

健康提醒

肝癌年轻化趋势令人忧
呵护肝脏 从点滴做起

■ 本报记者 邓钰

杨彦介绍,目前,肝癌已经成为40岁至60岁海南居民的高发癌症,且发病人群呈现年轻化趋势,近年来二十多岁患癌的病例屡见不鲜。

乙肝患者患肝癌比率较高

“大多数肝癌病人,尤其是生活在农村等卫生条件较为落后地区的病人,长期缺乏健康保健意识,大都有酗酒、吃腐坏食物等不良习惯。”杨彦介绍,肝癌早期病情隐匿,几乎无明显症状,若出现脸色发黄,肝区疼痛等症状,说明病情已发展到比较严重的阶段。很多病人在就诊时才发现肝癌已接近晚期。

据介绍,肝癌的诱因很多,乙肝、丙肝、肝硬化等肝炎,酒精中毒,饮水污染,空气污染以及霉变食物中的黄曲霉素都是肝癌的主要诱因。

“乙肝患者最应保持警惕。”杨彦说,近八成肝癌患者都是从乙肝

患者转化而来的。乙肝的治疗周期较长,通常需要一到两年的时间,许多乙肝患者在接受了初步诊疗,暂时控制病情后,便掉以轻心不再接受治疗,最终导致了病情恶化,最终引发肝癌。

合理饮食
少抽烟熏腌制食物

“肝癌虽可怕,却是可以预防的。”杨彦介绍,在医学上,针对肿瘤的发生、发展和恶化三个阶段有三种预防措施,被称为三级预防。“在肝癌预防上,只要遵从医生的指导尽早防治,可极大减少患上癌症的风险。”

据介绍,一级预防是病因预防,隔绝肝癌致癌因素,主要措施包括:合理饮食,食用新鲜食物,少吃高盐、高糖的烟熏、腌制食品,杜绝霉变食品;节制抽烟、饮酒等嗜好,减少应酬酗酒行为;及时接种乙肝疫苗,注重防治各类

肝炎。30岁以后,最好每年定期做一次全身检查,以及早发现病变,争取最佳治疗时间。

“二级预防一般对应肝癌早期病人,要做到早发现,早诊断,早治疗。”杨彦表示,一旦患上肝癌,患者必须遵从医生指导进行诊疗。有部分病人对肝癌的认识存在误区,认为“患癌等于死亡”,从而放弃治疗。治疗时,必须杜绝这种心理,积极配合治疗。

三级预防指的是对肝癌患者进行以手术为中心的综合治疗,通过射频消融、介入及内科抗病毒免疫治疗等综合治疗手段进行个体化治疗。

生活中,有些人会服用保健品以达到养肝护肝的目的。杨彦认为,消费者不应迷信此类保健产品。健康人只需保持健康的生活习惯便可预防肝癌,肝炎或肝癌患者则必须遵医嘱治疗才可控制病情。

3月18日是一年一度的全国爱肝日,今年的宣传主题为“早防早治,预防肝癌”。近年来,肝癌患者发病率及死亡率不断上升,且呈年轻化发展趋势。专家表示,做好肝癌的预防工作已经迫在眉睫。

重视骨骼健康
出门拥抱阳光

■ 本报记者 郭畅

相关调查数据显示,我国老年人口中,约有9000万患者存在不同程度的骨质疏松症,约占总人口数量的7%,其中60至70岁的老年妇女,骨质疏松发生率高达50—70%。此外,我国还有2.1亿低骨量人群,存在骨质疏松风险。

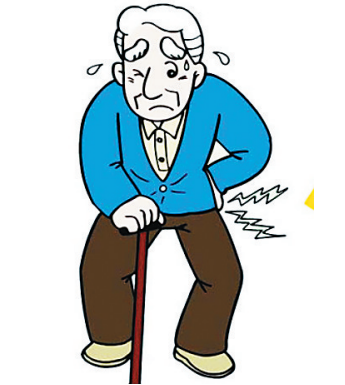
针对骨骼健康问题,记者近日采访了海南省中医院骨科主任医师胡万钧。他表示,人无骨而不立,损害骨骼健康的原因主要包括食物中钙的缺乏(尤其是在青少年时代)、女性荷尔蒙的变化以及缺乏负重锻炼等。

30岁后,人们的骨钙含量会以每年0.1%至0.5%的速度减少,骨营养不断流失,将导致不同程度的骨质疏松。如已出现颈、肩、腰、腿痛等不适症状,都有可能与骨质疏松密切相关。一项国际研究表明,中老年人一旦发生骨折,再次骨折的风险每年增加20%。

