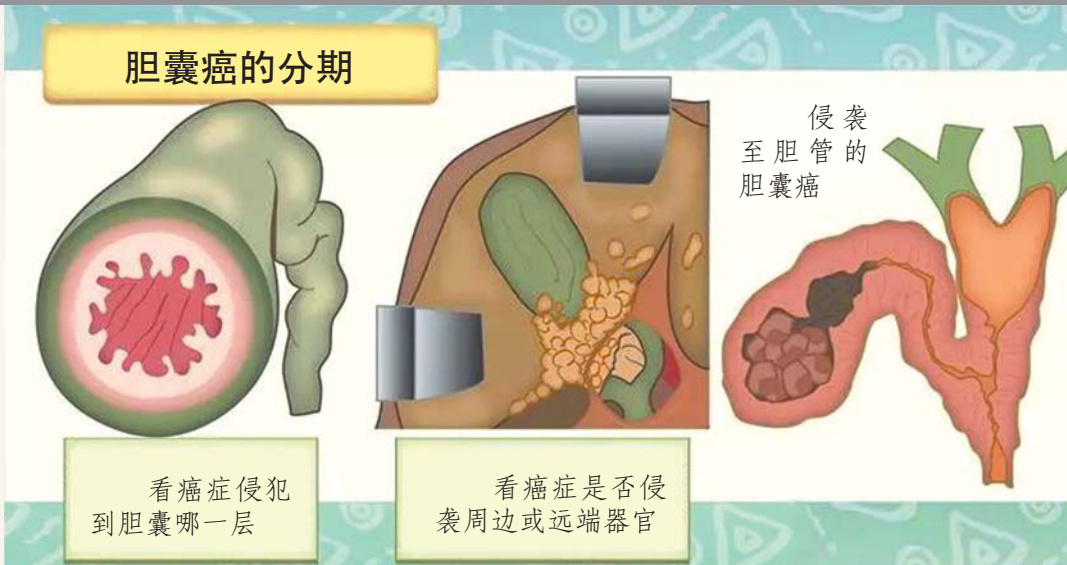




本期达医:于光圣

很多不良生活习惯已被证实可能诱使癌症的发生,比如长期不吃早饭,容易导致胆囊结石等疾病,甚至进一步诱发胆囊癌。

山东第一医科大学附属省立医院肝胆外科副主任医师于光圣介绍,胆囊癌恶性程度高,临床发现多数较晚,其预后也比较差。建议高危人群每半年做一次腹部彩超,以便早发现、早干预。



◎生活课堂

按揉内关穴养心安神

夏季人们容易烦躁不安,出现失眠、口干舌燥等现象,尤其是老年人,容易血压升高、心律失常。三伏天里,可时常按揉内关穴,用拇指指尖点按1至3分钟,早晚各一次,可起到养心安神的作用。此外,三伏前后,心经气血旺盛,和它相表里的小肠经也会跟着气血旺盛起来。小肠经走肩膀,以擅长调理颈肩著称。所以凡是颈椎、肩周有问题的人,都可以通过刺激小肠经进行经络调理,最简单的方法是敲打双手的鱼际穴。

哪些人要做骨密度检查

骨密度检查(BMD)能准确测量骨量流失的程度,是骨质疏松症诊断的金标准。以下人群应该做该项检查:1.年龄≥65岁的女性和≥70岁的男性;2.有骨折危险因素的女性及50~69岁的男性;3.50岁后发生过骨折的人;4.患有导致骨量丢失的疾病(肾功能不全、糖尿病、慢性肝病、甲亢等)或使用导致骨量丢失的药物的人,尤其使用激素者应尽早行骨密度检查。

晨起口苦需养肝胆

有些人晨起后总觉得口苦,即使反复漱口,仍不能消除。中医认为,口腔出现苦味,原因多在肝胆,调理要从情志、饮食上入手。平时要保持心情舒畅,尽量避免暴怒和抑郁。饮食宜清淡,多吃一些清润的食物,如丝瓜、黄瓜、冬瓜、藕片等。

胰岛素针头能反复使用吗

不少糖尿病患者认为,胰岛素针头只是自己使用,反复使用也不会有什么病毒感染之类的。于是便有了二次使用针头前的酒精擦拭消毒操作。其实,胰岛素针头表面有涂层,可降低使用时的疼痛感。而酒精消毒会破坏涂层,使针尖变钝,从而增加注射痛感,造成皮下损伤。因此,建议您一次一换使用。

