



## ◎生活课堂

## 红霉素软膏不是“万能药”

医生提醒,红霉素软膏绝对不能长期使用。一旦滥用,等到真正需要使用的时候,身体可能会陷入无药可用的境地。红霉素软膏中,主要含有抗菌药物红霉素,属于抗感染的药物。因此,不适用于蚊虫叮咬、过敏等非感染情况,使用前需咨询专业医生或药师,如出现任何不适应及时停药,冲洗皮肤,必要时就医治疗。

## 夏天穿啥衣服最凉快

夏天穿衣服是否最凉快,不仅跟衣服颜色有关,还跟穿衣者所处的环境等有关。如果是直接暴露在炎炎烈日下,穿浅色衣服受到的热辐射相对较少,比较凉快。

夏天晚上或在室内空调房里,周围温度一般比人体低,这时热传递方向是由人体向空气,应该选择穿深色衣服,如黑色比较凉快。

紫外线是造成皮肤光老化和各种色斑最重要的诱因,研究发现,穿白色衣服短暂地暴露在阳光下,会很凉快,但由于白色衣服吸收紫外线能力较差,因此,时间一长,温度更高。相较之下,红色衣服可大量吸收紫外线,因此长期暴露在阳光下时,穿红色衣服不但更凉快还防晒。

## 牛奶煮沸会破坏营养吗

牛奶加热超过62℃,营养成分真的会消失吗?按专家建议,记者选取蛋白质、钙、维生素D<sub>2</sub>、维生素D<sub>3</sub>四个指标,分别检测牛奶在常温、60℃、80℃和100℃下的四种物质含量。经检测,不同温度下的牛奶,其中的主要营养成分:蛋白质、钙和维生素D,含量几乎没有变化。

北京营养源研究所教授蒋峰说,煮沸加热,对牛奶中的主要营养成分不会造成影响。温度升高后,只有其中的B族维生素、维生素C和风味物质会发生变化。常温储存的牛奶(保质期长),在被送上货架前,都经过了超高温杀菌(135℃—140℃)。

蒋峰提醒,牛奶分为常温奶和低温奶,低温奶也叫巴氏杀菌奶,包装往往是玻璃瓶,保质期短,需要低温存储。如果购买这种牛奶,为了保留风味,尽量不要煮沸。

## 绿豆汤不能用铁锅煮

煮绿豆汤用铁锅最不合适。因为绿豆皮中的类黄酮和金属离子作用后,可能形成颜色较深的复合物,使绿豆汤颜色发黑,食用后会造成肠胃不适和消化不良。煮绿豆汤应该用砂锅。

煮绿豆汤不可加盐,盐会破坏绿豆中的水溶性维生素,从而降低绿豆汤本身性能,同样不可加碱,碱会严重破坏维生素B。

## 绿豆汤不宜和中药一起喝

绿豆本身就是一味中药。如果胃肠薄弱、全身畏寒、腰腿冷痛、腹泻等病人,在喝中药时辅以绿豆汤,会降低药物疗效,加重病情。

绿豆寒凉,空腹饮用伤脾胃。炎热,冰镇绿豆汤是很多人的大爱,但是冰镇过的绿豆汤易伤脾胃,对于本身就寒凉体质的人群更加危险。月经期女性身体处于失血状态,体质偏寒,不宜再喝绿豆汤。

## “纯天然”儿童蚊香不靠谱

业内人士透露,目前我国并未将驱蚊产品划分为成人、儿童等类别,所谓“绿色环保”“纯天然”只是商家的营销噱头。第三军医大学新桥医院儿科专家吕奎林表示,家长不要迷信儿童驱蚊产品,使用时要注意室内通风,切忌长时间使用。最好采用更为安全可靠的物理方法驱蚊,如安装纱窗、蚊帐、使用灭蚊灯、电蚊拍等。

