

健康教育

防范肺癌“背刺”
应时刻提高警惕



肺癌是起源于气管、支气管、细支气管及肺泡黏膜上皮的恶性肿瘤。从组织分型看,最常见的肺癌类型包括非小细胞肺癌和小细胞肺癌两种。其中,恶性程度最高的无疑是小细胞肺癌。一方面,小细胞肺癌侵袭性强,癌细胞繁殖速度快,可早期随血运通道转移到脑、肝、肺、骨骼等重要脏器之处“安营扎寨”,多数患者因此丧失了手术机会。另一方面,尽管小细胞肺癌对放疗较敏感,但容易耐药,治疗后短时间内癌细胞极易死灰复燃,且造成更广泛的扩散。

肺癌高危因素有哪些

吸烟。烟草中的焦油、一氧化碳、尼古丁、苯并芘等数十种致癌物,可对呼吸道带来严重损害,增加患肺癌的概率。自身虽不吸烟,但如果长期置身于烟雾中,也会被吸烟者拖下水。

因特殊的工作性质,长期暴露于石棉、放射线、化学品等致癌物职业环境,亦会与肺癌不期而遇。

家族中有肺癌患者,其家庭成员尤其是父母、兄弟姐妹等一级亲属,也可能遭遇患癌险情。

慢性阻塞性肺疾病、肺纤维化等慢性肺病患者患肺癌的风险高。

另外,空气污染、离子辐射、基因突变等诱因,以及年龄在60岁以上,这些情况均易酿成肺癌滋生的土壤。

高风险人群要定期筛查

接受定期体检,尤其是吸烟者或有家族史的高危人群,可通过体检和X线、CT检查来寻找可疑迹象,做到早发现、早诊断、早干预。

假如经常出现咳嗽、咳痰、咯血、呼吸困难、声音嘶哑等呼吸道症状,应及早到呼吸科或胸外科就诊。如果表现为明显的体重下降或不明原因的持续性胸部疼痛,应尽早就诊。若是咳嗽持续时间超过几周,而没有明显缓解和改善,应及时就诊。一旦确定为高风险人群,必须考虑定期接受肿瘤标志物的检测,并接受增强CT的筛查。

远离肺癌要养成好习惯

均衡而健康的膳食富含蔬菜、水果、全谷物和蛋白质,有助于维护免疫系统和预防肺癌。同时,要避免摄入高脂肪、高糖和加工食品。

肥胖与一些癌症,包括肺癌、胃癌、肠癌等关系密切。因此,保持理想的体重是预防癌症的有效方法。

长期暴露于有毒、有害的高风险环境中,患癌的风险增加,这就要求人们采取安全措施,使用防护装备。

熬夜和不规律的睡眠习惯可损害免疫系统功能,为癌症的萌芽埋下伏笔。

长期置身于紧张、焦虑、高压力的氛围中,患癌的概率上升。压力大时,不妨试试听音乐、冥想、练瑜伽和深呼吸等方法。

来源:《健康报》文:哈尔滨医科大学附属肿瘤医院胸外科主任医师 徐世东

有这些情况不是病了,而是老了……

75岁的陈奶奶每天买菜、做家务,忙里忙外的。最近一年,她明显感觉力不从心,爬楼喘气、腰背痛、膝盖也痛……陈奶奶以为自己生病了,于是辗转多家医院,看了多个专科,做了彩超、腰椎磁共振、心脏冠脉造影等检查,结果除了骨质疏松症以外,并没有发现什么需要借助医疗手段来治疗的疾病。实际上,陈奶奶出现这些情况并不是病了,而是老了。

衰老体现在两方面

生活中,不少老年人一出现不适症状,就觉得自己生了大病。其实,很多不适症状并不是由疾病引起的,而是人体衰老的自然现象,老年人不必过于担心,更不必过度医疗。

衰老究竟是什么呢?衰老是随着年龄增加,人体器官组织结构与生理功能逐渐出现的退行性变化。

一. 组织结构退行性变化主要表现在器官和组织的功能细胞数量减少,器官和组织萎缩、重量减轻,如心肌纤维逐渐萎缩、血管弹性纤维减少、肺泡面积减少、骨骼中有机成分减少等;器官和组织外形变化,如头发变白,皮肤出现皱纹、老年斑,牙齿松动脱落,耳聋,眼花,驼背、身高逐渐下降等。

二. 生理功能减退 包括心脏舒张功能减退,心脏每搏量(心脏每次搏动时所输出的血量)下降,动脉弹性降低;肺容量、肺活量下降,肺代偿能力降低;口腔分泌液减少,胃肠的消化、吸收和蠕动功能减弱;运动耐力下降,骨脆性增加;记忆力下降、失眠、动作迟缓,视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉能力减退等。

