

小验方

与其谈癌色变 不如提早预防

癌症是威胁人们健康的主要疾病,人们对癌症存在恐惧心理,但并没有系统了解。本文梳理了一些关于防癌抗癌的知识点。

哪些癌症发病率高

近日,我国发布《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》。结果显示,2022年全球新增肺癌248万例,重新成为“全球第一大癌症”。而肺癌在我国的疾病负担更为突出,在癌症发病和死亡顺位中均位居首位。我国前十位高发癌症依次为肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌、前列腺癌、胰腺癌。

癌症病例“男女有别”

《2022年中国恶性肿瘤流行情况分析》的最新数据显示,2022年,我国癌症新发病例约为482.47万例(男性253.39万例,女性229.08万例)。在男性群体中,前五大高发癌症依次是肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和食管癌,约占男性癌症新发病例总数的65%。在女性群体中,最常见的癌症是肺癌,其次

是乳腺癌、甲状腺癌、结直肠癌和宫颈癌,约占女性癌症新发病例总数的64%。

癌症发病率“年轻化”

在过去,癌症通常被认为发生于50岁以上的中老年人。而近30年,世界范围内50岁以下人群的癌症发病率却一直在上升。分析数据显示,我国癌症的发病率在0至34岁年龄段相对较低,而从35至39岁年龄段开始显著增加(每10万人中约125.24人),直到在80岁至84岁年龄段达峰值(每10万人中约1461.63人)。男性在25至54岁年龄段总体发病率低于女性,而在60岁以后,发病率高于女性。

结节大多不是癌

肺部结节不等于肺癌,也不是都会发展为肺癌。一般体检发现的肺结节中95%都是良性,但部分良性病变,长期来看有转化为恶性的可能。甲状腺结节是内分泌系统的常见疾病,我国约五分之一成人有甲状腺结节,多数良性甲状腺结节无需进行特殊治疗,定期随访

即可。乳腺结节并不是一种单独的疾病,而是一种症状或生理状态,临床上良性的乳腺结节比较多,恶性的情况比较少,高危人群应适量增加体检频率。

吸烟仍是患癌主要风险

《柳叶刀》刊文表示,全球有近445万例癌症死亡是由吸烟、饮酒和肥胖等风险因素造成的,占全球所有癌症死亡人数的44.4%,吸烟仍然是全球癌症的主要风险因素。在我国男性群体中,吸烟所致的肺癌死亡数占了24%。国家卫健委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》指出,2007至2017年,全球15岁及以上人群吸烟率有所下降,约为19.2%,但2018年我国15岁及以上人群的吸烟率却达26.6%。另外,我国还有高达68.1%的不吸烟人士在公共场所接触过二手烟,危害不容忽视。

男性也要防乳腺癌

乳腺癌并非女性专属,男性也具备乳

腺组织,同样也可能得乳腺癌。但男性的乳腺组织相对较少,男性乳腺癌比较罕见。以2022年为例,我国女性乳腺癌发病35.72万例,男性仅为0.41万例。男性乳腺癌常见症状包括乳房疼痛、乳头凹陷、乳头破溃、乳头瘙痒脱屑、乳头溢液及出血等。当开始发现乳腺肿物,尤其乳头附近的肿块,就应提早检查。

高危人群防癌体检应定期

防癌体检不等于普通体检。普通体检是针对普通人群的健康检查,防癌体检则针对癌症高危人群。如有癌症家族病史、长期接触有毒有害物质或有职业暴露、长期或重度吸烟嗜酒等,应定期进行防癌体检。



提个醒

治慢性鼻炎方

苍耳子、辛夷花、薄荷各12克,白芷18克。加水约1000毫升煮沸后,不离火,揭开盖子,鼻子轻吸入蒸汽(注意不要烫伤),每次10-15分钟,早晚各1次。每剂药可用2-3天。

治手足麻木疼痛方

透骨草、花椒、木瓜、赤芍各30克,苏木50克,桂枝、川芎各18克,红花、白芷各12克,艾叶、川乌、草乌、麻黄各10克。加水1000毫升,煎煮至沸,先熏患处,待温度适宜时,浸泡患处。尤适宜糖尿病性周围神经炎所致的手足疼痛、麻木等症。

治慢性咽炎方

取3年以上芦荟叶2片,冰糖150克,米醋500毫升。把芦荟叶洗净后切成小块,与冰糖、米醋一并装入瓶中,密封浸泡24小时后即可服用。服用时,先把芦荟醋含在口中1-2分钟,再慢慢吞咽,每日数次,一般连用3瓶可治愈。

短暂性脑缺血是怎么回事

我母亲患有高血压10多年了,最近几个月她总是突然感到乏力,有时会突然晕倒,几分钟后又清醒如常。去医院检查除了血压有点偏高,没有发现其他异常,医生说是“短暂性脑缺血”。请问,这是怎么回事?如何防治呢?

