

警惕癌症的十大预警信号

癌症,是威胁人类健康的头号“杀手”,“癌症=死亡”的印象在人们脑海中也越发牢固,认为得癌症,一定没得救了。其实大家不必过于沮丧,癌症早已不是“绝症”,医学界已将其定义为“慢性病”,通过正确的预防可以有效地减少其发病率。

最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。大量科学研究证实,癌症是一种多因素的疾病,与遗传、环境、生活方式等诸多因素有关。

日常中需警惕癌症的这十大预警信号:

1. 身体任何部位,如乳腺、颈部、腹部的肿块逐渐增大;
2. 身体任何部位,如舌头、颊黏膜、皮肤等处没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈者;
3. 中年以上的妇女出现不规则阴道流血或分泌物(俗称白带增多);
4. 进食时胸骨后闷胀、灼痛、异物感或进行性加重的吞咽不顺;
5. 久治不愈的干咳或痰中带血;
6. 长期消化不良、进行性食欲减退、消瘦,未找出明确原因者;
7. 大便秘结改变,或有便血;
8. 鼻塞、鼻衄、单侧头痛或伴有复视;
9. 黑痣突然增大或有破溃、出血、

原有的毛发脱落;10. 无痛性血尿。

预防癌症具体做法如下:

一、饮食方面

1. 适当增加全谷类和薯类摄入,粗细搭配。全谷物富含对人体有益的B族维生素、维生素E、矿物质、膳食纤维等营养成分,有着明确的健康益处。
2. 优先选择富含优质蛋白质的食物。可以说缺少蛋白质,人体就难以正常运作。日常膳食中,建议优先选择富含优质蛋白质的鱼、虾、禽、蛋和瘦肉类食品,牛奶、豆制品等。
3. 蔬菜和水果要能保证数量和质量“双达标”。蔬果含水量多,能量低,是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,增加蔬菜水果摄入可以降低胃肠道肿瘤的发生风险。
4. 食用烹调油要适量,每日食盐摄入量不超过5克,尽量减少摄入高钠、精制糖及加工食品,可适量食用坚果。
5. 戒烟限酒,不宜饮用含糖饮料、碳酸饮料、浓茶和浓咖啡,可适量饮用白开水、淡茶水等,保证摄入充足的水分。

二、运动方面

1. 有氧运动:每周至少进行3—5次的有氧运动,争取一周内每天都参与运动。不必拘泥于有氧运动形式,要

选择适合自己的,可以以步行或慢跑为主。在开展有氧训练的同时,日常生活中也要注意避免久坐不动。2. 抗阻运动:弹力带训练、自重训练、器械训练或者自由器械都是抗阻训练可以选择的运动锻炼形式,训练需要包含上肢、下肢等主要肌群。3. 传统功法:太极拳、八段锦和其他的功法,在癌症肿瘤的防治和康复方面都有重要作用,可以针对性地改善身心健康,从而达到宁神静气、调节情绪、健脾固肾、培补正气,强体质、提升免疫,疏通经络、畅通气血等作用,可以从根本上预防肿瘤的发生,并提升患者生命质量。

三、定期防癌筛查

在做好预防的基础上,再定期进行防癌筛查。恶性肿瘤发病率在0—39岁处于较低水平,40岁以后开始快速升高,80岁年龄组时达到高峰。建议一般人群从40岁开始做防癌体检,可以有有效的预防早期癌症,从而尽早治疗。

癌症是一类严重危害群众健康的慢性病,要做到正确认识,积极防控,树立癌症预防理念,践行健康文明的生活方式,主动参加防癌健康体检,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。
(商丘市第一人民医院 岳培茹)