设置四个健康目标

衰老是不可避免的自然规律。老年朋友应该放平心态,适应年龄增长过程中的生理变化。

老年人应该主动接受衰老给体力、精力、容貌、记忆力等带来的变化。大家不妨把以下四点设为自己的健康目标:

1 没大病

每年定期体检,努力达到“虽有小病,但没大病”的状态,让病情保持稳定。

2 心态好

老年人一方面要正确看待衰老的自然规律,另一方面也要让自己老有所为、老有所乐。

3 习惯好

养成良好的生活习惯对老年人的健康是有益处的。例如,吸烟饮酒、吃剩饭剩菜、久坐不动等不良习惯都应改掉。

4 爱好多

人到老年也可以让自己的生活丰富多彩。老年人不妨多培养一些兴趣爱好,如养宠物、种些花草、读书看报、广交朋友等。

这些情况属于正常衰老

当出现以下情况时,老年朋友不要过于担心,这些大多是由衰老导致的。

1. 渐进性乏力、运动耐力下降

骨骼和骨骼肌在人们25岁时就开始出现退化;30岁以后,骨骼肌以每年1%~5%的速度流失;70岁以上的老年人,其骨骼肌大约只有原来的50%~70%。随着年龄增长,全身肌腱、韧带萎缩且僵硬,肌肉逐渐变得松弛无力。

老年人常常有运动耐力下降的情况,如上楼梯时感觉越来越费劲。这除了与骨骼和骨骼肌老化相关外,还与心肺功能退化相关。

2. 口干、口苦、餐后腹胀、便秘

随着年龄增长,消化系统功能会逐渐衰退,唾液腺腺泡萎缩和腺管上皮细胞变性,腺泡组织也会逐渐趋于纤维化,唾液分泌量减少,其活性成分浓度降低,口腔清洁功能退化,很多老年人常常会感觉口干、口苦。同时,胃肠消化酶分泌减少,肠胃蠕动速度变慢,胃肠排空延迟,导致老年人常有餐后腹胀、便秘的现象。

3. 失眠或睡眠时间短

褪黑素是脑松果体分泌的激素之一,其分泌具有明显的昼夜节律,白天分泌受抑制,晚上分泌活跃。夜间的褪黑素水平直接影响着人们的睡眠质量。随着年龄增长,松果体萎缩直至钙化,导致人体生物钟节律减弱或消失;35岁以后,褪黑素分泌

明显下降,平均每10年降低10%~15%。因此,老年人容易出现睡眠紊乱,如失眠或睡眠时间短。

4. 记忆力减退

随着衰老,脑血管会逐渐退化,脑组织供血供氧减少,脑组织也会萎缩,神经细胞数量与功能活性下降。人们到了一定年龄之后,常常会发现自己的记忆力大不如前。

5. 骨质增生、骨质疏松

这是老年人骨骼、肌肉疼痛的常见原因,如四肢、关节酸痛,腰背部酸软等。老年人骨质流失,骨密度也会下降,继而引起骨质疏松症。骨骼肌渐进性退化,肌腱、韧带萎缩,关节支撑力、保护力下降,关节面刺激增加,导致构成关节的骨骼骨质增生。

6. 常出现淤斑

这种情况在老年女性中更为常见,不仅是皮肤经常出现淤斑,而且淤斑消退的速度比以前慢。这是因为老年人的毛细血管脆弱,轻微的磕碰就容易引起皮下毛细血管破裂出血。

7. 老花

人到了一定的年龄后,眼睛的晶状体开始硬化,伸缩性下降,导致看不清楚近处的物体。

8. 心脏早搏

这是最常见的心律失常,大多数患者并没有其他不适症状,或仅仅表现为心悸。在精神过度紧张、吸烟、饮酒、喝浓茶以及过度疲劳时,人们容易出现心脏早搏。其中,室性早搏更加常见,室性早搏的发病率会随年龄的增长而增加。以往研究发现,通过24小时动态心电图检查,老年人室性早搏的发现率达40%~75%。

9. 前列腺肥大

前列腺肥大会导致男性患者尿频、尿急、尿夜增多、排尿延迟或费力,严重时可能会出现排尿困难。大多数老年男性都会有其中一个症状,只要没有影响到正常的排尿,就不必过分担忧。

如果短时间内上述症状加重或症状严重影响正常生活,老年朋友应及时去医院检查诊治。来源:《老年健康报》文:中南大学湘雅医院心血管内科 余国龙

