

私欲要节制,冷暖要注意。体检要定期,有病要早医。

我省每年新发肿瘤病例 13 万人

专家称,远离肿瘤,从日常生活做起;少吃咸货、烧烤,常食新鲜蔬菜、水果

□ 记者 李皖婷

近日,一部名为《滚蛋吧肿瘤君》的电影引爆院线,也引发了人们对于肿瘤的关注。恶性肿瘤已成为我国居民的主要死亡病因,我省每年新发肿瘤病人约有13万,平均每小时就有12个人被确诊为肿瘤患者。怎样才能远离肿瘤?快来听听专家们总结的建议。



胃癌:少吃咸货、烧烤、剩饭剩菜

《安徽省肿瘤登记年报》显示,安徽省恶性肿瘤发病率为215.33/10万,其中:城市发病率237.07/10万,农村发病率203.44/10万;死亡率116.47/10万。按照这个数据推算,我省每年新发肿瘤病例就有约13万人,平均每小时就有12个人被确诊为肿瘤患者。

在发病类别上,全省肿瘤登记地区恶性肿瘤发病率第一位的是胃癌,其次为肺癌、食管癌、肝癌和结肠癌,而发病率前10位恶性肿瘤占全部恶性肿瘤的八成多。

安徽人“口味重”,食物喜油喜盐,爱吃腌制制品、烧烤等。但事实上,腌制食品中因为盐多,会直接损伤胃黏膜,而且其中所含的亚硝酸盐在胃酸和细菌作用下会转变为亚硝胺,更易致胃癌。

此外,对家里的剩菜剩饭也不要大包大揽,因为其中同样含有大量的亚硝酸盐和细菌微生物,这一不良习惯也可能诱发胃癌。

乳腺癌:40岁以上女性每年至少一次乳腺检查

对于疾病的第一道防线是病因的预防,在日常生活中,最好少吃高脂高热量的食物,因为这些食物会导致肥胖,而乳腺癌的发病率及死亡率与人均消耗脂肪量有较强的相关性。

疾病预防的第二道防线是早发现早治疗。专家提醒,对于乳腺癌的发现不能光靠日常的自我触摸检查,而是要有每年至少一次的乳房检查意识。

我国的乳腺癌高发年龄段是40~59岁,所以40岁以上的女性最好每年进行一次乳房检查。

所谓每年一次的乳房检查,除了医生的体格检查外,还应进行影像学检查,如乳房钼靶摄片、乳房B超、乳房磁共振检查等。

肺癌:戒烟,并避开油烟和被动吸烟

吸烟与肺癌有关,同样也是鼻咽癌发病的主要因素。目前的研究显示,长期吸烟的人更容易患鼻咽癌,因为烟焦油中含有多种致癌物质和促癌物质,当烟雾被吸入时,这些致癌物就可能附着在鼻咽部,经长期慢性刺激会诱发癌变。

年龄较长的高危人群更应重视早期的症状,发现身体有异常,要及时到医院进行身体的全面检查。另外,预防肺癌还需要从生活细节做起,避开危险因素是最好的方法,比如主动戒烟。

吸烟者一般不要在办公室、会议室、公共场所和家中吸烟,应到空气流通的空地或吸烟室去吸烟;女性也要主动远离“二手烟”的环境。另一方面,应改善厨房通风、排油烟条件,改变错误的烹制方法,如不要等热锅冒油烟后再炒菜等。新装修的房间也要空置一段时间后再入住。

饮食方面应常食新鲜蔬菜、水果,补充维生素,这对肺部有保护作用。最重要的一点是调整好心态,保持心情愉悦。情绪低落会导致身体免疫系统降低,增加疾病的发生率。

小贴士

身体发出以下信号,请注意:

1. 身体任何部位出现肿块,尤其是颈部、乳房和腹部等。
2. 上腹持续性饱胀不适,食欲减退。
3. 慢性溃疡,久治不愈。
4. 吞咽不畅,下咽食物有阻塞感,尤其是咽后部闷胀或胸骨后有烧灼感。
5. 长期吸烟,经久干咳或痰中带血,并伴有胸痛。
6. 鼻血,尤其是中年人出现鼻塞,鼻涕带血,并伴有偏头疼。
7. 大便形状及习惯改变,大便无明显原因带血。
8. 阴道异常出血,白带增多。
9. 不明原因消瘦,贫血。
10. 黑痣或疣在短期内突然变化,如增大或颜色加深。

问题一:最近查出胃病,显示胃里面幽门螺杆菌,三个加号,不知道这个情况是否严重?怎么治疗?

