

健康生活方式有助防癌

爱吃滚烫食物增加患癌风险

哪些不良习惯会增加患癌的风险？哪些食物有助于预防癌症？不同年龄的人群防癌的重点有什么区别？如何早期发现癌症？11月11日上午9:30-10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请解放军第105医院肿瘤中心陆林主任就“恶性肿瘤的预防和早期筛查”的问题与读者朋友进行交流。■郝东红 记者 李皖婷/文 倪路/图

爱吃滚烫食物增加患癌风险

读者:哪些不良习惯会增加患癌的风险?

陆林:癌症的发病原因由内因和外因决定,内因主要是来自遗传基因的作用,而外因则是不良的生活习惯导致的,比如锻炼过少、少吃蔬果、过度吸烟、过量饮酒、嗜吃红肉、喜欢吃滚烫的食物等。近年来,国内外报道也不断证明,饮热茶会破坏食管“黏膜屏障”。据我国食管癌高发地区的流行病学研究,食管癌患者中很大比例的人,喜欢热饮、硬食、快食或饮酒。

大蒜、菠萝有助防癌

读者:哪些食物有助于防癌?

陆林:营养学专家经过研究,向人们推荐了抗癌食物,它们是:西兰花、卷心菜、西红柿、菠菜、大蒜、草莓、南瓜、胡萝卜、橄榄油、菠萝、辣椒、香菇。

癌症早期有十大征兆

读者:癌症早期有没有征兆呢?

陆林:癌症早期有十大征兆。

1、身体表浅部位出现异常肿块:恶性淋巴瘤、鼻咽癌、甲状腺癌、乳腺癌等可出现;2、体表黑痣或疣色泽改变和增大:见于恶性黑色素瘤;3、吞咽困难,胸骨后不适感:见于食管癌;4、持续性声嘶、干咳、痰中带血:喉癌或肺癌可出现;5、消瘦、贫血、大便习惯改变、大便带血或黏液:提示大肠癌;6、头痛、耳鸣、听力下降、鼻咽分泌物带血:提示鼻咽癌;7、皮肤黏膜溃疡不愈:提示皮肤癌;8、无痛性血尿:可能是肾癌、膀胱癌;9、不规则阴道出血:宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌可出现;10、不明原因的发热:可能是白血病、恶性淋巴瘤、肾癌等。

不同年龄人群,防癌重点不同

读者:不同年龄的人群防癌的重点有什么区别?

陆林:不同年龄的人群防癌的重点是有区别

中年之后,定期体检慎防脑卒中

人到中年正值人生、工作、事业发展的黄金年龄段,不少人总认为自己年轻身体没问题,常忽略自我保健。但事实上,中年人的中风风险并不小,且一旦发病便猝不及防。合肥市蜀山区疾控中心专家提醒,不良饮食习惯和不健康的生活方式是导致中年人脑卒中发病的重要诱因,中年人重视防控脑卒中风险,工作再忙也要坚持定期体检,了解自己的血压、血糖、血脂等有关指数,增强自我保健意识,防患于未然。

■鲁胜利 记者 李皖婷

100个脑出血病人中有93人伴高血压

中风又称脑卒中,临床表现以猝然昏扑、不省人事或突然发生口眼歪斜、半身不遂、智力障碍为主要特征,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等。

卒中已成为世界人口的第二大死因,仅次于缺血性心脏病。资料表明:100个脑出血病人中有93人伴高血压、100个脑血栓病人中有86人伴高血压。

疾控专家介绍,脑卒中早期症状为患者一侧面部或一侧上下肢体突然感到麻木、无力、口角歪斜、流口水;突然眩晕、或者跌倒;突然说话困难或听不懂别人说话;走路不稳,左右摇晃不定,



专家介绍

陆林 男,主任医师,解放军第105医院肿瘤中心主任,擅长以化疗放疗为主的恶性肿瘤综合治疗,特别是对中晚期肺癌、食道癌、乳腺癌、鼻咽癌、恶性淋巴瘤等常见肿瘤治疗经验丰富,对骨转移癌,脑转移瘤及恶性胸腹水的治疗也有较好的疗效,采用的化疗方案均为近年来有代表性的最新方案。

的,但同时更要关注各个肿瘤的高危人群,如年龄较长同时吸烟量大的人,45岁以上就应定期检查如肺部CT,警惕肺癌的发生,对于有乳腺癌家族史的女士,30岁以上就应定期做乳腺癌方面的检查,如果有家族性大肠息肉病史的人,应每隔2年做一次肠镜检查,同时积极的做大肠息肉的局部治疗,防止大肠癌的发生,而对于老年男性,在定期体检时也要注意前列腺癌的筛查,随着年龄的增长,老年男性患前列腺癌的风险也在增高。

目前恶性肿瘤是严重威胁人类健康的疾病之一,提倡健康的生活方式,有助于防癌,对于恶性肿瘤的高危人群,定期作检查,有助于早发现早治疗,提高治愈率。总之癌是可防可治的。