本期达医:张晓明

肾癌致病因素

遗传

遗传性肾癌占肾癌总数的2%~4%,患者年龄较轻

吸烟

曾有吸烟史者患肾癌危险性增加30%  
仍在吸烟者患肾癌危险性增加60%

肥胖

体重指数增加,患肾癌危险性会增加

高血压

血压高者患肾癌危险性增加1.4倍~2倍。

# 抽烟和肥胖是肾癌“帮凶”

## 早期症状不明显,通过超声可发现可疑肿瘤

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

### 肾癌发病率提高 出现“三联征”往往已是中晚期

“肾癌是泌尿系统最常见的恶性肿瘤之一,在人口老龄化、饮食方式改变等综合作用下,导致其发病率在升高。”张晓明指出,根据2018年中国肿瘤登记年报的数据,从1988年至2014年,我国肾癌的发病率总体为上升趋势。从世界范围看,肾癌发病率目前排在男性恶性肿瘤第9位及女性第14位,男女发病率约为2:1,发病高峰在60岁~70岁。

张晓明介绍,肾癌的病因尚不明确,其发病与遗传因素、吸烟、肥胖、高血压等密切相关,其中,吸烟和肥胖是公认的致肾癌危险因素。研究发现,既往曾有吸烟史的人患肾癌危险增加30%,而正在吸烟的人患肾癌危险增加60%,吸烟是目前唯一公认的肾癌环境危险因素。

肥胖程度一般用体重指数来表示,研究发现,体重指数增加,患肾癌危险性也会增加。高血压患者患肾癌的危险性会增加1.4~2倍,遗传性肾癌占肾癌总数的2%~4%,年龄相对较轻。

此外,一些肾脏疾病,比如慢性肾炎等患者肾癌发病率也升高,这主要与肾病患者免疫力减弱、常常合并高血压等慢性病有关。另外,结石长期刺激也会导致肿瘤发生。肾囊肿绝大多数是良性病变,但少部分复杂性肾囊肿可能为恶性。

与大多数癌症一样,肾癌早期症状并不明显,一旦发现,往往已是中晚期。

“早期肾癌发现时往往没有明显的不舒服症状,但如果出现血尿、腰痛和腹部包块,也就是我们常说的‘肾癌三联征’,一般都是肿瘤进展到中晚期的表现。”

近年来,一些以往被视为“老年病”的癌症开始盯上40岁以下的青壮年,肾癌就是典型的一种。山东第一医科大学第一附属医院泌尿外科副主任医师张晓明介绍,我国肾癌发病率呈上升趋势,因为早期肾癌没有明显的不舒服,等出现症状时往往已经进入中晚期。不过,随着大家对健康的重视,目前早期肾癌的发现比例也在提高。

### 抽血排查不可行 超声检查可帮助发现早期肾癌

值得庆幸的是,目前,早期肾癌的发现比例正在提高。

“对任何肿瘤来说,早期发现、早期诊断和早期治疗是提高肿瘤治疗效果的关键。随着大家对健康重视和体检意识提高,目前发现的早期肾癌可以达到50%以上,通过手术治疗,其5年生存率可达到80%~95%。”张晓明说,因为早期筛查的推广,晚期肾癌的发现率已由30%下降到17%左右。

张晓明介绍,目前尚无公认的用于肾癌早期辅助诊断的血清肿瘤标志物,因此单纯靠抽血发现早期肾癌不可行。对于肾癌高危人群,尤其是对于年龄超过40岁的男性,建议每年进行肾脏的超声检查。

“随着超声技术的进步,目前5mm的小肿瘤都可以被发现。”张晓明介绍,通过超声检查发现肾脏可疑肿瘤后,还要进一步做CT或磁共振检查,进一步明确肾癌的临床分期。根据肿瘤大小、淋巴结转移和远处转移情况,可分为1~4期。不同的临床分期情况,对治疗效果有很大影响。其中,早中期肿瘤如果能够手术切除,5年生存率超过80%,而晚期肿瘤往往预后较差,生存期可能只有几个月。