怎样判断是否得了肩周炎

引起肩痛的原因很多,肩周炎只是其中一种,教您一个简单的方法,只需要一个动作来粗略判断自己的肩痛是否为肩周炎,建议最好去医院,找专业医师去鉴别。

有肩周炎的患者一定是主动和被动活动均受限,尤其是外旋及后伸受限。正常人肩关节体侧外旋可达45°,后伸可到对侧肩胛骨下角,肩周炎则活动度明显减少。

所以怀疑自己肩膀痛不是肩周炎,你可以检查一下自己的肩关节的外旋功能以及后伸是否受限,如果肩关节外旋、后伸功能均无明显受限,基本可以排除肩膀痛是肩周炎引起的。

三个动作确诊肩周炎

动作一:一只胳膊侧举,一直举到正上方,形似“举手回答问题”。如果能完成,说明肩关节外展能力没有问题。

动作二:向后背手,要够到脊柱正中的位置,大概是女性内衣扣的位置。如果能完成,说明肩关节后伸的功能没问题。

动作三:伸手摸对侧的脑后勺,比如,用左手摸右耳朵,简单理解就是“梳头”的动作。如果能完成,说明肩关节向前活动没有受到限制。

如果不能顺利完成这三个动作,就要当心肩周炎了。得了肩周炎运动治疗法比吃药还管用,今天介绍几个动作,来对付肩周炎。

1. 甩手锻炼:两脚分开站立,先用手揉擦肩部,使局部肌肉松弛,然后甩动手臂,先前后,后左右,甩动幅度由小到大(与身体成30—90度),速度由慢到快(每分钟30—60次),每次1—5分钟。

2. 爬墙锻炼:患侧手指接触墙壁,手向上移至最高点,然后放下来,反复做10—12次。

3. 摸颈:坐位或立位均可,两手交替摸颈的后部,每天2次,每次50—100下。

4. 耸肩:坐位或立位,两肩耸动,幅度由弱到强,每天2次,每次50—100下。

物理治疗:超短波、红外线治疗仪。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

肾活检治疗前后的自我护理

肾脏活体组织检查(简称肾活检)技术的广泛应用为肾脏病理和超微结构的开展对肾脏病的诊断和指导治疗提供了证据。

肾活检技术的意义体现在以下几个方面:①明确肾脏疾病的病理变化和病理类型,并结合临床作出疾病的最终诊断;②根据病理变化、病理类型和严重程度制订治疗方案;③判断患者的预后;④通过重复肾活检,探索肾脏疾病的发展规律,判断治疗反应;⑤协助确诊某些系统性疾病。下面给大家介绍下肾穿刺前后应该怎样做好自我护理。

肾活检治疗前的自我护理:

1. 首先要消除恐惧心理,增强自信心。2. 注意保暖,术前要确保体温正常,无咳嗽、无感染,女性患者不在月经期。3. 练习吸气和屏气的动作,时间大于30秒,以确保穿刺瞬间肾脏位置固定,保证穿刺成功。4. 学会床上排尿,以免术后因不习惯床上排尿而发生尿潴留;保持大便通畅,如因大便干燥,肾穿刺前两天遵医嘱服用通便药;肾穿刺前排空大小便。5. 手术前一晚起不吃产气食物及饮料,如豆制品、牛奶、雪碧等,穿刺当天饮食不宜过饱。6. 手术前一晚应保证睡

眠,高血压患者要控制血压。7. 术前一周停用各类抗凝药和活血药。血透患者在透析结束时应给鱼精蛋白中和肝素,并在肾穿刺前复查凝血时间,以证实肝素作用消失。

肾活检治疗后的自我护理:

