

主持人李咏患癌去世！ 4种高发癌早期预警信号,为自己、为家人看一眼

本报综合报道

近日,主持人李咏的妻子发文称李咏因癌症去世。她写道“在美国,经过17个月的抗癌治疗,2018年10月25日凌晨5点20分,永失我爱。”消息一出,网友们都表示太突然了,不敢相信。仔细想想,确实很久没看到李咏的消息了,上一次听说关于他的消息,还是今年4月因发型上了热搜。

在心痛惋惜之余,我们不难发现,近年来越来越多人因癌离世。就在上个月,知名歌手臧天朔、相声名家师胜杰都被癌症夺去了性命。关于癌症,每个人都有必要好好了解。

据了解,中国每年有超过160万人诊断为癌症,120万人因癌症而死亡。也就是说,平均每分钟有7人被确诊为癌症,4人因癌症死亡。到了85岁,一个人得癌累积风险为36%。换句话说,在我们这一生,有超过3成的机率会被癌症盯上!

说到癌症,很多人最大的疑问就是:为什么癌症一发现就是晚期?事实上,癌症来临时虽然隐匿,但也有蛛丝马迹可循!

4种高发癌的预警信号:
1.肺癌来临时,除了出现咳嗽、咯血、气喘胸痛等症状,还会有一些“不典型”信号。多表现为长期低热,体温在38摄氏度左右,以午后为多见。肿瘤侵犯淋巴结,压迫喉返神经,引起声带麻痹,会出现声音嘶哑甚至饮水呛咳、吞咽困难等症状。当上腔静脉受肿瘤侵犯时,静脉的回流受阻,会出现头面部水肿、头暈。

2.胃癌最早出现的症状是上腹痛,常同时伴有纳差、厌食、体重减轻等。腹痛可急可缓,开始仅为上腹饱胀,以餐后更明显,继而有隐隐约约的疼痛感。部分患者常有早饱感及软弱无力,早饱感是指患者虽感饥饿,但稍一进食即感饱胀。

3.肝癌平时不痛不痒,一旦发现问题,常常是大病。经常感觉疲倦、乏



力、头暈、发低烧,短时间内体重急剧下降。表现为胃口不好、吃东西后经常感觉腹胀不舒服、恶心、呕吐等。肝功能受到损害后,肝癌的病人可能会出现出血倾向和贫血,比如鼻腔、牙龈出血、呕血、黑便等。

4.肠癌最明显是排便习惯和便性状的变化,但这些变化往往不具有特异性,因此常常容易被忽略。排便变得不规律,如之前很规律,但最近很长一段时间里,拉肚子或便秘的情况却十分频繁。比如出现血便、便便突然变得铅笔一般细的粪便,都可能是肠癌造成的。

出现以上信号,大家一定要引起重视,尽早到医院检查治疗。癌症虽说可怕,但是如果能在早期发现并及时治疗,生存率还是非常高的。很多人会认为:“得了癌,只是因为运气不好”。其实,被癌症盯上,绝不只是运气不好,一些不良的生活习惯常常会成为癌症的“帮凶”。在咱们的身体里,有原癌基因和抑癌基因。顾名思义,原癌基因就是可能激起细胞癌变潜能的那一类,抑癌基因就是抑制肿瘤产生,谁好谁坏一眼就能看出来。夜熬多了,原癌基因就可能被激活,抑癌的

变弱,癌细胞就来了。

事实上,癌症是一类可以预防的疾病。它发生的原因包括内因和外因,内因主要是指遗传、免疫和内分泌等,这些因素是我们无法控制的。而外因就包括了生活习惯,在平时生活中,我们是能够通过建立健康的生活方式,来有效地预防癌症。

首先,保持充足的睡眠。充足的睡眠能够让心脏、大脑、肝脏等器官得到充分的休息,可以维持正常抵抗力,有利于抵御癌症基因的冲击,避免罹患各种恶性肿瘤。

其次,要拥有健康的饮食习惯。一个“癌”字三个口,离不了乱吃乱喝,俗话说病的从口入也就是这个理。要预防癌症,还得管住嘴。少吃多餐,饮食尽量清淡,少吃富含盐的食物或腌制食品,控制饮食中盐的量每天不超过6克;少喝或者不喝含糖饮料,少吃高能量密度的食物,如各种甜点、高脂肪肉类等;多吃各种蔬菜、水果、全谷类和豆类,每天最好吃5种以上;减少红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)摄入,尽量少吃加工肉类(如香肠、火腿);戒烟限酒。如果需要喝酒的话,男士每天饮酒量<2个酒精单位,女士每天饮酒量≤1个酒精单位。

