

说起肿瘤,很多人都会害怕、恐惧、“谈癌色变”,其实大可不必。据世界卫生组织报告显示,三分之一的癌症是可以预防的,三分之一的癌症是可以治愈的,三分之一的癌症则可以

通过治疗延长寿命、改善生活质量。太原市中心医院肿瘤科主任徐涛表示,不少肿瘤的发生与不良生活方式密切相关,养成良好的生活方式和定期筛查,是预防肿瘤的重要因素。

预防肿瘤 从养成好习惯做起

肿瘤发病年轻化

有资料显示,我省每年有新发癌症患者人数约8.2万人。男性常见恶性肿瘤以胃癌、肺癌、食管癌、肝癌、结直肠癌为主,其中,胃癌、肺癌、食管癌占男性全部恶性肿瘤发病的62.89%;女性常见恶性肿瘤以乳腺癌、子宫颈癌、肺癌、食管癌、胃癌为主,占女性全部恶性肿瘤发病的59.19%。

从医院门诊和临床来看,肿瘤发病呈现年轻化的趋势,30岁至40岁患者占比逐年增加。”徐涛说,“在接诊的肺癌患者中,最小的才十几岁,宫颈癌患者中最小的二十几岁。导致肿瘤的因素有很多,如遗传因素、环境因素、不良的生活习惯等,而肿瘤发病年轻化与人们的生活方式、饮食习惯有很大的关系。”

徐涛介绍,肿瘤是一种慢性病,部分肿瘤发生、发展的过程很缓慢,有一个长期渐进累积的过程,一般需要5年至20年。其实,很多肿瘤是可以预防的,在日常生活中规避致癌因子对机体的危害,有助于加强对肿瘤的防治。

“坏习惯”增加风险

三天两头吃洋快餐、点外卖,天天坐在电脑前不运动,熬夜打牌、追剧,油炸烧烤吃个不停……“除了遗传因素外,这些不良的生活方式可能增加肿瘤发生的风险。”徐涛提醒说。

以胃癌为例,与胃癌相关性最高的是盐的过量摄入,高盐会对胃黏膜造成直接影响;经常食用腌制、熏烤食品,这些食品大多含有一定的亚硝酸盐,也是胃癌形成的重要因素。

在男性肺癌患者中,烟民占很大比例。“吸烟过程中可产生69种致癌物质,其中与肺癌关系密切的主要有多环芳烃类化合物、砷、苯及亚硝胺等。”徐涛介绍,致癌物质可通过不同的机制造成支气管上皮细胞遗传物质的损害,引发细胞生长和调节失控,最终导致癌变。

以乳腺癌为例,除遗传等因素外,国外有研究证实,通过减少酒精摄入、增加体育锻炼、控制体重,可有效降低乳腺癌的发病风险。

“合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是人类健康的四大基石。当人的机体平衡一旦被不良生活习惯打破,如长期熬夜、暴饮暴食、大鱼大肉等,肿瘤发生的几率就会增加。”徐涛强调。

定期筛查有必要

“每个人都存在患癌的风险。有特殊疾病史、特殊家族史、不良生活习惯、处于特殊工作环境的高危人群,最好定期进行早癌筛查。”徐涛说。不同癌症的遗传倾向性不同,对于某些研究证实的易感基因,即使发现携带了易感基因,也不等于一定会得癌症。

① 防癌体检项目包括体格检查、抽血化验、影像学检查、内镜检查以及细胞学检查。体格检查,主要是指头颈部、胸腹部以及下腹部和盆腔等身体部位的检查,以发现体表上的肿物或者是否有异常。抽血化验是指肿瘤标志物

的检查,这是常用的肿瘤体检手段之一,主要包括甲胎蛋白、癌胚抗原、糖基抗原、前列腺特异性抗原检测。影像学检查主要是检查体内的器官病变,常用的有胸部X光片、超声、CT薄层扫描、核磁共振。内镜检查主要针对消化道疾病,包括胃镜和肠镜筛查。细胞学检查,如女性的宫颈液基细胞检查,可以发现早期妇科疾病的癌前病变。

目前,多种肿瘤的发病均有年轻化趋势,如肺癌、胃癌、宫颈癌、大肠癌、肝癌等,癌症的高发年龄从40岁至50岁逐渐提前。徐涛建

受访专家

徐涛,太原市中心医院肿瘤科汾东二病区主任,主任医师,中国抗癌协会山西分会肺癌专业委员会委员、山西省抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会委员、太原市医学会肿瘤专业委员会化疗学组副组长。从事肿瘤临床和基础研究18余年,擅长肺癌、食管癌、乳腺癌及消化道肿瘤的化疗、放疗及生物免疫治疗。



议,40岁以上人群应定期做相关的防癌体检,做到早发现、早治疗。

如长期吸烟者,尤其是大于50岁的男性,应做低剂量CT的肺部检查;长期酗酒者、有慢性肝炎病史以及携带有肝炎病毒的患者,应做肝癌筛查;长期高蛋白高脂肪饮食的男性容易患大肠癌,45岁以上的男性应做肠镜筛查;中老年女性要重视乳腺癌的筛查,结婚1年以上或者有性生活史两三年以上的女性,要定期做宫颈脱落细胞学检查。

记者 刘涛

医生在线

番泻叶当茶喝危害大

李志鹏

番泻叶的功效之一其实已经隐藏在它的名称当中了,就是“泻”字,顾名思义就是与通便有关,它被称为“肠道清理器”。

门诊常遇到便秘患者对我说,之前便秘时抓些番泻叶泡茶喝很管用,但是时间一长,番泻叶喝的量越来越多,但是通便效果却越来越差,这是怎么一回事?

