

多数患者就诊时已属晚期，专家提醒——

# 45岁以上最好进行肺癌筛查

生活课堂

人人都适合吃萝卜吗

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员王海平介绍，萝卜含有莱菔子素、芥子油，可以调理肠道，缓解感冒、鼻塞症状。不过，萝卜虽好，不是人人都能吃。萝卜可以帮助促进肠道蠕动，腹泻者慎吃。胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等患者不宜过量吃。

萝卜功效各不同：白萝卜助消化、增食欲；红皮萝卜补铁；心里美萝卜控血压、抗衰老；青萝卜能帮助减轻体重。

用淘米水洗头好处多

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍，淘米水富含维生素A、维生素B、维生素C，用淘米水洗头发，可以帮助养护头皮。

维生素A能促进头皮角质健康，强化头皮表面屏障；维生素B可改善皮脂腺代谢，平衡油脂；维生素C能抗衰老、增强血管弹性，对抗头皮炎症。方法：直接用淘米水洗头，然后用清水冲洗干净即可。

“握毛巾法”辅助降血压

北京大学第一医院药学部副主任药师赵宁介绍，这种方法由加拿大医生提出，被美国心脏协会作为改善血压的辅助治疗手段。

按标准来说，应使用握力器，以最大握力的30%握2分钟，再休息1分钟，左右手各重复2次。如果您家中没有握力器，也可以试试“握毛巾法”。

具体做法：1.将毛巾对折，从一边卷起成卷，粗细度为用一只手握住时，大拇指不碰到其他四指。

2.用30%的力量握住毛巾卷2分钟后，休息1分钟，左右手各重复2次，每周坚持做3次以上，持续锻炼4~8周可获益。

其实，辅助降压的不是毛巾，而是“握毛巾”这个动作。当紧握毛巾时，我们局部的手臂肌肉用力，这部分肌肉在收缩状态下会压迫血管，使得血流变缓、流量变小；当松开毛巾，肌肉放松后，血管恢复正常，并释放一氧化氮，帮助舒张、疏通血管并维持血管弹性，所以，握毛巾才起到了辅助降压的效果。

注意：“握毛巾法”并不能代替降压药，它只是一种辅助降压的方法。

大腿粗，更长寿？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科主任医师陈丽英介绍，顶级期刊《英国医学杂志》发表的论文分析了超252万成年人的健康数据，结果发现：大腿围增加5厘米，全因死亡风险降低18%，而腿部脂肪含量太低，心血管疾病和全因死亡风险则会明显增加。

无法在腿部储存脂肪，很可能是瘦人心血管代谢疾病风险升高的关键因素。这种类型的代谢问题，引起的死亡率和心血管事件风险增加甚至要高于肥胖人群，这是因为，大腿皮下脂肪属于保护性脂肪。

脂肪是重要的内分泌器官，长在不同地方，会分泌不同的激素，发挥着不同作用。当脂肪长在腹部或内脏中，它就是能引起代谢紊乱的“破坏性脂肪”。

大腿粗，则说明它储存脂肪的能力强大，防止脂肪跑到不该去的地方搞破坏。

据CCTV生活圈

肺癌是各国发病率和死亡率较高的恶性肿瘤之一。我国肺癌在男、女恶性肿瘤发病和死亡顺位中均居首位，2022年肺癌新发病例106.06万，占全部恶性肿瘤的22.0%，死亡73.33万，占全部恶性肿瘤死亡的28.5%。

山东大学第二医院呼吸与危重症医学科常务副主任徐少华提醒，早期肺癌多无明显症状，临床上多数患者出现症状就诊时已属晚期，而目前肺癌晚期仍无根治方法，晚期肺癌患者整体5年生存率在20%左右，早发现、早治疗是提高患者生存质量、延长生存时间的重要手段和措施。



查的间隔时间为1年，年度筛查结果正常者，建议每1~2年继续筛查。发现肺结节的患者一定要密切观察，需要医生根据大小、边界、密度、动态变化情况来判断，根据医嘱定期随访。

## 化疗在肺癌治疗中仍起重要作用

随着医学进步，恶性肿瘤的治疗方法日益丰富，肺癌也不例外。

徐少华介绍，肺癌的治疗方法多样，包括手术、化疗、放疗、分子靶向治疗、免疫治疗和抗血管生成治疗等。

手术是治疗早期肺癌的首选方法。对于没有发生局部和远处转移、瘤体较小的早、中期肺癌患者，手术切除是主要的治疗手段。

分子靶向治疗在细胞分子水平进行，药物有选择性地与肿瘤细胞的致癌位点特异结合，既能高效杀伤肿瘤细胞，又不会波及周围正常组织细胞。这种治疗方式毒性低、疗效好，被称为“生物导弹”。

