

不良生活方式增加患乳腺癌风险

牛津大学研究人员最近在医学杂志《柳叶刀-肿瘤学》发文称,绝经前女性血液中雌激素水平越高,她们罹患乳腺癌的风险越大。数据分析表明,雌激素水平最高者比最低者罹患乳腺癌的风险增加了1/5到1/3。同时,研究人员还发现,一些不良生活方式会影响她们的雌激素水平,从而间接造成乳腺癌风险的增加。例如,每天吸烟超过15支或饮酒超过两杯的女性,其体内雄性激素的水平就会明显高于那些不吸烟喝酒的女性。

山大二院专家“名医在线”解答

早期胃癌可选择内镜微创治疗

王雷
山东大学第二医院消化内镜中心主任,消化内科副主任。现为美国消化内镜学会委员,欧洲消化内镜学会委员,中华消化内镜学会ERCP学组委员。

读者张先生:我反复上腹胀十多年了,1周前胃镜检查患有慢性萎缩性胃炎,局部腺瘤变伴不典型增生。我爸也因癌症去世,我是不是要把胃切掉?

王雷:您的情况非常典型。您直系亲属中有癌症患者,属于癌症高危人群。而慢性萎缩性胃炎属于癌前疾病,不典型增生属于癌前病变。但您其实比较幸运,因为您这种情况不需要外科切除胃,只需通过内镜黏膜下剥离治疗(ESD)即可。ESD可以做到将病变完整剥离,既是治疗,同时也是一种确诊方法。

90%以上的早期胃癌可以治愈。我自2007年开展早期胃癌的内镜下切除技术以来,累计为接近600例早癌及癌前病变患者实施了内镜下切除,早癌最长随访时间已经达到5年,总复发率不足3%。

遗憾的是,早期胃癌患者临床“很少见”。因此,建议有家族癌症史、慢性萎缩性胃炎等病症的人群定期进行胃镜检查,间隔时间最好1到2年。我院已开展无痛胃镜多年,新内镜中心已经落成,将来可全部过渡到无痛内镜,病人在睡觉情况下即可轻松完成内镜检查。

王洪波
医学博士,主治医师。从事消化专业十余年,对贲门失弛缓症诊断和治疗有丰富经验。

读者李女士:我患贲门失弛缓症十余年,经多次球囊扩张术,效果不佳,现在进食困难,体重下降至不足40千克,听说有一种胃镜下微创手术,安全吗?效果如何?

王洪波:您的情况从症状上分析,适合进行胃镜下微创手术即经口胃镜下括约肌切开术(POEM)手术。该手术时间短,创伤小,恢复快,疗效可靠,是目前治疗贲门失弛缓症的最佳选择。

我院新进高分辨率食管测压设备,可进行贲门失弛缓症分型、手术效果预判及术后评估。而POEM手术无皮肤切口,最大限度地恢复食管的生理功能并减少手术的并发症,术后早期即可进食,95%以上的患者术后吞咽困难得到缓解,且反流性食管炎发生率。

目前国内已开展POEM手术2000余例,涉及年龄段8-86岁,最长已随访3年多,远期疗效十分确切,严重并发症及复发率极低。全国第一例POEM手术由我科王雷主任完成,目前已完成近200例,手术全程只需30-60分钟,术后住院观察3-5天,无一例重大并发症出现,大大降低了医疗费用。



王雷



王洪波

营养门诊

日常饮食分五层

生存不只是为了吃,吃却是生存之必需。一日三餐该吃什么,吃多少?素食主义者如何避免营养不良,婴儿几个月开始吃辅食?中国膳食指南给出了量化标准,当然,具体食物不必精确到“克”,每个人都可以根据自己的食谱,尤其是一些特殊人群更应当定制食谱。