读者:秦女士

秦女士:

短暂性脑缺血又称为一过性脑缺血发作,简称TIA,俗称“小中风”,是指在短时间内脑血流减少而引起的脑功能障碍,通常表现为单眼一过性黑蒙、头晕、恶心、复视、肢体乏力、麻木、语言困难、吞咽困难等症状,发病时间为数秒钟至数小时不等,最长不超过24小时,患者往往因其症状来得快,去得快,恢复后不留任何后遗症而忽视。

实际上,TIA症状虽轻,但后果严重,如不及时治疗,约有25-40%的患者在5年内可产生严重的脑梗塞,医生常常把它看成是脑血管病的先兆或危险信号。因此,如果出现过上述类似症状者,可以做头部或颈椎CT、核磁共振,也可以做脑血管造影,均可尽早确诊。

早晚养生有侧重

养生要分时段,一天中的时段不同,养生方法也大有区别,只有顺应时辰,才能达到事半功倍的健身效果。

早晨养生三件事

晨时(7:00-9:00)是调养肠胃的好时机。

口腔保健操。刷牙时做叩齿、搅海、嗽津、转舌等运动,以健齿洁龈,增强口腔咀嚼能力。十指梳头。以十指代替木梳,从前向后,自下而上梳理,按摩头部百会、后顶等穴位,有安神醒脑、引气养血、通关开窍的作用。

补水。晨起后空腹喝150-200毫升温白开水,有稀释血液、促进代谢、增强肠道排空作用。

晚上养生有三法

散步。晚饭后散步40分钟或20分钟的慢跑,可增强胃肠道蠕动,促进血液循环,减少脂肪堆积。

泡脚。坚持用热水或中药水足浴,有温经通络、疏经活血作用。

捶背。自上而下捶叩背部,可提高内分泌功能,有宁心安神、催人入睡之效。

轻松应对孩子换牙期

孩子换牙有一定的规律,简单来讲就是“一定时间,一定顺序,左右对称,先后上”。但换牙期也容易出现一些问题,这个时候该怎么办?

乳牙滞留或早失

乳牙滞留或早失是换牙期最常见的问题。恒牙已经萌出,而所替代的乳牙尚未脱落,这种情况称为乳牙滞留,最常见的是下前恒牙在乳牙内侧长出,上前恒牙在乳牙的外侧长出。若乳牙在应脱落之前就脱落了,称为乳牙早失,常会造成两侧邻牙向缺牙空隙倾斜移位,导致缺牙间隙变小,恒牙错位萌出。

对策:此时应尽早带孩子去医院拔除滞留的乳牙,腾出位置,以利于恒牙位置的调整。乳牙早失应佩戴间隙保持器,防止两侧牙齿倾斜,维持缺牙间隙,直至恒牙萌出。

恒牙萌出困难

恒牙萌出困难,即乳牙早掉,大牙迟迟长不出的情况。乳牙过早脱落会导致牙龈肥厚坚韧,妨碍恒牙萌出。

对策:可及时到医院口腔科请医生施行恒牙助萌术,

切除部分坚韧牙龈,帮助恒牙萌出。

烂牙(龋齿)

在替牙期,恒牙刚刚萌出,特别是恒磨牙,体积大,咬合面窝沟多,容易滞留食物残渣,加之多数儿童不爱刷牙或刷牙不正确,喜欢吃糖果糕点,容易发生牙齿龋坏。

对策:一旦发现有烂牙,应及时到医院治疗。学龄儿童做窝沟封闭,可有效预防恒牙的龋坏。

牙齿错位咬合

很多家长发现,宝宝刚刚长出的恒牙歪歪扭扭,很难看,这在医学上叫“丑小鸭期”,指这个阶段宝宝口腔里牙齿比较乱,有些乳牙掉了,恒牙还没长出来,而长出来的恒牙也是排列不齐,不美观。

对策:一方面,家长要注意纠正孩子咬唇咬舌、口呼吸等不良习惯,因为这些均会导致烂牙、牙列不齐等问题的出现。另一方面,家长也不必太着急,随着恒牙位置的慢慢调整,牙齿排列会逐渐变整齐。如果12岁左右牙齿仍很不整齐,这个时候牙齿位置已经基本稳定,可以去医院做矫牙治疗。

刚装修好的房子墙面油漆味很重,闻着难受,让人不敢居住。有没有什么办法可以去除异味呢?