如何正确清洁假牙

日常应早晚两次对假牙和口腔进行清洗,用软毛牙刷蘸清洁液刷洗假牙各部位,尤其是卡环、人工牙颈缘、基托组织面等难以清洁的部位。清洗假牙时不能用力过大,可选用假牙清洁片等进行清洁。清洗后的假牙不能放在沸水或醋、酒精、盐水中浸泡,否则会缩短使用寿命。

跑步机不一定比直接跑步好

跑步机是自身匀速运转的,但人不可能完全匀速跑步,所以用跑步机时多少会有一些被动地跟跑。跟跑时,大腿前后方的肌肉力量是被动的,不利于膝关节周围肌肉力量的正常分布,再加上膝关节和肌肉的协调性跟不上,那么就会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。

频繁用空气清新剂有害健康

空气清新剂是由乙醇、香精、去离子水等成分组成,大多是化学合成制剂,并不能净化空气、清除异味,只是通过散发香气混淆人的嗅觉来“淡化”异味。有些空气清新剂产品质量低劣,含有杂质成分,本身还会成为空气污染源,散发到空气中对人体健康的危害更大。其实,常开窗通风是保持空气清新最好的办法。

如何预防老年斑

预防老年斑,首先应做好防晒,减少紫外线对皮肤直接照射;其次要养成良好的生活习惯,适量补充富含维生素C、维生素E的食物;最后要保证充足睡眠及适量运动,促进血液循环和新陈代谢。

小健

长期不吃早饭当心胆囊癌

由于发病隐匿,大部分患者无法手术治愈

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 实习生 王钟玉

5年生存率不足5% 胆囊癌更“偏爱”女性

“胆囊癌的发病率大约在十万分之三左右,看这个数字可能不高,但是我国人口基数大,发病人数是不少的,而且呈现逐年增长的趋势。”山东第一医科大学附属省立医院肝胆外科副主任医师于光圣介绍,尤其需要注意的是,胆囊癌的恶性程度高,发展快、预后差,5年生存率不足5%。

于光圣指出,除了恶性程度高,其早期症状不明显、发现比较晚也是导致其预后差的一个重要原因。“一旦出现明显症状,可能已经到了晚期,这样大部分病人就没法做手术,预后比较差。”于光圣说,临床中,有些胆囊癌患者有胆囊炎、胆结石、胆囊息肉病史,会有饭后腹痛、容易发烧等症状,出现这些症状去医院检查,被发现胆囊癌。但更多患者不会有明显症状,等感觉明显不适或摸到腹部有包块再到医院就诊,往往已进入晚期。

据介绍,胆囊癌作为一种恶性肿瘤,发病机制也非常复杂。内在因素包括遗传因素,如果家族中有胆囊结石或胆囊息肉患者,其患胆囊癌的风险就会大大增加。除此以外,目前公认的比较明确的因素,就是胆囊炎、胆结石、胆囊息肉等胆囊疾病,经过长期、慢性刺激,诱发胆囊癌变。肥胖或糖尿病患者,内分泌代谢紊乱,也属于胆囊癌的高危人群。

此外,年龄增加也是胆囊癌的一个高危因素。因激素水平不同,女性胆囊癌发病率比男性高2-6倍。而吸烟、饮酒等不良习惯,尤其是二者同时存在时,其胆囊癌发生率会更高。

发现胆囊病变 不推荐盲目保胆

“近年来,胆囊结石、胆囊息肉等疾病增加,一定程度上造成了胆囊癌发病率的增加。”于光圣说,胆囊结石、胆囊息肉是临床很常见的胆囊疾病,一些生活习惯,比如长期不吃早饭或饮食不规律,容易造成胆汁不正常淤积,胆汁淤积可能引起胆囊炎、胆结石、胆囊息肉等,继而间接导致癌变。

于光圣坦言,胆结石很常见,也并不是所有患者发现胆结石就必须手术。如果症状比较明显或者结石比较大,比如超过3厘米,或者有大量泥沙样结石,这部分患者推荐积极治疗。而治疗方式,还是推荐胆囊切除术。