食物烹调可以被视为艺术,同时也是门科学。每日膳食种类和数量的变化,都会对人体产生影响。根据《中国居民膳食指南》,城市18岁-59岁男子一天的能量摄入为2200千卡,成年女子每天所需能量为1800千卡。这份数据仅是平均水平,因个人活动量而异。

除了能量总量上的要求,人体还需要各种营养素。目前已证实,在人类必需的40多种营养素中,蛋白质、脂类和碳水化合物不仅是构成机体的成分,还可以提供能量。在人体必需的矿物质中,有钙、磷、钠、钾、镁、氯、硫等常量元素和铁、碘、锌、硒、铜、铬、钴等微量元素。

根据人体的需求,《中国居民膳食指南》2011年修订版为我们的日常饮食设计了一个膳食宝塔,宝塔分五层,每层大

小反映了各类食物在每日膳食中的地位和比例。

底层为谷物,每人每天应吃250克-400克;

第二层是蔬菜和水果,每天应吃300克-500克和200克-400克;

第三层包括鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,每天应吃125克-225克,其中鱼虾类75克-100克、畜禽肉50克-75克、蛋类25克-50克;

第四层为奶类及豆类食品,每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品和相当于干豆30克-50克的大豆及制品;

第五层塔顶是烹调油和食盐,每天烹调油不超过25克或30克,食盐不超过6克。

膳食宝塔还强调了饮水和运动的重要性。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日至少饮水1200毫升,约6杯。

膳食宝塔提供了每日膳食的参考值,但拿勺妈妈大可不必拿着天平为每餐精确到“克”。上海营养学会副理事长、上海交通大学医学院营养系教授蔡美琴表示,每天吃25种食物就基本能“达标”。

蔡美琴说,她每天光早餐就能吃到10种食物。例如,榨一杯果汁就有番茄、苹果、胡萝卜、西芹,主食就是一碗粥配上一块腐乳、一根酱瓜,还会加一个鸡蛋、一杯酸奶。量不多,但品种丰富。

然而随着生活节奏加快,不吃早餐者大有人在,这自然是不可取的。早餐距离前一天晚餐的时间一般都在12小时以上,体内储存的糖原已消耗殆尽,如不及时补充容易出现血糖过低,影响工作和学习效率。

《中国居民膳食指南》建议,早餐应该种类多样化且搭配合理,并根据食物种类来评价早餐营养与否。比如,早餐中包括了谷类、动物性食物、奶及奶制品、蔬菜和水果等4类食物,则为早餐营养充足;如果只包括了其中3类,则早餐的营养较充足;如果只包括了其中2类或以下,那就是营养不充足。

回顾每天的第一餐,不少人感叹未能达标。于是,繁忙都市人总爱吞维生素片,其实任何营养补充剂都只是日常膳食的补充,决不能作为代餐,从日常膳食中获取营养才是根本。

贫困白癜风大学生病情好转

近日,得到“美丽笑脸齐鲁行”公益救助项目救治的章丘贫困白癜风大学生小磊,住院二十多天来,经过医院专家组悉心的治疗,病情已经有了好转,精神状态较之入院前也有很大改善,变得乐观开朗起来,并开始满怀信心的计划起出院后的生活。

据介绍,小磊是一名大学生,大一期间脸部患上偏侧顽固型白斑,多年治疗不见效果,家庭也因病致贫。淮海白癜风医院院长介绍,类似这样的患者并不少

见。“本来承载着家庭的寄托,马上面临就业、婚姻等一系列人生大事,可因为白癜风的困扰使这些愿望都变为泡影。”成爱华院长表示,医院将尽全力救助像小磊这样的患者,通过科学的治疗,让他们恢复正常生活。

据了解,淮海白癜风医院自7月1日启动“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困白癜风患者公益行动,将为1000名患者免费检查,为100名患者免费试治,全额救助17名脸部患病的12-30周岁的贫困患者。