1. 术后应绝对卧床平卧,腰部制动6小时,不随意改变体位,减少躯体的移动,避免创口出血。注意监测血压、脉搏、尿色、皮肤颜色、出汗情况等,出现异常及时向医生汇报。2. 注意观察穿刺处敷料有无渗血,有无腹痛,明显腰部疼痛,如疼痛剧烈应立即报告医生。3. 保持床单清洁、干燥、平整,保持腰部伤口敷料干洁。4. 24小时后根据情况可下床进行少量活动,如肉眼血尿明显,可适当延长卧床时间直至血尿消失,3周内避免剧烈运动或重体力劳动。5. 术后要多喝水,以尽快排出少量凝血块,注意少量多次,防止一次大量饮水后引起胃部不适出现恶心、呕吐而诱发出血。6. 饮食保证高蛋白、易消化,避免摄入牛奶、豆制品等易产气食物。7. 血液透析治疗的患者,需严格评估,一般在肾穿后3天再进行血液透析。必须提前进行血液透析时,应选用无肝素透析。

(商丘市第六人民医院肾内科 杨蕊蕊)

春季“缠腰蛇”高发 老年人要特别当心

春季,去医院看病的老年人增多,其中不少人得的是带状疱疹。红疹的皮肤很快会扩大,出现烧灼感或粟粒至黄豆大小的凸起水泡,排列成带状,互不融合。

红疹可分批发生,数量有多有少,成簇水泡大多是透明的,病情轻者每簇间隔有正常皮肤,病情重者可融合成大片状,严重时皮肤会出现出血或者糜烂。

4. 带状疱疹为什么疼痛剧烈?带状疱疹常伴有剧烈疼痛,针刺样、刀割样或闪电样疼痛,甚至衣服摩擦皮肤,或风吹皮肤都觉得痛,每呼吸一次痛一次。带状疱疹看起来是皮肤病,但根本其实是神经。

5. 什么是带状疱疹后遗神经痛?带状疱疹神经痛的1个月内是急性炎症水肿期,跟着会疤痕形成。3个月发生疤痕硬化,会形成顽固带状疱疹后遗神经痛,疼痛时间可达十几年甚至数十年。

随着年龄的增长,机体的各种机能减退,受损的神经组织修复比较困难,因此,老年人很容易发生带状疱疹后遗神经痛。

6. 得了带状疱疹神经痛怎么办?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

1. 什么是带状疱疹?带状疱疹在民间被称为“缠腰蛇”,是一种病毒感染性皮肤病。首次感染这种病毒多在小孩时期,一般表现是水痘。但病毒会像“特务”一样潜伏在人体内感觉神经的一级神经细胞团,也称为“背根神经节”。平时它休养生息,不惹是非,和人相安无事。在机体防御系统功能下降时,潜伏的病毒就开始生长繁殖,侵犯神经使其发炎坏死,产生剧烈疼痛,这就是带状疱疹的一大特点—神经痛。

2. 为什么老年人易得带状疱疹?一般在年轻时感染过水痘—带状疱疹病毒,长期潜伏在身体里。当年老时,身体免疫功能逐渐下降,抵抗力差。再加上外界一些诱因,如精神焦虑、劳累过度、慢性病等情况,潜伏在神经节内的病毒就会乘机生长、繁殖,可引发带状疱疹。

3. 带状疱疹有哪些临床表现?一般前期出现低热、乏力、食

容易发生带状疱疹后遗神经痛。

6. 得了带状疱疹神经痛怎么办?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

7. 带状疱疹后遗神经痛怎么治疗?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

8. 带状疱疹后遗神经痛怎么治疗?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

9. 带状疱疹后遗神经痛怎么治疗?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

10. 带状疱疹后遗神经痛怎么治疗?老年人一旦发生身体某部位的疼痛,不论有没有皮肤出现皮疹,都要想到带状疱疹神经痛的可能,应立即到医院寻求帮助,减轻或阻止后遗神经痛的发生。

(商丘市第一人民医院疼痛科 郑艳芹)

关于带状疱疹,这些知识你要知道

带状疱疹是一种由水痘—带状疱疹病毒(VZV)引起的急性感染性皮肤病, VZV初次感染后会引引起水痘,水痘痊愈后, VZV会通过神经轴突从皮肤迁移到脊髓和感觉神经长期潜伏,随着年龄的增长,免疫力逐渐下降, VZV可能被重新激活引起带状疱疹。

