

常吃霉变、油炸食品易患肝癌

哪些人群易患肝癌？脂肪肝会发展成肝癌吗？9月14日，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）肿瘤介入科医师许军与读者交流。 □崔媛媛 记者 马冰璐 文/图

6类人群易患肝癌

读者：哪些人群易患肝癌？

许军：容易发生肝癌的高危人群有：1. 中老年人：大多数肝癌的高发年龄在40-60岁，这是由于致癌因子的作用需要有一个积累的过程，这个过程有数年至数十年之久；2. 男性：几乎所有地区肝癌患者中的男性都明显多于女性。男性的发病率为女性3-6倍；3. 乙型肝炎或丙型肝炎患者：乙型肝炎流行的地区往往也是肝癌的高发地区，乙型肝炎患者比健康人群发生肝癌的几率更高。近年发现丙型肝炎患者癌变率亦较高；4. 不洁饮食者：经常食用霉变、油炸或烟熏肉类食品，饮用不洁水等易致癌变，主要原因是含有强致癌毒素-黄曲霉毒素；5. 有肝癌高发家族史者：在高发区肝癌有时出现家族聚集现象，尤其以共同生活并有血缘关系者的肝癌罹患率最高；6. 嗜烟酒者：饮酒和吸烟等都可增加发生原发性肝癌的几率，酗酒者肝硬化和肝癌的发病率高，资料显示酒精性肝硬化发生原发性肝癌的几率为15%。

单纯性脂肪肝发生肝癌几率较低

读者：脂肪肝会发展成肝癌吗？

许军：虽然单纯性脂肪肝发生肝硬化和肝癌的几率较低，但如果脂肪肝已经影响了肝功能，那么发生肝硬化和肝癌的可能性就大大提高了。如果同时还有乙肝、丙肝或者肥胖、糖尿病等健康问题，出现肝癌的几率就又增加了。

局部消融治疗是一种很有前途的治疗方式

读者：肝癌应该如何治疗？



许军，医学硕士，专业主攻方向是肿瘤微创介入治疗，包括肝癌、肺癌、食管癌、结直肠癌、肝转移癌等，在中外核心杂志发表学术论文10余篇，SCI论文1篇。

许军：肝癌治疗方法很多，大家知道最多最熟悉的就是肝切除，这种治疗手法已经应用有半个多世纪了，是一种传统的治疗方法，能够做手术切除的病人，才有机会获得最长的生存，但缺点是手术创伤较大，花费多。现在治疗肝癌使用最多的方法是介入治疗，肝癌的介入治疗分为两种：肝动脉化疗栓塞术和消融治疗。肝动脉化疗栓塞术住院时间短，花费较少，但不是根治性切除，只能暂时缓解肿瘤生长。局部消融治疗是一种很有前途的治疗方式，现在应用比较多的是射频消融和微波消融两种，对于小的肝脏肿瘤，如3cm甚至5cm大小的肿瘤，甚至能达到外科切除一样的效果。另外一种肝癌的治疗方式就是肝移植，肝移植治疗适合有条件的，肝癌病灶较小，但肝功能差的患者。

阿姨养生有道，遇事不怒想得开放得下

星报讯(谢国华 阚洋洋 记者 祁琳) 今年78岁的陆英月老人，家住合肥双岗街道万小店社区辖区，陆阿姨精神矍铄，声音洪亮，思维很敏捷，完全不像一个78岁的老人。

说起自己的养生之道，陆阿姨说能更多来源于自己的性格，需要遇事不怒，想得开，放得下，始终保持着乐观向上的心情。

还有一点就是锻炼，老人自己也知道自己的岁数，这个年龄的人想要保持身体

健康除了每周定期测量血压、血糖，每年一次的体检外，还需要多运动，因此从退休后自己就保持着早起锻炼这个好习惯，除了天气不好都会带着左邻右舍去锻炼，例如跳个广场舞。

“饮食方面的话，需要注意少吃油腻辛辣刺激的，多吃蔬菜、豆制品还有五谷杂粮，做菜时少放食盐，适量添加醋、蒜、辣椒和香辛料等调料。”

远离“秋乏”应合理作息、多锻炼

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近，因秋季来临出现倦怠、乏力、精神不振等“秋乏”情绪而前往合肥市一院就诊的患者增多。该院呼吸内科主任李秀建议市民要调整好作息时间，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，也会感觉到疲惫不堪，建议来医院做睡眠监测检

