

生活课堂

不防晒 会加速衰老

夏天防晒看似只是防皮肤变黑,实际上也是防止因紫外线强烈照射而产生皱纹。紫外线照射皮肤后,会使真皮层中的弹力受损,从而使皮肤产生细纹。

有数据显示,90%以上的皮肤松弛都是因为过度紫外线照射引起的。夏天不防晒会使毛孔变粗大,这是因为皮肤经过紫外线长时间照射,造成皮肤松弛,毛孔被纵向拉长,从而形成泪滴形或者Y字形毛孔,在法令纹附近最明显。紫外线照射还会使脸上斑点颜色逐步加深。

长了湿疹 是因为湿气太重吗

北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师赵作涛说,中医认为很多人都是有湿气的,但实际上湿疹跟湿气并没有直接联系。绝大多数湿疹通过正确治疗可以彻底治愈,所以还是要尽可能及时就医,在医生指导下合理用药,合理护肤。

得了湿疹尽量别吃“发物”,可能会造成过敏。患者建议低组胺饮食,避免食用鱼、蛋、羊肉等;过敏期间尽可能吃简单安全的食物。

得了子宫肌瘤 能喝蜂蜜、豆浆吗

子宫肌瘤患者不能喝蜂蜜、豆浆吗?北京大学第一医院妇产科主任医师陆叶说,蜂蜜中含有很少量的雌激素,一般来说,所食用的蜂蜜量不至于引起肌瘤的生长。

豆浆中含有的大豆异黄酮,被称为“植物雌激素”,一般来说在体内不发挥药理作用,所以喝豆浆一般不会引起肌瘤发生、发展。

得了胃溃疡 可别大意

胃溃疡是常见的消化系统疾病。全球范围内有10%的人群一生中会患此病。40岁—60岁老年人高发,且男性高于女性。

胃溃疡有哪些症状?1.上腹部周期性、节律性疼痛,例如:隐痛、钝痛、烧灼样痛、饥饿样痛等;2.常在进食1小时后发生,持续1小时—2小时会缓解,直到下次进餐后又重复。3.泛酸、胀气、烧心、恶心呕吐等消化不良症状。

胃溃疡发病原因:1.幽门螺杆菌感染;2.饥一顿饱一顿、熬夜、吃夜宵等不规律的饮食习惯;3.饮酒、食用辛辣刺激食物;4.老年人服用阿司匹林等非甾体抗炎药。

专家提醒:老年人疼痛规律改变,出现剧烈疼痛,并出现大便颜色发黑、消瘦、乏力、低热等症状,需要警惕溃疡癌变的风险,需要及时行胃镜检查。

身体出现这些表现 说明血管变硬了

走得急了胸口疼,扭头的时候头晕,突然几分钟意识不清,腿脚凉、麻、痛,这些都可能和动脉粥样硬化有关。

动脉血管用的时间长了,在种种危险因素作用下,可能发生动脉粥样硬化。动脉硬化会随年龄递增,发展到一定程度,逐渐增大的粥样硬化斑块会造成血管越来越狭窄,导致供血部位缺血,从而产生疼痛等一系列不良后果。

此外,并不是所有腿抽筋都是缺钙导致。夜间腿抽筋随着年龄增长而增加,当发生动脉粥样硬化或存在血栓时,可导致小腿肌肉麻木、疼痛甚至痉挛。

小健



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉

高危人群防癌体检套餐

肺癌	推荐低剂量螺旋CT检查
食管癌、胃癌	建议胃镜+指示性活检
结直肠癌	建议肠镜+活检
乳腺癌	建议超声+钼靶
肝癌	建议超声+甲胎蛋白检测
宫颈癌	建议阴道镜+TCT+HPV病毒检测
鼻咽癌	建议EB病毒的血清学检查+鼻咽镜检查

防癌“六不”

- 不熬夜
- 不吸烟
- 不久坐
- 不吃“好”
- 不吃咸
- 不乱来

防癌体检,早早揪出“肿瘤君”