“临床中很多患者问能不能保留胆囊,这件事要一分为二来看。一方面,如果保留了胆囊,只取出结石,但保胆取石后,取净结石之后保留的胆囊还是存在刺激结石形成的因素,5年之内有30%-40%的病人会出现胆结石复发,而且长期刺激还可能诱发胆囊癌;另一方面,胆囊的主要作用是储存胆汁,就像个仓库一样,切除它影响也不大。”于光圣说,部分患者会在切除胆囊后出现腹泻症状,但一般一到两个月后,其症状就会自行缓解。

胆囊息肉如今也出现在很多人的体检报告中。于光圣介绍,胆囊息肉是一个统称,包括炎症性息肉、胆固醇息肉,还有腺瘤性息肉等。一般来说,如果息肉直径较小,小于1厘米,恶变的概率较小;但如果息肉生长快,比如半年内增加超过3毫米,就要引起重视。另外,超过50岁发现胆囊息肉,还是建议积极手术切除胆囊。

早期可手术根治 建议高危人群半年查一次

“大家望而生畏,获益人群特别少。而随着国产PD-1/PD-L1免疫抑制剂逐渐上市,特别是新的适用症的获批,给很多肝癌患者带来了很大希望。”

吴力群表示,经过这几年实践,发现相当一部分肝癌患者因为免疫治疗获得了长期生存机会,而相当一部分患者得到了降期,获得手术切除机会,达到了无瘤状态。

“最近都在打新冠疫苗,一些出院10年、5年以上的病人都回来问能不能打。”吴力群说,这其中就包括一部分中晚期肝癌降期以后手术切除的患者,经过两个月到半年证明了是一个无瘤状态,完全可以接受新冠病毒疫苗的注射。

肝癌免疫治疗 要谨慎选择获益人群

那么,国产的PD-1抗体与进口的相比,在疗效上是否有差异呢?对此吴力群表示,研究表明,目前来看国外的O药、K药,与国

于光圣指出,对于早期胆囊癌,最有效的办法、也是唯一能够根治的办法,还是手术切除。如果足够早,只单独切除胆囊就可以。如果有浸润,或许要把胆管临近的肝脏切除一部分,并清扫肝门区域的淋巴结。不过,由于发病隐匿,大部分患者都无法通过手术获得治愈。

对于那些没法手术的胆囊癌患者,常规化疗敏感性不是很强,但可以在一定程度上控制胆囊癌增长,适当延长患者的生存期。随着医学发展,一些靶向治疗的药物、免疫治疗的药物开始应用到胆囊癌的治疗,对一部分病人也会达到比较好的治疗效果。

对于终末期胆囊癌患者,可以通过相对保守的办法改善其生存质量,比如穿刺引流,缓解黄疸;或者应用止痛药物,缓解疼痛。

“对于胆囊癌,还是强调尽早发现、尽早治疗。”于光圣说,如果本身有高危因素,比如有家族史,有胆囊炎、胆结石、胆囊息肉病史,经常吸烟、喝酒,建议这些人群每半年做一次腹部彩超。另外,可以检查一些肿瘤标志物,如癌胚抗原、Ca199等指标,综合检查结果来筛查。

对于没有高危因素的普通人群,预防更重要,要做到规律饮食,尤其是早餐,一定要吃而且要尽量早吃。“有些人虽然天天吃早饭,但吃得比较晚,9点、10点才吃饭,这些人也容易出现一些胆囊疾病。”于光圣说,饮食建议尽量健康低脂,保持规律作息,戒烟戒酒。



扫码看直播



扫码加入抗癌社群

肝癌免疫治疗,能否进行还需评估

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙

中国是肝癌大国,数据显示,2020年全球肝癌新发病例约90万例,其中,中国占了45.3%;2020年全球肝癌死亡病例约83万例,中国占47.1%。如此高的死亡率,最主要原因在于,我国肝癌患者中71%发现时为中晚期,治疗效果相对会较差。

“针对中晚期患者,有局部治疗比如消融、介入,还有放疗、化疗,再加上靶向药物治疗等,虽然有部分患者获益,但仍有大多数患者没有获益。”青岛大学附属医院器官移植&肝病病中心肝脏外科主任医师吴力群教授说,直到PD-1/PD-L1为代表的免疫制剂的出现,又给一部分病人带来了生存福音。

免疫治疗让肝癌降期 获得手术机会

显然,免疫治疗已成为肝癌治疗领域关注的热点,前几年因为仅有费用高昂的进