查，排除其他疾病，“此外，可以喝些清淡的香茶提神醒脑，减轻‘秋乏’”。

李秀建议，市民应多进行户外锻炼，到空气好的户外呼吸吐纳，可以增强肺功能及抗病能力，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，这样也有利于去劳解困。

下周预告

乳房疼痛是什么原因所致？乳腺增生该如何治疗？下周五(9月21日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安医大一附院乳腺外科主治医师陈樱与读者交流。

陈樱，乳腺外科专业博士研究生，专业从事乳腺良、恶性疾病的早期诊断与规范化治疗。 □王异 记者 马冰璐

健康提醒

青壮年莫名感到腰背痛 请警惕强直性脊柱炎

星报讯(记者 马冰璐) 有一种疾病，从首次发病到确诊，一般需要5至10年。但它往往发作在最美好的青春年华，它就是强直性脊柱炎。安徽医科大学第一附属医院风湿免疫科主任医师徐胜前教授提醒，青壮年莫名感到腰背痛，务必警惕强直性脊柱炎。

如果你现在不到40岁，经常有腰痛，久坐后腰背疼痛、僵硬，疼痛发作的时候活动下腰部，比如伸伸懒腰，会有所改善；或者夜间腰背痛，甚至凌晨被痛醒，起床活动以后会明显好转。如果你是这样，那么很有可能得了“强直性脊柱炎”，而不是单纯的“腰椎间盘突出”，应该尽早去风湿科排查。

据徐胜前介绍，强直性脊柱炎(AS)是一种慢性自身炎症性疾病，主要侵犯骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织及外周关节等部位，并可伴发关节外表现，严重者可发生脊柱畸形和强直。该病发病年龄通常在13-31岁，高峰为20-30岁，40岁以后及8岁以前发病者较少。

强直性脊柱炎和普通的腰痛到底如何区别？徐胜前介绍，有几个关键因素值得注意。“40岁以前出现腰痛就要特别警惕了，因为40岁之后的人，由于腰椎间盘突出，腰肌劳损，骨质增生引起的腰背疼痛比较多。”徐教授介绍，强直性脊柱炎是一种隐匿性疾病，发病缓慢，很多患者甚至想半天，都很难回忆起第一次腰痛具体发生在什么时候。“这个和外伤导致的腰痛不一样，比如搬东西、打球等导致腰痛，都是可以知道具体日期的。”此外，和普通的腰痛相比，强直性脊柱炎还有个最大的特点，那便是活动以后会有所好转，而不是休息之后有好转。

“腰痛的患者可以根据这几个特征进行自检。如果符合这几条筛选指标，建议到风湿免疫科检查。”徐胜前建议，如果症状不够典型，医生还可以通过实验室、影像学的检查来辅助诊断。

食药安全在身边

问：哪些错误的方式会让营养偷偷溜走？

答：炒菜油温高。很多人炒菜的时候都会先炆锅，尤其喜欢把油烧冒烟了再放入葱姜，炆出香味了再炒菜。但那时油温往往已经超过200℃，油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化，蔬菜中的其他营养素也被破坏了。另外，炒菜时，如果火力太小、炒菜时间过长，食材中大量的营养素，如维生素C、花青素、叶绿素等就会随汁液流走。因此，建议在油冒烟前菜就下锅，而且可以用急火快炒的方式，缩短加热时间。

盐放得太早。不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯，这样会使蔬菜中的汁液流出过多，不仅造成营养素损失，而且还会让菜肴塌焉，影响口感。肉类放盐太早，则会让蛋白质过早凝固，不仅难消化，腥味还挥发不了，汤汁的鲜味也渗不进去。建议将菜做到七八成熟时再放盐，或者出锅前再放。

绿叶菜也加醋。很多人喜欢炒菜的时候放点醋提味，但如果炒绿色蔬菜时加了太多醋，菜色就会变得褐黄，而炒土豆丝、藕片等黄、白色菜肴时加醋却没有反应。这是因为，绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁，加醋后，醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁，这种重要的营养素就被“偷”走了。因此，烹制绿叶蔬菜时，不要放太多醋，最好不放醋。 □石跃新 记者 王伟伟

寻医问诊

读者：孩子1岁多了，与同龄的孩子相比，个头稍矮，如何判断孩子是否存在生长发育障碍呢？

安医大一附院儿科副教授潘道香：在判断孩子生长是否正常时，生长速度比身高更重要。2岁以下孩子每年生长速率小于7厘米；3岁至青春开始期间的孩子每年生长速率小于5厘米；青春孩子每年生长速率小于6厘米都需要特别关注。 □王异 记者 马冰璐