高危人群尤其要重视早癌筛查

记者 秦聪聪



今年4月15日到21日是第28个全国肿瘤防治宣传周,主题是“癌症防治早早行动”。

日前,山东省癌症中心办公室副主任、山东省肿瘤医院预防管理部副主任龚继勇做客《肿瘤达医》时介绍,要重视“早”在癌症防控中的决定性意义。早预防、早发现、早诊断、早治疗,是阻断癌症发生、发展的最有效手段。



扫码看视频

早诊早治 是提高癌症生存率的关键

“关于肿瘤防治,我们一直强调要‘早’。早预防、早发现、早诊断、早治疗,是阻断癌症发生、发展的最有效手段。”山东省癌症中心办公室副主任,山东省肿瘤医院预防管理部副主任龚继勇指出,不同阶段肿瘤治疗方法不一样,预后更不相同。早期发现,会有更多治疗手段;发现越晚,治疗手段越有限,患者要承担更多痛苦,效果却不一定让人满意。

然而,临床中,能够真正早期发现的肿瘤患者比例并不理想,很多患者一发现就已经是进展期,个别甚至出现了广泛转移,失去了手术治疗的机会。

龚继勇介绍,目前山东省高发的癌症有肺癌、结直肠癌、胃癌、乳腺癌、肝癌、食管癌、甲状腺癌等,其中肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。这其中,肺癌的情况稍好一些,很多肺结节被早期发现,早期肺癌发现比例逐年上升。但像食管癌、胃癌这两类上消化道癌,临床初次内镜检查确诊为癌的患者中,只有不到15%为早期患者。

分析其原因,龚继勇认为,一方面,很多癌症早期症状不明显,患者可能感觉不到明显不适,容易忽略疾病的存在;另一方面,就是大家防癌抗癌认识还不到位。

“很多人一听‘肿瘤’‘癌症’等字眼就有恐惧情绪,对于到肿瘤医院做筛查还有抵触,其实,这完全没有必要。”龚继勇说,知己知彼,才能百战百胜,只有做好癌症的预防和早诊早治,才能远离癌症,逃脱病魔的纠缠。

无症状阶段主动筛查 是最有效的防癌手段

“规范的防癌体检能够早期发现癌症。”龚继勇介绍,通过适宜的技术,有效的筛查手段,参加有针对性的防癌体检,可以发现高危人群中的癌前病变、早期患者,实现癌症的早发现、早诊断、早治疗。

龚继勇说,所谓防癌体检,就是在无症状健康高危人群中,开展以早期发现癌症为目的的医学检查,并对可能发现的癌前病变进行管理。

临床中有患者反馈,明明每年都在体检,为啥却没有早期发现肿瘤?龚继勇解释说,普通体检是一种一般性检查,专门针对癌症的项目较少,且较为初级,很多还需要进一步检查才能确切诊断,如胸部透视很难发现小的肺结节,钡餐不能诊断未隆起的食管、胃部病变,而防癌体检的针对性更强。

据了解,规范的防癌体检,首先会对受检人进行一些风险评估,如生活习惯、饮食习惯、家族史、现患病史等,应用相应的风险模型评估是否具有患一种癌或多种癌的风险,再根据风险情况,制订相应的防癌体检套餐。

如,肺癌高危人群推荐低剂量螺旋CT检查,可以做到0.5mm的薄层扫描,发现细微病变;食管癌、胃癌高危人群建议做胃镜+指示性活检;结直肠癌高危人群建议肠镜+活检;乳腺癌高危人群建议超声+钼靶;肝癌高危人群建议超声+甲胎蛋白检测;宫颈癌高危人群建议阴道镜+TCT+HPV病毒检测;鼻咽癌高危人群建议EB病毒的血清学

检查+鼻咽镜检查。

龚继勇指出,在癌症的诸多高危因素中,年龄是不可忽视也是最容易衡量的一项。“如果你抽烟、有某种恶性肿瘤的家族史,有幽门螺杆菌、HPV、乙肝感染史等,到40岁的时候,即便没有症状,也要注意有针对性地去筛查。”龚继勇说,与此同时,要关注身体发出的危险信号,比如持续性发热、不明原因消瘦、疼痛、持续咳嗽、异常出血等。