合肥市第二人民医院消化内科主治医师李荣富:这种情况并不用太紧张,在中国50%~60%的人携带幽门螺旋杆菌,建议进一步胃镜检查,看是否有胃溃疡、胃出血等具体病症,再根据情况对症处理。

问题二:孩子爷爷很疼孩子,平时生点小病就会给孩子吃消炎药,总是这么吃,长期下来会不会影响孩子的肾功能?

合肥市第二人民医院儿科主治医师陈素萍:多数药物都会对肝肾功能造成一定的损害。不建议经常服用消炎药,生病时应明确诊断,孩子生病多分为细菌性感染和病毒性感染,只有明确细菌性感染时才能在医生的指导下适量服用。

问题三:体检查出有心脏神经官能症?这是一种怎样的病症?严重吗?需要手术治疗还是吃药就可以?

合肥市第二人民医院心血管内科主任杨林飞:心脏神经官能症属于心理疾病,并无明确的器质性病变,建议心理咨询。

问题四:我是近视,很多人说到了近视眼会被老花眼“抵消”,近视度数会



变浅,真的是这样吗?

合肥市第二人民医院眼科主治医师孙文娟:这种现象是存在的,一般低度近视到了老年会与老花眼相抵消,高度近视则会度数减轻。建议根据情况选择适合自己的镜片佩戴。

问题五:我今年20多岁,就在最近的一两年里,有了痔疮,平时有点痒,但是不出血,去医院检查发现是赘皮外痔,现在该怎么办?

合肥市第二人民医院胃肠外科医师王想:建议用高锰酸钾泡腾片每日两次坐浴。此外应注意个人卫生,保持肛门干燥,养成良好的排便习惯,忌食辛辣刺激的食物。 朱沛炎 记者 李皖婷

秋季解燥润肺 白色食物很“给力”

白色食物解燥润肺有良效

银耳:又称白木耳,具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。对体虚、久病初愈,不宜用其它补药的病人及阴虚内热,内热而有出血倾向者更为适用。要注意的是感冒初起口干者忌用,或风寒感冒,如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者,忌服。

梨子:梨子自古被尊为“百果之宗”,有润肺、止咳、消痰、降火等功用。在秋季若因气候过度干燥,继而出现口渴、便秘、干咳等,或因内热导致烦渴、咳嗽及痰黄等症,可多食梨。

甘蔗:甘蔗味甘,平,无毒,主下气和,助脾气,利大肠,消痰止渴,除心胸烦热,对于因阴液不足所导致口干、咳嗽痰少、大便秘结等症,可利用多食甘蔗来改善症状。

薏仁:薏仁有渗湿、健脾两大功能,传统上用于小便不利、水肿、脚气、湿温、泄泻、带下、痹痛等症。现代科学分析,薏仁含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素B1、B2、E及纤维素等,有益人体健康。 殷江霞

肺属金,对应白色滋阴润燥

补足“肺卫”之气,增强对于燥以及外邪的防御能力,要偏向温补,忌吃寒凉食物;可适当服用一些富含维生素的食品,也可以选择多种成分的综合维他命,选用宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等,对缓解燥有良效。

因白色食物与肺部对应,与肺同系统的器官有大肠、皮肤、喉咙、支气管等,为了防范秋燥对人体的影响,饮食方面应以“滋阴润燥”为原则,以防秋燥伤阴。所以平日易感冒,或是肺与支气管常不舒服、易咳嗽的人,平时肠胃脆弱但又易胖的人,肤色不佳的人,要多吃一些白色的食物,如白萝卜、白菜、高丽菜、花椰菜、洋葱、白木耳、甘蔗,中药材有杏仁、山药、茯苓、白芝麻、百合、白芍等等,但有过敏性体质者则否。

下期预告

秋天血压平稳,还要继续吃降压药吗?

秋高气爽,血压比较平稳,还要继续吃降压药吗?冠心病遗传吗,有没有好的预防方法?心脏介入手术能治疗什么类型的心脏疾病呢?下周五(9月11日)上午9:30~10:30,市场星报

健康热线 0551-62623752 将邀请合肥市第二人民医院广德路院区心血管内科主任、副主任医师杨林飞与读者进行交流。

王红梅 记者 李皖婷