日常生活中,人们应当如何保护好骨骼,远离骨质疏松等骨科疾病?专家表示,从保证钙的摄入量来说,没有特殊疾病的成人,可每天喝300毫升牛奶。饮食中,可适当增加钙、磷含量高的食品,如鱼、虾、虾皮、海带、乳制品等。其中,奶制品的含钙量高,而且钙磷比例合适,更适合老年人食用。

日常生活中,很多人有这样的困惑:自己明明已经吃了很多补钙食品,为什么没有补钙效果?“补钙没有效果,有可能是因为没有摄取足够的维生素D。维生素D的作用相当于钙类稳定剂,它能帮助人体最大限度地吸收钙。维生素D最重要的来源之一是阳光,太阳、紫外线与皮肤中的化学成分相互作用可以产生维生素D,能促进钙的吸收。所以适时适量参加户外运动,有利于强壮骨骼。”胡万钧说。

晴好天气时,人们应保证每天在户外待20分钟至30分钟,非暴晒季节,上午10点到下午3点时运动最佳,上班族可在周末或放假时出门拥抱阳光。此外,每天至少运动半小时,可以延缓骨量丢失。心肺功能不佳者,要咨询医生后再选择适当的运动方式。



预防肝癌,远离9大不良习惯



本版制图/杨薇

警惕青光眼
赶走视力小偷

■ 本报记者 邓钰

它悄无声息,在不知不觉中,窃取人们眼中的光;它狡猾奸诈,宝贵的视力一旦被偷走,便永不复还;它就是沉默的“视力小偷”——青光眼。曾经,青光眼被认为是老年人的“专利”。但是,近年来,我省青光眼发病率呈上升趋势,中青年患者也有所增加。

偷盗视力于无形中

据海南医学院第一附属医院眼科副主任、副主任医师陈梨萍介绍,青光眼是一组以特征性视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病,是常见的严重危害人类健康的不可逆性致盲眼病。

“因为能将人的视力偷盗于无形中,青光眼又被称为‘视力小偷’。”陈梨萍告诉记者,青光眼在发病初期几乎没有明显的症状,只有当疾病发展到中晚期时,才会出现患者可以察觉的症状。有相当一部分青光眼患者,

往往在不知不觉中便逐渐丧失部分甚至全部视力。

同时,因为青光眼症状复杂且具有不可逆性,一旦患上,便没有根治的可能,只能控制病情,不让视力继续下降。

“患者必须有高度的医从性,一旦发现苗头,立即就医,定期检查,在医生的诊疗下控制病情。”陈梨萍说,有部分患者对青光眼的危害性认识不足,不遵从医嘱按时用药,不注意检测眼压,从而增大了失明风险。

各年龄段均可发病

过去,青光眼多发生在老年人身上,被认为是老年人的“专利”。但越来越多的研究证明,青光眼在任何年龄段的人群均可发病,从少年到耄耋之年的老人都有罹患此病的可

能。近年来,青光眼正不断向我省中青年人群渗透,应该引起人们的重视。

“很多人误认为青光眼是老年病,实际并非如此。”陈梨萍说,原发性青

防治知识亟待加强

近年来,随着诊疗水平及群众意识的提高,许多患者原来没有被发现

的青光眼被及时发现,从而得到了及时的治疗。但是,大多数人对青光眼还有许多片面和错误的认识。“人们对于青光眼的防治知识还亟待加强。”陈梨萍表示。

生活中,应加强对青光眼的防治,了解护眼知识,保持健康良好的护眼习惯,在眼药水的使用上尤应谨

慎。

陈梨萍提醒,市面上销售的许多激素类眼药水,能够快速缓解眼睛干痒、发红等症状,但长期使用会使眼压增高,视神经损害、晶体混浊及视力下降,导致激素型青光眼及药物性白内障。

此外,还要了解青光眼的症状,定期检查,及时发现及时早治疗。

“虽然青光眼对视力的损伤具有

不可逆性,但如果早期发现,早期干预,患者在有生之年可以保持一定的视觉功能,维持正常的生活和工作。”陈梨萍建议,普通群众,尤其是40岁以上、有青光眼家族遗传史和高度近视等

症状的青光眼高危人群,最好每年定期检查眼睛,包括眼压测量和眼底检查,这样才能够做到早期发现,早期治疗。

“一旦患上青光眼,一定要遵从医

往伴有眼痛、同侧头痛、恶心、呕吐等明显症状,较易察觉。此类型病症在中老年患者较多见。与之相比,慢性闭角型青光眼和开角型青光眼的病症则较为隐蔽。

“患者必须有高度的医从性,一旦发现苗头,立即就医,定期检查,在医生的指导下,根据不同症状采取针对性的疗法。同时,患者在日常生活中要保持心情愉快,避免过劳及情绪激动,防止疲劳用眼。