带状疱疹在全世界均有发生,其发病率无季节性变化,但有年龄相关性,一项汇总了各国数据的综述显示,带状疱疹发病率在40岁开始上升,在50岁以上人群中迅速上升。

除年龄因素外, 罹患带状疱疹的危险因素还包括家族史、免疫抑制状态、合并疾病如红斑狼疮、风湿性关节炎、慢性阻塞性肺病、糖尿病等。

除了急性发作期的皮肤烧灼疼痛、伴有皮疹和水疱令人难以忍受外,有些患者还会遗留带状疱疹后神经痛。遗留神经痛的患者中约1/3会持续疼痛超过1年,严重影响患者的生活质量及日常活动能力。带状疱疹后神经痛是最常见的并发症。

除疼痛外, 大约1.3%的患者会因其他带状疱疹并发症住院。这些带状疱疹并发症尽管较神经痛更为少见,但仍可能发生如眼部受累(眼部带状疱疹)伴急性或慢性眼部后遗症,导致视力丧失;病变部位合并细菌双重感染;颅神经和周围神经麻痹;其他脏器受累,如脑膜脑炎、肺炎、肝炎和急性视网膜坏死等。

带状疱疹的复发率约为5.3%—6.4%。老年、女性、带状疱疹相关疼痛持续>30天、伴血液恶性肿瘤、自身免疫性疾病、血脂异常和高血压均为复发的危险因素。

带状疱疹病毒感染为自限性疾病,其治疗与其他病毒感染性疾病一样,在发疹72小时内使用抗病毒药物才可以获得最佳疗效, 尚无特效药。然而临床上许多患者就在就诊时已超过72小时导致延误诊治,并且伴有遗留神经痛等并发症风险。同时,目前尚无有效手段来预测哪些患者会发生带状疱疹, 何时发病以及病情严重程度, 所以使用带状疱疹疫苗提前进行预防是可以考虑的。

接种带状疱疹疫苗是最有效可行的预防带状疱疹的手段。通过接种疫苗提升人体VZV特异性T细胞介导的免疫应答水平阻止VZV再激活, 从而预防带状疱疹及其并发症的发生。既往国内外已获批的带状疱疹疫苗针对普通人群的适应证, 用于50岁以上人群。从流行病学调查中可以观察到, 自40岁起, 人群中的带状疱疹发病率随年龄增长开始上升, 建议这部分人群应注意罹患带状疱疹的风险。

2023年4月10日,我国自主研发、仅需注射一剂的国产带状疱疹减毒活疫苗首获批签发, 各省已开始陆续准入接种, 此款疫苗目前是全球首个适用于40岁及以上人群的带状疱疹减毒活疫苗。减毒活疫苗不可用于对该疫苗的任何成分有严重过敏反应者, 且不推荐用于免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者。

(商丘市第一人民医院疼痛科 张巧萍)

偏头痛的常见预防

偏头痛是一种常见的神经系统疾病,影响着全球约10亿人,主要表现为反复发作性、多为单侧的中重度搏动性头痛,常同时伴恶心、呕吐、畏光和畏声等症状,部分可有视觉、感觉、语言或脑干功能障碍等相关先兆症状。

根据《中国偏头痛诊治指南(2022版)》,偏头痛的预防性药物治疗适用于存在以下情况的患者:每月发作2次以上;急性期治疗无效或不能耐受;存在药物过度使用风险;严重影响生活或工作;存在发作频繁或持续时间较长或令人极度不适的先兆症状;为偏头痛性脑梗死等特殊类型偏头痛;有一定自我要求。