动作不协调,出现难以忍受的头痛,恶心、呕吐;发音、吃饭困难,饮水呛咳,说话舌头僵硬等。

专家提醒,如果周围如有人突发以上症状者或已倒地的危重病人,应让其就地平躺,切忌随意搬动病人身体,并立即拨打120送医院紧急救治。

建议定期体检

告别高糖、高脂饮食

疾控专家表示,不良饮食习惯和不健康的生活方式是导致中年人脑卒中发病的重要诱因。因此,中年人重视防控脑卒中风险,工作再忙也要坚持定期体检。

同时,平时要注意治疗和控制高血压,并加强对糖尿病、心脏病、血液系统疾病的治疗。加强体育锻炼,控制肥胖,避免进食高热能、高脂肪、高胆固醇的“三高”食物。适量摄入动物蛋白质,如瘦肉、鲜活鱼类、禽类,以及含糖量低的新鲜蔬果等,少吃含盐量高的食物。

避免过量饮酒,因为酒精可直接作用于脑血管平滑肌引起血管痉挛,并可使血小板增多导致脑血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂,这些均可增加脑血管病的发生。同时,吸烟烟雾中的一氧化碳可以使动脉内反应过强内皮细胞,细胞肌球蛋白收缩,血管通透性升高,加速动脉硬化,增加脑卒中发生的风险。

□下周预告:

膏方如何进补你真的会吗?

俗语说,“三九补一冬,来年无病痛”。膏方进补究竟适合哪些人群?膏方进补期间要注意什么?省中医院专家开具生产的安中膏方有什么特点与优势?今年省中医院膏方进补活动总体情况如何?下周五(11月18日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省中医院膏方专家、主任医师周大勇做客专家热线栏目,与读者共话冬令膏方进补。

周大勇,主任医师、教授、硕士生导师、综合ICU科主任,从事呼吸内科及综合ICU工作20余年,一直工作在临床、教学、科研一线,擅长治疗各类呼吸系统疾病,如上感急性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘、支气管扩张症、支气管哮喘、肺部感染,同时对各类危急重症病人的抢救、中医调整亚健康及冬令膏方进补有较丰富的临床经验。■张依帆 记者 李皖婷

滥用抗生素危害大,别再给孩子乱吃

秋冬交替,医院的“小病号”也多了。感冒、咳嗽、发烧,孩子生病后,很多家长喜欢给孩子使用抗生素。不过安徽省儿童医院呼吸科主任华山表示,超时、超量、不对症使用或未严格规范使用抗生素,都属于滥用,可能给孩子带来“四重危害”。

■黄萍 陈思 记者 李皖婷

滥用抗生素可能导致“二重感染”

华山表示,抗生素过量使用很可能损伤神经、肾脏、血液等系统。例如红霉素长期服用可引起肝脏损害,氨基糖甙类抗生素对于易感儿童可导致听力下降,甚至耳聋,喹诺酮类抗生素影响孩子骨骼发育。

使用抗生素后的过敏反应多发生在具有特异性体质的人身上,其表现以过敏性休克最为严重。青霉素、链霉素都可能引发,其中青霉素最常见也更为严重。过敏反应严重时可能致命。

当用抗菌药物抑制或杀死敏感的细菌后,有些不敏感的细菌或霉菌却继续生长繁殖,造成新的感染,这就是“二重感染”。这在长期滥用抗菌药物的病人中很多见。因此治疗困难,病死率高。

专家提醒正确合理使用抗生素

据介绍,大量使用抗生素无疑是对致病菌抗药能力的“锻炼”,在绝大多数普通细菌被杀灭的同时,原先并不占优势的具有抗药性的致病菌却存留了下来,并大量繁衍。而且由于药物长期刺激,使一部分致病菌产生变异、成为耐药菌株。这种耐药性既会被其他细菌所获得,也会遗传给下一代。“超级细菌”很大程度上就是抗菌药物滥用催生出来的。如果这种情况继续恶化下去,很可能使人类面临感染时无药可用的境地。

华山提醒,正确合理使用抗生素要做到以下几点:除特殊情况,抗菌素一般不常规用于预防感染;能不用尽量不用;能用窄谱的就别用广谱的;能用一种药就不联合用几种药;不能无依据更换抗生素;不要随意减量或停药,或缩短疗程;能口服的不要静脉注射或肌肉注射。

我省住院医师培训不再“专科带全科”

记者昨日从省卫生计生委获悉,我省出台《安徽省住院医师规范化培训基地全科医学科设置标准(试行)》,要求全科住培基地综合慢病、老年、体检、急诊等相关诊疗业务,独立设置全科医学科,主要承担全科教学和科研、诊疗工作。全科医学科工作人员绩效(奖金)等待遇不低于医院同类人员平均水平,待遇落实纳入全科基地评估考核指标。据悉,这是全国范围内首个在省级层面出台的全科专业住培基地全科医学科设置标准。

新规提出,住培基地全科医学科重在构建全科医疗教学体系,引导结合紧密型医联体、双向转诊等开展全科教学活动。全科医学科要有符合全科带教要求的全科医学门诊、满足本基地培训需求的床位;设置全科教研室,人员设置与全科医学科相一致;有稳定的、长期的基层实践基地。全科医学科医务人员要具有全科资质。科室主要收治诊断不明和多系统慢性疾病、内科系统常见病和多发病为主的患者以及其他系统的基础性疾病患者;负责组织基地全科住培教学和临床带教工作及与社区互动教学和诊疗活动等。

■记者 李皖婷