值得注意的是,青光眼是身心疾病。对于患者而言,保持平和的情绪和愉快的心情,对控制病情十分重要。

健康百科

热敷不当
越敷病越重

生活中,热敷确实可以解决不少小病小痛,但是,如果不了解疾病的性质,热敷使用不当反而会加重原有疾病。

专家表示,热敷是将热源(药物或非药物)置于局部皮肤或穴位上的一种中医外治法,有促进炎症消退、缓解疼痛、保暖等功效,可用于治疗风寒、寒湿引起的虚寒性病症。

在日常生活中,人们经常使用热敷来缓解身体的各种疼痛及其他不适,如落枕时用热毛巾敷于患处,同时配合轻轻活动颈部,可以促进血液循环,缓解痉挛疼痛;眼部疲劳可用热毛巾外敷眼部,能够促进眼周血液循环;女性痛经或因受凉导致的腹痛、腹泻,也可用热毛巾或热盐包敷腹部,起到温通化痰、祛寒止泻、理气止痛的作用。

但是,热敷不是万能的,部分疾病不能使用这种方法。此外,热敷过程中还要注意观察局部皮肤颜色的变化,避免长时间在一个部位热敷,以免烫伤。尤其是皮肤感觉不太敏感的老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风患者,更要注意控制温度。热敷后要做好保暖,不要立即外出,以免着凉。

(生时)

这些疾病不能热敷

1. 温热性病症,常表现为易上火,特别怕热,或伴有口臭、便秘,女性还表现为月经量过多等

2. 各种脏器出血者。热敷可使局部血管扩张,加重出血

3. 软组织挫伤、扭伤初期(72小时之内不可用热敷)

4. 湿疹、过敏性皮炎

5. 急性腹痛。遇此情况需及时到医院检查,盲目热敷容易掩盖病情真相而延误诊断和治疗

6. 面部危险三角区的炎症

7. 皮肤有溃烂或皮肤病者,应避免在皮损区热敷

儿童久咳不愈
要警惕肺炎

随着气候逐渐转暖,一些病毒进入活跃期。专家提示,儿童感冒久咳不愈时,勿简单服用止咳药了事,需警惕转为肺炎等呼吸道感染性疾病。

近期,一位患儿因感冒引起咳嗽、发烧。家长自行给孩子服用了止咳药,咳嗽症状得到缓解,但一周后再次发烧,确诊为肺炎。

“一些家长给孩子服用止咳药,以快速止咳。但光止咳、不祛痰,还可能造成二次感染。”专家表示,儿童免疫力低,当有外来病菌侵入,痰的分泌会增加,造成呼吸道不适,而咳嗽只是一种保护性反应。

专家解释说,儿童感冒服用止咳药,咳嗽可能暂时缓解,但他们的呼吸系统发育尚不完善,咳嗽力量弱,痰液留在呼吸道,难以有效清除,易致肺炎等疾病。当出现剧烈咳嗽,且伴随食欲较差、呼吸不畅,应及时就医,以免耽搁病情。

(新华)

长时间刷手机
小心刷出“手机脖”

每天手机不离手,长时间低头刷手机,26岁的李先生近期被查出颈椎生理弯曲几乎消失,形成“反弓”,成为“直脖子”。专家指出,“手机脖”正成为年轻人常见的颈椎病。

李先生无论是坐公交车还是走路,都在刷手机,不是玩游戏,就是刷微信,生活中几乎无时无刻不在刷手机,他常自嘲是“手机党”。3天前,他出现了眩晕、呕吐等症状。

医院康复科拍片检查后发现,李先生颈椎的生理弯曲几乎完全消失。专家表示,颈椎病属于退行性病变,原多见于老年人,现在很多年轻人喜欢刷手机,头部处于前倾状态,由于物理杠杆作用以及重力作用,局部肌肉及颈椎承受压力过大,容易出现损伤导致“手机脖”,出现脖子僵硬、疼痛,头晕等症状,时间长了,这些症状会逐渐加重,进而造成颈椎病。

专家提醒,持续刷手机时间最好不要超过30分钟,还应当适当做扩胸运动和肩部环绕运动,缓解颈部疲劳。一旦出现颈部、背部僵硬疼痛状况时,要及时去医院检查。

(新文)