省交通医院治愈99岁胆病患者

近日,山东省交通医院成功治愈一名99岁高龄胆总管结石患者,成为该院外三科治疗史上最高龄的患者。

这名患者十几年来一直被“胆总管结石”折磨,反复出现上腹疼痛并发热,身体也受到极大损害。

经山东省交通医院张铜主任检查和多方协调后,由医务部会同麻醉科、心内科、呼吸科、ICU、药学、营养科等专业会诊,慎重评估患者病情后,决定由肝胆研究室主任孙文生、麻醉科高宝峰

主任、三科张铜主任,心内科王硕主任组成强大手术团队,为其实施内镜诊疗(ERCP)。手术仅用20分钟,将大小约1.5×1.7cm胆总管结石予以机械碎石后取净,操作中患者生命体征平稳。已于近日康复出院。

张铜表示,对于高龄且严重心功能不全的患者,任何创伤性诊疗都存在极高风险。据介绍,该院ERCP技术团队历经23年的发展,目前在省内乃至国内都享有较高的知名度。

(王红 冯延民)

山大二院

泌尿外科下周义诊

良性前列腺增生、前列腺炎、泌尿系肿瘤等泌尿外科疾病正日益威胁着男性健康,严重影响患者的生活质量。特别是一些中老年人对自己的身体健康常常忽视,以为是人老体衰的反应,往往错过了最佳治疗时机。

为了提高患者对疾病的了解与认知,减少患者对疾病缺乏了解而造成的延误治疗等现象,山东大学第二医院将于8月12日(周一)至8月18日(周日)在医院门诊三楼泌尿外科诊室(10诊室)开展义诊咨询活动,义诊期间免挂号费,泌尿外科相关检查(包括尿常规、血PSA检测、泌尿系统B超、尿流率等)一律优惠30%。

义诊期间教授坐诊安排:周一 刘玉强;周二 张怀强;周三 宋鸿彬;周四 周春文;周五 葛南;周六 马天加;周日 王绍勇。欢迎广大患者前来咨询问诊。

济南市中心医院

本周日矮小症义诊

发现矮小怎么办?山东大学附属济南市中心医院小儿内分泌专家彭惠主任将于8月11日(周日)做矮小症专题义诊,地点在中心医院门诊楼6楼儿童预防保健科,提前预约者可减免相关检查费用,预约电话:0531-81312000或85695903。

中医大二院两专家

入选“泉城十大名医”

日前,首届“泉城十大名医”评选活动落下帷幕,山东中医药大学第二附属医院郑心副院长和生殖中心孙伟主任入选“泉城十大名医”。本次评选活动由济南市科协、济南市卫生局等单位共同主办,评选活动自1月份开展以来,经过推荐、初评、终评和公示等环节,共有10人荣获“泉城十大名医”称号,20人获泉城十大名医提名奖。山东中医药大学第二附属医院郑心副院长和孙伟主任凭借精湛医术、高尚医德和良好医风荣获“泉城十大名医”,是唯一一家同时有两名医师获奖的医疗单位。(杜晓琳)

夫妻食毒菇险丧命

专家:慎食野生菇

近日,济南市传染病医院收治两名因采食野生蘑菇而中毒的病人,经过医院的全力抢救,目前患者已脱离危险,转入普通病房。医院专家提醒,夏季多雨潮湿,毒蘑菇生长茂盛,市民要谨慎采食。

据介绍,这两个病人是一对来自泰安的夫妻,因采食野生蘑菇而中毒,导致肝脏严重损伤。

据了解,此次导致病人中毒的叫毒鹅膏菌,通体色白,冠厚,外形颜色与无毒蘑菇无二。专家介绍,这种毒草会造成病人恶心呕吐腹泻等不适,严重损害病人肝脏,导致凝血障碍,如果治疗不恰当,一半以上病人会迅速死亡。

济南市传染病医院专家提醒市民,不要自行采食野生蘑菇,一旦中毒,应尽快到专业医院救治,以免错失治疗时机。(王红 石晓红)