放疗利用高能放射线破坏肿瘤细胞，属于局部治疗方法。免疫治疗通过激活患者自身的免疫系统，来识别和攻击癌细胞，实现精准而有效的治疗。

抗血管生成治疗主要通过阻断肿瘤血管的生成来抑制肿瘤的生长和扩散。与化疗、靶向治疗和免疫治疗联合使用来增强抗肿瘤作用。

多学科整合诊治模式为肺癌患者制定个体化的综合治疗方案，结合最佳循证医学证据，可以实现最大化、最优化的整合诊治效果。

徐少华特别指出，肺癌的化疗虽然具有一定的风险和副作用，但它是目前治疗肺癌的有效方法之一。化疗使用药物来杀灭或破坏癌细胞，阻止其增值、浸

润、转移，是一种全身性的治疗方法。虽然化疗可能会引起一些不良反应，如骨髓抑制、胃肠道反应、口腔溃疡、脱发、肝肾毒性、皮肤反应和手脚麻木等，但这些反应通常是可以透过相应的策略和治疗来缓解和管理的。

例如，针对骨髓抑制，可以使用粒细胞刺激因子和口服升白药物来提升白细胞；对于胃肠道反应，可以使用止吐药物和护胃药物来减轻症状；脱发是化疗期间常见的副作用，但停药后头发会重新长出；对于肝肾毒性，可通过保肝护肾的药物减轻影响。

总之，虽然化疗可能会带来一些不适，但它对于控制肺癌的发展和提高患者生存期具有重要作用。患者应在医生指导下进行治疗，以最大限度减轻化疗的副作用并提高治疗效果。

## 肺癌预防越早越好 健康生活方式终生保持

徐少华提醒，肺癌的发生不是一夜之间，早筛查、早发现可提高治愈率和改善患者的生存质量，但更关键的还是预防。

吸烟是肺癌的主要危险因素，戒烟可以显著降低患肺癌的风险。因此，要远离烟草，避免二手烟暴露。

日常生活中，要保持健康饮食，增加蔬菜和水果的摄入，尤其是富含胡萝卜素的食物，如西红柿、胡萝卜、菠菜等，有助于预防肺癌；减少红肉的摄入，避免高温烹饪产生的致癌物质。

保持适当的体育活动，如每天进行30分钟中等强度运动，增强免疫系统，减少癌症风险。

工作环境中存在致癌物质，如石棉、氡、铍等，应采取适当的防护措施，定期体检。

避免空气污染，室内应使用环保建材，保持良好通风；室外空气质量较差时，佩戴口罩。

对于有吸烟史或其他肺癌风险因素的人群，建议定期进行低剂量CT筛查，以便早期发现肺癌。

“这些措施应贯穿人的一生，以达到肺癌最大化预防效果。”徐少华说。

# 孩子频繁眨眼，是近视了吗？

医生：多种原因可导致类似症状，应及时对症治疗

张如意 济南报道

近期，在山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)近视门诊上，有家长询问，孩子总是不自主地频繁眨眼，是不是近视了？对此，医生表示，如果孩子短期内出现频繁眨眼且没有缓解，尽早带其到医院就诊，及时对症治疗。

眨眼也称“瞬目反射”，是我们与生俱来的生理反应。眨眼就是为了保持眼表的湿润，将泪液均匀涂抹在角膜及结膜表面，是一个自我清洁和湿润的过程。

医生表示，以下三种因素可能导致孩子频繁眨眼。

**第一、眼部不适感。**

**干眼：**过度使用电子产品，长期待在空调房或其他干燥环境中，尤其秋冬季节天气干燥，都有可能引起干眼症，进一步使孩子频繁眨眼。

**倒睫：**正常人的睫毛向外生长，但部分孩子的睫毛倒向眼球表面，不仅会造成孩子频繁眨眼或揉眼，还会刺激角膜引起流泪，甚至损伤角膜。

**眼表炎症：**如角膜炎、结膜炎、睑缘炎、麦粒肿、霰粒肿等。

除了眨眼增多外，还通常伴有眼睛发红、发痒、分泌物增多、流泪等症状。这类情况需要到医院进行相应检查，对症治疗。

**第二、屈光不正。**

屈光不正包括近视、远视和散光，进展到一定程度，就会出现视远模糊。此时，孩子可能表现出不自觉地眨眼或眯眼甚至歪头行为。这类情况需要通过医学验光来排查，及时进行屈光矫正，眨眼症状大多可得到缓解。

**第三、其他原因导致。**

孩子由于压力、疲劳、过度玩游戏等，会表现出不自主的频

繁眨眼或挤眼。平时应注意增加户外活动时间，少用电子产品。

有些孩子故意挤眼是想引起家长的注意，家长要多与孩子交流沟通。

医生提醒，当发现孩子频繁眨眼，家长要提高警惕。叮嘱孩子平时养成良好的用眼习惯，注意眼部清洁卫生。如果短期内出现频繁眨眼，尽早带孩子到医院就诊，及时对症治疗。

孩子近视早期会有相应表现，如眯眼、揉眼、眨眼、歪头、斜视、皱眉等，家长应注意辨别，及时咨询医生，采取相应措施。