食盐:可以先准备两盆水,盆里加入适量的食盐,放在油漆味比较重的地方,过段时间油漆味就会消除。如果是实木家具散发出的油

炭,不过用的比较多的还是活性炭,异味几天就可以去除。

菠萝:买来新鲜菠萝,切成两半放在房间里。因为菠萝的香味很浓,不用几天就可以将油漆的味道吸光。不但可以净化空气,还能吸收油漆味,一举两得。

去除装修异味小妙招

漆味,可以用喝过的茶水来擦拭家具几遍,这样油漆味也会消除的。

柠檬:可以用柠檬酸浸湿棉球,然后挂在室内某个地方,这样异味很快就会消除的。

活性炭:如果油漆味浓厚,可以买些木炭放在新房,这样也可以去除油漆味。常用的固体吸附剂有焦炭和活性

绿色植物:目前可以吸收甲醛的植物有吊兰、仙人掌和铁树等,可以买这几样来净化新房空气。

食醋:先将盆打满水,然后加入适量的食醋放在新房中,开窗通风,而且将各种家具的柜门打开,这样既能蒸发水分保护涂料面,还可以去除异味。

近年来,我国心血管病呈高发趋势,一些高血压、高脂血症和高血糖(简称“三高”)患者常因饮食不当,导致病情加重。

防高血压饮食“菜单”

低盐:每人每天吃盐量应严格控制,控制在2-5克,约一小匙。应尽量少吃或不吃咸(酱)菜、腐乳、咸肉(蛋)、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋等含钠较高食物。

高钾:富含钾的食物,进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤。富钾食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉、苋菜、油菜、大葱、香蕉、枣、桃、橘子等。

果蔬:应多吃些富含钙的食品,如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

高脂血症患者饮食禁忌

能量限制饮食:患有高脂血症的老年人要严格控制能量摄入,每天能量摄入须控制在29千卡/公斤体重之内,折合主食每天不宜超过300克,宜食馒头、米饭、面包、豆腐、豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类、

蔬菜、水果等。

低脂低胆固醇饮食:高脂血症的老年人,要严格控制动物脂肪或胆固醇的摄入,食用油宜用富含不饱和脂肪酸的植物油,如豆油、花生油、玉米油,蛋类每天不能超过1个。

高纤维饮食:食物纤维与胆汁酸结合,会增加胆盐在粪便中的排泄,降低血清胆固醇浓度。富含纤维的食物主要包括粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果等,每天摄入的食物纤维量以35到45克为宜。

饮茶戒烟限酒:茶叶具有降

低血脂、促进脂肪代谢的作用,患有高脂血症的老年人宜多饮茶。长期吸烟或酗酒会干扰血脂代谢,使胆固醇和甘油三酯上升,老年人更要自觉形成戒烟限酒的习惯。

高血糖、糖尿病饮食须知

“三高”患者饮食宜忌

主食要精选:宜用荞麦面、莜麦面、二合面(玉米和黄豆面)、三合面(玉米、黄豆和面)为主,可最大程度降低人体血糖升高速度。

菜肴有禁忌:应尽量避免肥肉、动物内脏等富含饱和脂肪酸、胆固醇的食物,宜食瘦肉、鱼虾、苦瓜、南瓜、洋葱及豆制品。

水果须适量:水果要少吃,切莫大量吃。大量吃可能造成血糖迅速升高,加重高血糖的细胞毒作用,并引发胰腺损伤、水肿等。水果宜空腹吃,

切忌餐后吃。一般上午9点到9点半,下午3点到4点,晚上睡前9点左右为宜。吃水果一定要做到病情允许才吃,血糖控制不好时少吃,或者不吃含糖量较高的水果,如葡萄、香蕉、荔枝、红枣、红果等。