偏头痛的预防性治疗需要注意什么?预防性治疗的目标是减少发作的频率、严重程度、持续时间和相关性失败,改善对急性药物的反应并尽量减少对急性期治疗的依赖、避免药物过度使用性头痛的发生。在选择预防性治疗用药方案时,考虑疗效较高的药物的同时,也需要结合患者基础疾病、个人偏好、药物不良反应和药物适用范围等因素综合评估。药物的使用应从低剂量开始并缓慢滴定,直到达到最低有效剂量或最大耐受剂量。若治疗进行8至12周后仍然无效,应考虑换用不同类型的其他药物。治疗中,患者对于治疗的反应应持续6—12个月,可以考虑逐渐减量,甚至停药。预防性治疗实际上是一个长期的过程,需要患者及时的反馈以及良好的依从性,在药物治疗之后,与患者保持良好的沟通来监测治疗效果以及及时调整用药方案是非常重要的。

偏头痛的预防性治疗哪些药物可选择?钙通道拮抗剂代表药物:氟桂利嗪;抗癫痫药代表药物:丙戊酸钠、托吡酯;β受体阻滞剂代表药物:美托洛尔;钙通道调节剂代表药物:普瑞巴林;抗抑郁药代表药物:阿米替林、文拉法辛;吉泮类代表药物:瑞美吉泮、阿托吉泮;血管紧张素受体阻滞剂代表药物:坎地沙坦;血管紧张素转换酶抑制剂代表药物:赖诺普利;神经毒素代表药物:A型肉毒毒素。

近期,降钙素受体相关受体(CGRP)和单克隆抗体(mAb)的出现再次改变了偏头痛的预防性治疗, mAb与CGRP受体具有较高的亲和力,可选择性阻断CGRP配体或其受体,进而抑制该通路的生物学活性,从而发挥作用,主要用于慢性偏头痛的预防性治疗。目前已有依鲁单抗、瑞美吉泮、加卡奈单抗、艾普奈单抗在国外获批,可通过每月或每3个月皮下或静脉内给药用于预防发作性和慢性偏头痛。需要注意的是,许多药物具有中到高度的药物相互作用和不良反应的可能性,这可能会导致患者出现较差的耐受性差和较低的依从性。

(商丘市第一人民医院疼痛科 张巧萍)

病理医师眼中的宫颈活检

随着人们生活水平的提高,大家对自己的健康越来越重视,就会定期做一些体检,这样有利于对某些疾病早发现早治疗。比如我国的“两癌”筛查,惠及广大女性朋友,让妇科体检、宫颈检查进入了人们的视线,大家已经比较熟悉了。今天,我从病理医生的角度谈谈与宫颈检查相关的一些问题。

从病理角度来看,宫颈检查的顺序一般是细胞学检查和HPV检查同时进行,细胞学异常或者HPV高危,再进行阴道镜检查,取活检送病理,如果病变进一步升级,就需要住院做相关的手术治疗,比如LEEP刀电切、冷刀锥切或子宫全切等。接下来,咱们一步一步来看病理报告怎么解读以及如何选择相关的治疗。

一、细胞学检查。医院关于宫颈细胞学的检查有涂片和TCT两种,这两种方法都可以筛查宫颈癌,但是TCT的病理报告相对规范,它包括鳞状上皮细胞分析和腺上皮细胞分析。

1. 鳞状上皮细胞分析下方有“未见上皮内病变和癌组织”“非典型鳞状细胞”“上皮内低级别病变”“上皮内高级别病变”“鳞状细胞癌”几个选项。如果报告上是“轻度/中度/重度炎症”,没有其他名词的时候,结果就提示鳞状上皮没有病变,可以根据临床表现,治疗炎症就行啦;如果报告上出现了“上皮内病变”等字眼时,就提示需要做阴道镜检查。2. 腺上皮细胞分析如有“非典型腺细胞”“可疑腺癌”“腺癌”等字眼时,也提示需要做阴道镜检查。

二、宫颈活检。如果细胞学检查有上皮内病变或HPV高危阳性时,就需要阴道镜检查以及在宫颈的3、6、9、12点位取活检送病理检查。在病理报告中,常常有以下几种情况:

1. 慢性宫颈炎,提示上皮没有特殊病变,HPV也没有高危阳性,就可以不用治疗。相反,如果HPV高危阳性,就需要定期随访。2. LSIL(低级别鳞状上皮内病变),提示鳞状上皮已经被病毒感染,但暂不需要手术治疗,它经过一段时间的治疗可能恢复正常。所以,人们看到LSIL时,不必惊慌失措立刻选择手术,可以定期随访。3. HSIL(高级别鳞状上皮内病变)或者可疑癌,这种情况就需要进行冷刀锥切手术。除了以上的诊断结果,大家还可以看到“不典型增生,需免疫组化”等,这是病理医生不能把宫颈活检病理肯定归到哪一类,需要特殊手段来帮助病人该怎么选择治疗方案。

三、锥切标本病理检查。这是临床医生通过手术把宫颈单独锥切下来的标本,送到病理科以后,病理医生把标本沿表盘12个点钟样取12个蜡块制成12张片子,病理结果会体现在几点有什么样的病变,比如“1、3、6点为HSIL”等,我们会着重查看切缘,如果切缘没有病变的话,说明不需要进一步手术;如果结果提示除了HSIL,还有浸润或者切缘有高级别病变,这时候就需要选择进一步手术。
(商丘市第一人民医院病理科主治医师 秦珍珠)

癌症患者饮食指导

生命维持活动都需要能量,这些能量主要来源于食物。其中最主要的功能物质就是糖类,而碳水化合物、脂肪和蛋白质在体内经过一系列反应都会转化成能量。在日常生活中,我们的食物种类繁多,怎样吃才是健康的饮食呢?

一、饮食的时间安排。一般情况下,早餐的适宜进食时间为6:30—8:30,午餐的适宜进食时间为11:30—13:30,晚餐的适宜进食时间为18:00—20:00,可以根据个人实际情况,选择合适的进餐时间和加餐时间。

二、宜多吃蔬菜、水果、谷类、豆制品类食物。蔬菜、水果、谷类、豆制品除了可以有效的控制体重之外,对于肿瘤也起着良好的预防作用。粗粮和富含膳食纤维的食物可以降低患结肠癌的风险,没有淀粉的蔬菜和水果可以降低上呼吸道和消化道癌症及其他癌症的风险,部分蔬菜水果可以直接预防结肠炎和结肠癌。

三、要少吃高糖、高脂类食物。高糖食品包括蛋糕、巧克力、糖果、饮料等,这类食品往往会增加子宫内肿瘤的风险,应该尽量减少这类食品的摄入,宜选择低糖的食品和饮品。高脂食品包括炸鸡、薯条、汉堡、肥肉、动物内脏等食品含有较高的脂肪,这类食品会导致体重增加、超重和肥胖,而肥胖会引发多种疾病,应该尽量减少这类食品的摄入,宜选择低脂的食品。

四、这类食物尽量不要食用。酒精对肝脏造成损伤主要是由乙醇本身及其代谢产物乙醛引起的。乙醇和乙醛的积累降低了肝细胞酶的生物学活性,影响糖、脂肪、蛋白质的正常代谢,改变细胞膜结构,导致肝细胞破坏、脂肪沉积,甚至会出现肝纤维化和肝硬化。

五、饮食养生小常识。

一个坚持:随吃随做,不吃或少吃剩饭剩菜。

两大原则:宜杂不宜单,食物越广泛,营养越均衡;宜素不宜荤,多吃蔬菜少吃肉,身体轻便少得病。

五项注意:饮食适量,七八分饱为宜,不暴饮暴食;饮水充足,要主动饮水,以白开水为宜;果蔬适当,果蔬所含的维生素、矿物质及膳食纤维,对预防便秘和心血管保健有益处;营养均衡,粗细搭配,荤素结合,保证营养;饮食定时,不过早过晚,防止损伤胃肠。

(商丘市第一人民医院 岳培茹)