番泻叶是一味具有泻下功效的传统中药,其主要功效是泻热导滞、通便、利水。现代医学研究也发现,番泻叶内含双蒽醌类成分,会刺激大肠,增加肠蠕动和张力,减少肠道对水分的回吸收。

一般来说,番泻叶只适用于属于实证、热证的热结肠燥型便秘。在一些肠道检查前,可以用番泻叶做肠道准备,即用作清理肠道。

一般情况下,番泻叶可用温开水泡茶喝,1.5~3克即可,清理肠道可用到15克。

但是,番泻叶因性味苦寒,不能长期服用。很多便秘患者为缓解便秘症状,长期反复服用番泻叶,把它当茶喝,越用剂量越大,效果却越来越不好,好像耐药了一样。到后来,不仅便秘更严重了,还会出现恶心、腹胀难忍,甚至腹痛等症状。

番泻叶含蒽醌类成分,具有蒽醌类泻下药的通病,会使肠道变黑,学名叫结肠黑变病。长期的肠道变黑,会刺激肠道长息肉。

同时,口服番泻叶可以刺激大肠,增加肠蠕动和张力。若长期反复刺激,肠蠕动会变慢,便意感会变得不明显,就会出现“好几天都不想上厕所”的情景。

(作者:山西中医药大学附属医院肛肠一科副主任医师)

健康新知

有些人年纪轻轻却白发突然增多,很可能是由于缺少了4种营养,不妨从日常饮食中适当地补充。

◆微量元素铜、铁:合成黑色素的重要原料

头发的毛囊需要吸收人体内的铁元素、铜元素来合成黑色素,这种物质能让人们的头发乌黑油亮。当缺乏这两种微量元素时,头发中的含镍量会增加不少,头发的颜色也就从黑变成白。

补充途径:黑木耳、动物肝脏、芝麻、坚果等食物。

缺乏四种营养 导致白发增多

黄青

◆蛋白质:头发的原材料

和前者相比,蛋白质缺乏的问题更容易让人们出现白发、脱发等问题。蛋白质是头发的主要原材料之一,能够帮助人体合成充足的角蛋白。如果长期挑食、偏食,很可能让人体缺乏蛋白质,更容易出现营养不良等问题。

这类人群不仅会因为营养不良而出现白发,还可能因为人体内的蛋白质无法维持头发的生长而出现头发发黄、分叉、干枯甚至脱发的问题。

◆碘元素:促进毛发生长

作为甲状腺维持功能运转必需的营养素,碘元素也能促进毛发的生长。在我国的内陆地区,可能因为碘元素缺

乏等导致头发毛囊功能下降。就算有足够的营养供给,也不能为人体合成黑色素,维持黑色的头发,许多人的头发也可能因此突然变白。

补充途径:碘盐、紫菜、海带等。

◆维生素B族:重要的代谢物质

在维生素B族中,B2、B3、B5都是对改善白发有很大帮助的营养素。当人体长期素食,或者受到糖尿病、降糖药物等影响,引发维生素B缺乏的时候,也可能让人们的头发突然变白。

建议人们通过补充维生素B族来改善白发,除了补充复合型的维生素B族补剂,也可以针对性地补充维生素B2、维生素B3、维生素B5。

温馨提示

“人鱼线马甲线我都要,腰间的赘肉咔咔掉……”

这段时间,跟着刘畊宏的直播健身减肥成了一件很流行的事,在社交网络上,有一大群被称为“刘畊宏女孩”的跟随者。说实话,健身减肥这事不可“操”之过急,尤其是对于平时没有运动习惯的人,一不小心就容易过度运动,或者就从刘畊宏女孩变成“受伤女孩”了。

这套操节奏感很强,有很多髋关节的大幅度运动,包括高抬腿、髋内旋、髋外旋、后踢腿等等,但是,这类运动不适合一些群体——

有心血管疾病的人;心肺功能不好的人;平衡力不好的人;膝关节活动差的人群;老年人,因为老年人存在肌肉萎缩、骨质疏松、血管硬化等问题,容易发生骨折和心脑血管疾病的意外;肥胖人群,身体太肥胖的人会给踝关节和膝关节带来很大的冲击力;月经期女性,在剧烈运动的时候,往往会引起子宫强烈收缩,从而让女性子宫内膜剥脱异常、子宫的异常收缩,就会引起痛经、月经血量的明显变化等。

别盲目跟着刘畊宏跳操

刘妍妍

盲目运动不可取,大家跟着刘畊宏锻炼的同时也要注意做到——

1.运动前一定要做热身运动,这样才能舒展筋骨,不易扭伤。

2.剧烈运动后不宜立刻坐下,也不能大量喝水,正确的做法是适量饮用一点盐水。

3.运动要遵循循序渐进的原则,量力而行。

4.在运动之后不能立即休息,否则血液会集中在下半身,脑部和心脏供血不足,会导致头晕、头痛、恶心和呕吐等不良反应,严重的话会出现晕厥。

5.不能空腹运动,不吃东西就去运动,势必会消耗大量的能量,血糖浓度也会更低。人会感到头晕乏力,面色苍白,大汗淋漓。

6.运动后进行足够的拉伸和放松运动,也可以用热敷的方法来加快血液循环,防止第二天肌肉酸痛。

对于不适合快节奏的“本草纲目健身操”的人,可以练习中医推荐的八段锦,另外练习一些传统的武术、太极都可以。

(作者单位:山西省中医院肿瘤二科)