触按摩则不宜进行；二是洗净双手，适量涂抹润肤霜，免伤孩子皮肤；三是力度适中，在孩子能接受的情况下保证动作的频率及力度，不时询问孩子感受，观察孩子状态神情，以按摩处微微酸胀为宜。

据人民网