面对秋季高发的肾病综合征 专家告诉你如何治疗和预防

实习记者 赵诗怡

秋季是肾病综合征的高发季节,近日浙江省各大医院接诊了众多肾病综合征患者。肾病综合征给患者带来了极大的痛苦,那么面对疾病,人们又该如何做好治疗和预防呢?带着疑问,记者采访了临安市人民医院肾病内科副主任医师蒋琰。

蒋琰告诉记者,肾病综合征可分为原发性、继发性及先天性三大类,其中以原发性儿童患者为多见。肾病综合征的治疗一般采用以肾上腺皮质激素为主的中西医综合治疗。治疗包括控制水肿,维持水电解质平衡,供给适量的营养,预防和控制伴随感染,正确使用肾上腺皮质激素,反复发作或对激素耐药者配合应用免疫抑制药。

“肾病综合征也可以通过中医药治疗。”蒋琰表示,中药目前以健脾补

肾,配合控制西药副作用为主。如果患者出现水肿、尿少等症状,可服用车前草、金钱草、篇蓄、玉米须;有血瘀症状者,还需加用丹参、川芎、当归、益母草、泽兰叶;如果患者脾气不足、肾虚,应健脾固肾,服用如黄芪、党参、茯苓、白术、山药、补骨脂、仙灵脾、菟丝子、枸杞子;在激素诱导过程中,服用舌质红、脉脉弦、面红兴奋,可以滋阴降炎。

蒋琰提醒广大家长,如果是儿童患有肾病综合征,家长需注意坚持肾脏专科门诊随访,以便于医生长期观察,最好治疗缓解后随访5年。儿童患者还需避免各种(呼吸道、消化道)感染导致的肾病复发等情况。另外家长要注意饮食中盐的使用量,尤其是秋季,缺盐可造成儿童低钠综合征甚至于

休克、惊厥等情况。

在如何预防上,蒋琰表示适当的体育运动对预防疾病有益。如散步、打太极拳、练气功等都能起到预防肾病综合征的效果。但应注意锻炼的时间,以早晨及傍晚为宜,尽量避免在中午或阳光强烈时锻炼。游泳虽然可以运动全身,但由于需要消耗大量的体力,以及游泳场地的卫生得不到保证,建议肾病综合征患者不要锻炼过长时间。

平时饮食要注意适量,不可食用过多凉寒食物。预防肾病综合征还需保持好心情。情志不舒往往是病情反复、血压波动的重要原因。肾病综合征病程长,患者可以通过如花鸟自娱,书法、阅读、弈棋等均可愉悦心情,促进健康。



健康百科

健康小贴士

摆脱肥宅 从拒绝奶茶开始

本报综合报道

对于爱喝奶茶的胖子来说,他也许不介意你说他胖,却非常介意听到:少喝这个,容易发胖!然而,喝奶茶仅仅是发胖的事吗?有研究表明,奶茶中的反式脂肪酸超标3倍!除了奶茶之外,蛋糕、面包、冰淇淋都含有它,可能很多人早有耳闻,不过这只是冰山一角。

脂肪酸是一种化学物质,存在于油脂中。在油脂的化学结构中,按照脂肪酸的空间结构分类,其联结到双键两端碳原子上的两个氢原子都在链的同侧,称为顺序脂肪酸。反之,氢原子在两侧,称为反式脂肪酸。用一句通俗的话来说就是,反式脂肪酸缺乏对称美,这就是它反的点。

反式脂肪酸分为天然和人造两种。天然的来源于反刍动物,比如牛和羊。反刍是指进食经过一段时间以后将在胃中半消化的食物返回嘴里再次咀嚼,使用天然的反式脂肪酸对人体来说有益无害。而真正有害的是人造反式脂肪酸,由于使用它不容易变质,可以延长食物保质期,几乎应用到所有甜食领域:巧克力热饮、花生酱、冰淇淋、奶茶、奶油蛋糕……

长期食用人造反式脂肪酸会导致胆固醇在血管内壁停留,一段时间积累后就会造成动脉硬化、血栓形成,让心脏疾病的危险大幅度上升。同时,还会降低胰岛素的敏感性,促进糖尿病的发生。

它甚至会影响儿童健康,有研究表明,反式脂肪酸可干扰必需脂肪酸代谢,影响儿童的生长发育及神经系统健康。

那么在生活中如何避免摄入,不采用高温油炸的烹饪方法,尽量少在外就餐,多自己动手烹饪,多选择蒸煮炖和凉拌的烹饪方法;认真阅读食品标签,如果食品配料表上就表示有反式脂肪酸;避免反式脂肪酸的叠加,并不是反式脂肪酸为0的食物,就可以放心吃,大量吃,因为毕竟还是含有微量的,叠加以后很容易超标;少吃那些反式脂肪酸含量高的食物,培养良好的饮食习惯,少吃少买反式脂肪酸含量高的食物,多吃新鲜食物。

