

健康饮食加良好生活习惯 有助预防肺癌

雾霾会致肺癌吗？哪些人容易患肺癌？普通大众如何预防肺癌？3月21日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省肿瘤医院张安庆医生与读者交流。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 倪路/图

张安庆 就职于安徽省肿瘤医院胸外科，从事胸外科诊疗17年，熟练掌握胸外科常见病多发病的诊治，熟练开展胸外科的各种ⅢⅣ类手术，尤其擅长胸外科的微创手术。



空气污染是引发癌症的一级致癌物

读者：雾霾会致肺癌吗？

张安庆：肺癌的诱发因素有很多，其中空气污染是能够引发癌症的一级致癌物。俗称的雾霾中包含不同程度的PM2.5，可以增加人们罹患肺癌的风险。雾霾中的大颗粒、病原菌会对人的肺部造成理化刺激和细菌感染，其中包含的PM2.5可以进入肺泡，容易损伤肺泡，肺泡屏障被破坏了就容易出现炎症，两者相互促进就容易诱发癌症。

长期吸烟更易患肺癌

读者：哪些人容易患肺癌？

张安庆：有慢性肺部疾病、结核病史、长期吸烟、有肿瘤家族史、有职业暴露史、有油烟密切接触等均为肺癌的高危人群，应每年进行肺癌筛查。健康人群35岁起（尤其40岁以上）应通过低剂量螺旋CT进行早期肺癌筛查，如没有问题，之后可以两年做一次。

健康饮食和良好生活习惯有助预防肺癌

读者：我们普通大众如何预防肺癌？

张安庆：慢性肺病再加上大气污染、不良的生活习惯等因素的刺激，往往会诱发肺癌，预防肺癌的发生可以从养成以下良好的习惯开始。

健康饮食和良好生活习惯。除了规律清淡的饮食外，每天选择食用多种水果和蔬菜，可以有效地预防癌症。同时远离烟草，改正不良的生活方式。

充足的睡眠，保持心情舒畅。

适度锻炼。不一定要去跑步、健身、器械锻炼等，做家务或者走楼梯，也可以很好地达到运动的效果。空气质量差的情况下，可以选择空气相对不流通的室内活动。

每年体检一次。高危人群建议定期到医院体检，低剂量螺旋CT筛查可以早期发现肺癌。

1/3的癌症可以预防

读者：癌症能不能治好？

张安庆：三分之一的癌症是可以预防的，三分

之一的癌症是可以通过早发现、早诊断、早治疗而治愈的，三分之一的癌症是可以通过适当治疗延长生命时间和提高生活质量的。

进食过快、过烫可能诱发食管癌

读者：食管癌是由哪些因素引起的？

张安庆：食管癌不是单一因素引起的疾病，而是多因素综合作用的结果。过热食物、刺激性食物、粗糙食物及进食过快等长期刺激食管上皮而造成慢性炎症、糜烂、增生、溃疡而诱发癌变。营养不良和微量元素缺乏、亚硝胺类食物摄入、过量饮酒、霉菌感染等与食管癌的发生相关。吸烟也是一种主要的致癌因素。

□ 下期预告

发现肺结节怎么办？

什么是肺结节？肺结节就是肺癌吗？肺结节该怎么处理？下周二（3月28日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省胸科医院肿瘤放疗科、影像中心、放射介入科主任、安徽省胸科医院肺结节诊治中心主任闵旭红与读者交流。

闵旭红，从事于恶性肿瘤化疗、常见病及疑难杂症的影像诊断及介入诊治工作，精通恶性肿瘤的精确放疗、分子靶向治疗等；在肺结节低剂量螺旋CT筛查、良恶性评估以及肺结节电视胸腔镜术前弹簧圈或乳腺定位针精准定位具有丰富的经验。

■ 徐晓敏 记者 李皖婷

□ 一周病情报告

保持充足睡眠，避免春困来袭

入春后，人很容易出现懒洋洋的感觉，变得无精打采，整天昏昏欲睡，总觉得睡眠不足。“春困”属于生理现象，但也不排除病理因素，值得注意的是，一些“春困”是疾病的表现。”合肥第一人民医院急诊科主任杨静介绍说。

专家建议市民，应对春困，首先要调整好作息时间，保证充足的睡眠。但有些睡眠质量不好的市民，即使睡觉时间长，也会感觉疲惫不堪，建议来医院做睡眠监测检查，排除其他疾病。