### 术后仍有复发风险 定期随访不可少

张晓明介绍,对于早中期肾癌患者,如果符合手术切除标准,首选治疗方式是根治手术。早期患者根治手术后,不需要后期的辅助治疗。从手术方式来说,现在常规的是经腹腔镜微创手术,术后恢复快。如果病人身体状况差,不能耐受手术,肾功能不佳,也可以采取介入栓塞、肿瘤射频或冷冻消融方式,来保留部分肾脏功能。

“早期肾癌可选择保留肾单位手术,既将肿瘤完整切除又保留肾脏功能,这是最理想的手术方式。”张晓明说,对于临床分期为T1至T2期的患者,如果肿瘤局限于肾内,可以考虑进行腹腔镜保留肾单位手术。如果术后肿瘤病理检查发现肿瘤细胞恶性程度很高,已侵犯血管和淋巴管,术后最好辅助靶向药物治疗。

张晓明提醒,局限性肾癌手术治愈率可达到95%,这也就是说,手术后仍有一定的复发风险,因此,术后定期到医院随访还是很重要的。

“早期肾癌患者应在术后3~12个月内做腹部CT或MRI检查,以后每年进行1次,连续3年进行影像学超声、CT或MRI检查。对接受手术治疗的中晚期肾癌患者,影像学检查时限改为每6个月1次,至少持续3年,此后,每年1次。”

张晓明介绍,虽然肾癌对放化疗不敏感,但近年来靶向治疗和免疫治疗,大大延长晚期肾癌患者的生存时间。目前国内已批准用于晚期肾癌治疗的药物,包括分子靶向治疗如培唑帕尼、舒尼替尼、阿普替尼、索拉非尼、依维莫司,以及免疫治疗药物PD-1纳武单抗和CTLA-4伊匹单抗等,其中很多药物已经纳入医保支付,对于晚期肾癌患者延长生命、提高生活质量,起到了关键作用。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

据统计,60岁以上老人,白内障发病率40%~50%。我们该如何早点发现白内障?山东中医药大学附属眼科医院马先祯主任提醒大家注意这几点。

**屈光状态变化:**有些老花眼患者原本在40多岁时,因为远视,眼睛视物不清,突然在50多岁时,眼睛看得清楚。马先祯主任提醒,这时千万不要以为是好事,很有可能是白内障的早期症状,出现了很明显的屈光状态变化。

**配镜也无法矫正视力下降:**出现视物模糊,如果配眼镜时发现,无论如何加减镜片都无法矫正视力下降,也有可能是白内障,要提高警惕,及早去医院进行检查。

**看灯光不聚集,发生散射:**在白内障早期,患者可能晚上看灯时,发现灯光都带一条“尾巴”,或者有一圈红晕,这也同样

患白内障后,眼睛视物与正常眼有区别。

提示晶状体质地不均匀,发生了散射。

**近视度数突然加深:**如果原本视力正常,突然变成400~500度,甚至1000度,通过

眼镜能够进行矫正,但戴一段时间后,视力又不合适,几乎每半年就要换一副眼镜,这种情况也要提高警惕,很有可能是晶状体发生不均质变化,造成了用眼障碍。

**视物有颜色改变:**有些老年患者在白内障早期,视物可能还会颜色的变化,比如将白色的墙看作淡黄色或黄色。

马先祯提醒,若出现以上症状,千万要提高警惕,及时到医院检查。年纪特别大,有糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾患,或者有高度近视、青光眼、眼底问题等眼部疾病的患者,需要在病情控制平稳下,实施白内障手术。

**白内障手术何时做?**马先祯介绍,若白内障程度已加重,明显影响日常生活,建议尽快进行手术治疗。现在主流手术是微小切口超声乳化白内障吸除联合人工晶状体植入术,还有飞秒激光辅助白内障手术。