生活中做好“六不” 可以降低患癌风险

龚继勇介绍,一次完整的防癌体检,一般要花费4000—5000元。在这方面,济南市职工医保作了有益尝试。

“自2019年开始,45—69岁参保人员中的高危人群,可以39元筛查肺癌、49.5元筛查上消化道癌,63.5元筛查结直肠癌,总共153元,就可以针对肺癌、食管癌、胃癌、结肠癌、直肠癌五大高发癌症做筛查了。”龚继勇说,省肿瘤医院是其试点单位之一,医院的防癌健康管理中心是全省首家以防癌筛查为特色的体检中心。

至于防癌体检的频率,龚继勇介绍,低剂量螺旋CT、超声+钼靶、甲状腺超声、前列腺、膀胱超声等,建议一年一次。如果是肝癌高危人群,建议每半年做一次腹部超声+AFP检测;其他人员一年一次即可。如果进行胃镜、肠镜等检查后,发现了低级别上皮内瘤变等不需要临床干预的癌前病变,建议一年体检一次,其他病变则3—5年做一次体检即可。

龚继勇表示,国内外有很多研究表明,烟酒刺激、熬夜、久坐、不良饮食结构、喜食热烫、烧烤制品等,都会增加癌症的发生风险。

要预防癌症发生,生活中最核心的是做到“六不”——不熬夜、不吸烟、不久坐、不吃“好”、不吃咸、不乱来。通过改变不良生活方式,避免危险因素接触,以及疫苗接种,筑起防癌抗癌的第一道防线。

另外,龚继勇提醒,肿瘤只有一次最佳治疗机会,一旦发现病变,要及早到专业的医疗机构规范诊治,不要把时间浪费在无谓的咨询上面。一旦拖延或选择了错误的治疗方式,出现了癌细胞转移,会大大降低治愈的概率。

夏天爱美丽,手脚别被真菌缠上

记者 韩虹丽 通讯员 刘艺君 马衍鹏

酷爽夏日马上就要来了,又到了穿短袖短裤凉鞋的时候了,但如果有灰指甲露出来,岂不是尴尬?

灰指甲主要包括6种

难看的灰指甲是怎么来的呢?“医学上,真菌病是指由皮肤癣菌、酵母菌和非皮肤癣菌霉菌侵犯甲板或甲床所致的病变,俗称灰指甲。”山东省皮肤病医院微生物室主任暴芳芳说,这种病男性发病率高于女性,趾甲多于指甲。

什么样的人容易得呢?暴芳芳说,这和我们自身的抵抗力有关,如罹患糖尿病、HIV感染、接受系统性糖皮质激素和免疫抑制剂治疗的患者,免疫力低下,很容易感染真菌,其他还包括甲外伤、罹患足癣、穿

不透气的鞋等。真菌病患者的甲板可表现为浑浊、增厚、分离、变色、萎缩、脱落、表面凹凸不平、甲沟炎等。

据暴芳芳介绍,灰指甲主要包括6种:浅表白斑型真菌病、远端侧位甲下型真菌病、近端甲下型真菌病、甲板内型真菌病、全甲毁损型真菌病、念珠菌性甲床炎和甲沟炎。

如何鉴别灰指甲

如何才能将灰指甲的“元凶”找出来?这就需要医学检验技术了。“实验室检查包括真菌镜检、真菌培养、组织病理学、分子生物学检查和皮肤镜检查。目前,最简单快速的方法为真菌荧光镜检。”暴芳芳说,只需刮点甲屑加真菌荧光染色剂后镜检,就能让它露面了。

当然,并不是甲长得不好看就一定是真菌作怪。真菌病需要与银屑病、扁平苔藓、斑秃等其他疾病引起的甲改变相区别,这时就需要专科医生具体诊断。

得了真菌病怎么办

暴芳芳提示,一是在医生指导下系统用药,孕妇和哺乳期妇女、年老体弱者和肾功能严重受累者应慎用。二是局部用药,适用于早期和轻型损害或有口服药禁忌症的患者。“指甲真菌病治疗至少需要6个月,趾甲真菌病通常需要9—12个月。”

如何才能避免被这个坏家伙缠上呢?暴芳芳介绍,真菌病经治疗后,再发(复发或再感染)的比例为20%—25%。治愈后需要采取避免共用拖鞋、不洁修足浴足、甲损伤、延误治疗足癣等措施,以预防真菌病再次发生。