在饮食上宜食用清淡、新鲜、易消化的食物，喝些清淡的香茶也能醒脑助神，减轻春困。适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样有利于去劳解困。

专家特别提醒，长期伏案工作、学习后，容易出现头脑不清醒和胀痛的症状，这时可以选择适当放松，眺望远方，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除春困，或者听听音乐、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球可以适当休息。

■ 苏洁 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

不疼的智齿，也要及时拔除

这两天，合肥的沈女士在是否拔牙的问题上纠结了很久。“最近长出了一个智齿，朋友说智齿应该拔掉，但是这个牙齿不疼不痒的，需要拔吗？”记者从合肥市口腔医院了解到，智齿在牙齿中是害群之马，年轻的朋友要特别当心。

据合肥市口腔医院周谷堆门诊部主任汪世超介绍，智齿可以呈垂直、前倾、水平、横向、倒置、重叠等多种不正常方式生长，在牙齿与牙龈之间形成龈袋，聚集食物残渣，形成各种细菌繁殖的温床。当人的抵抗力下降，或者牙龈有损伤时，智齿周围牙龈就会发生炎症，出现张口困难、发热、局部疼痛、局部流脓等症状，严重时会出现蜂窝组织炎、骨髓炎，甚至导致败血症，极大地影响人们的生活和工作质量。

汪世超介绍，临床上常常见到因没及时拔除智齿而导致相邻牙齿损坏，也需拔除的现象。因一个牙齿问题而需要拔除两个牙齿，那是得不偿失的。因此即使不疼的智齿也需及时拔除。

■ 张婷婷 记者 李皖婷

世界唐氏综合征日 医生提醒勿忽视产前筛查

3月21日不仅是“世界睡眠日”，还是“世界唐氏综合征日”。唐氏综合征是新生儿最常见的染色体疾病，医生提醒，准备怀孕的夫妇最好在孕前3~6个月到遗传咨询门诊接受风险评估和孕前检查，产前筛查也很重要。

唐氏综合征是新生儿最常见的染色体疾病，患有该类疾病的胎儿在子宫内即出现比正常胎儿发育缓慢，出生后会在学习障碍、智能障碍和残疾等一系列遗传病。省立医院妇产科副主任、产前诊断中心主任汪菁提醒准备怀孕的夫妇，最好在孕前3~6个月到遗传咨询门诊，接受风险评估和孕前检查，做到有计划的怀孕。孕期正规产检，进行唐氏筛查及超声畸形筛查，遇到问题务必和专业医生沟通交流，切不可低估产前筛查的重要性，做到优生优育。

据汪菁介绍，每位孕妇都有可能生育唐氏儿，风险随孕妇年龄递增而升高。25~30岁的育龄妇女，生育“唐宝宝”的风险大约为1/1100~1/1000，35岁风险上升至1/350，40岁时至1/100，45岁时达1/25。

基层医疗单位成热门 医药类毕业生就业观念悄然改变

招聘会上填满求职意向书，安徽医学高等专科学校大三学生小唐给老家凤阳的爸妈打了通电话，和他们分享找到工作后的喜悦。记者昨日获悉，安徽省医药类基层毕业生就业招聘会日前举行，基层医院、卫生院、社区医院占到本次招聘总数的一半以上，提供岗位数2500多个；而和以往不同的是，越来越多的毕业生愿意选择基层医疗卫生单位。

小唐曾在凤阳县门台镇卫生院实习，三个月深入一线让他对基层医疗产生认可。“很多人觉得乡镇医院偏远、陈旧，蹲不住，现实真不同了，我实习的镇卫生院硬件就不错。”小唐说，招聘会上得知一家乡镇医院条件不错，他毫不犹豫报了名。

“现在医院对医生的要求很高，大学毕业生很难一毕业就上岗，所以一般都是先找一个平台锻炼自己。”药学专业的小陈表示，如果基层医院能给出合适的待遇，医院设备也不错，自己很愿意去基层。

招聘会主办方介绍，今年大学生到基层就业有很多优惠政策，加上政府分级诊疗政策的逐步推进，新农合制度对农村医疗服务需求的推动，这些都是吸引毕业生下基层的重要原因。

■ 程洁 记者 李皖婷

寻人启事

王佐，男，身份证号：342201690220061。家有急事，见报速与你表兄蔡燧联系，电话：15305693028。