



## H 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，近年来二十多岁便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的地区的病人，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 少吸烟熏腌制食物

“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、发展和恶化的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，隔绝肝癌致病因素，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。

## H 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疗法，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，起到温通化瘀、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。



## 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

## 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，便永不再还；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，青光眼大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。

“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

光眼可分为开角型、急性闭角型、慢性闭角型，发病时均有不同的表现。通常，急性闭角型青光眼在早期可能有反复发作的一过性视力下降、虹视等症状，休息后可自行缓解，在发作时往

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。

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、有青光眼家族史和高度近视等疾病的青光眼高危人群，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，一定要遵从医嘱，定期检查治疗。”陈梨萍表示，青光眼的症状复杂且多变，必须在医生的指导下，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

## 防治知识亟待加强

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、有青光眼家族史和高度近视等疾病的青光眼高危人群，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

## 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，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超过30分钟，还应适当做扩胸运动和肩部回环运动，缓解颈部疲劳。一旦出现颈部、背部僵硬疼痛症状时，要及时去医院检查。

(新文)