

摒弃不良生活习惯, 远离消化道肿瘤



本期指导专家 杜为忠

安徽济民肿瘤医院副院长, 肿瘤外科主任医师。1963年毕业于安徽医科大学医疗系, 从医近50年, 擅长普外专业、胸外科专业, 曾任霍邱县第一人民医院院长兼党总支书记。

每年3月24日是世界防治结核病日, 呼吁大家关注肺结核病, 但是除了结核病还有很多肺部疾病在侵害着越来越多人的健康。市民在日常生活中该如何发现和预防肺结核? 对肺癌、肺炎、慢支肺气肿等肺部疾病如何预防和治疗? 肺癌、胃癌、肝癌、肠癌等疾病的发病是否与吸烟、饮酒等恶习相关? 3月26日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽济民肿瘤医院肿瘤外科杜为忠主任医师与读者交流。以下内容根据电话录音整理, 未经杜为忠本人审阅。

李唐玉 记者 李皖婷/文 程兆/图

肺结核主要通过空气传播

读者: 什么是结核病? 对人体有什么危害? 应该如何预防?

杜为忠: 结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病。结核病可以发生在身体的任何部位, 最常见的是肺结核。肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰、痰中带血、午后低烧、盗汗、食欲不振、疲乏和消瘦等。

肺结核是传染性疾病, 如果不及时治疗, 对您个人而言会直接造成肺脏的损伤, 同时也会影响到全身各个脏器, 不仅影响您的工作和生活, 严重者甚至会危及您的生命; 病菌通常会通过咳嗽、打喷嚏、高声喧哗、随地吐痰等将含有结核菌的微粒散播到空气中, 通过呼吸传染给您的亲人和朋友, 要做好结核病的预防首先要加强对结核病人的管理, 特别是对痰菌阳性的病人要进行消毒隔离, 要养成良好的生活习惯, 不要随地吐痰, 室内要保持空气流通, 与病人接触时要注意自我保护如戴口罩、分室居住、餐具分开等。

春季哮喘、肺炎等肺部疾病易高发

读者: 肺部常见疾病有哪些? 哪些在春季易高发?

杜为忠: 肺部常见的疾病有: 肺炎、慢支肺气肿、支气管哮喘、肺癌、肺结核、尘肺、间质性肺炎等。由于春季天气冷暖不定, 大量的病毒和细菌迅速繁殖, 从而诱发了各种各样的春季呼吸道疾病: 感冒、哮喘、肺炎尤其多见。所以市民要注意这些流行病的预防, 特别是老人和小孩。另外, 春季是癌症复发转移的高发期, 肺癌患者也应该加倍警惕。

早期肺癌症状要警惕

读者: 肺癌有哪些症状? 如何预防?

杜为忠: 肺癌的早期可以无症状, 尤

其是周边型肿瘤症状较少。肺癌常见症状有: 1. 咳嗽: 经抗感染治疗两周无改善者要提高警惕; 2. 消瘦乏力: 不明原因的进行性消瘦要注意查找原因; 3. 咯血: 痰中带血, 如血丝、血块, 甚至有大量咯血者; 4. 胸痛: 多为钝痛或刺痛; 5. 气短; 6. 晚期可能有声音嘶哑、呼吸困难、身体某处疼痛或身体其他部位发现肿块等。中、老年人, 尤其是吸烟者, 出现以上症状, 一定要提高警惕, 及早到医院进行检查。检查方法一般在痰液中查找癌细胞、X线摄片、CT扫描和支气管镜检查等。预防办法首先是戒烟, 生产者避免接触致癌物质, 保护环境卫生, 减少室内外空气污染, 及时治疗肺部其他疾病, 多吃新鲜蔬菜和水果, 适当注意营养, 对有家族史的高危人群要注意定期进行健康体检。

摒弃不良生活习惯远离肿瘤

读者: 哪些恶习易致消化道肿瘤发生?

杜为忠: 生活习惯在消化道肿瘤的发生发展中有着很重要的地位, 做到以下几点, 可以很大程度上防止消化道肿瘤的发生: 1. 改变不良的饮食习惯: 保持饮食规律, 尽量不吃过热过烫、不干净、发霉变质或过于粗糙的食物, 少吃腌制、煎烤、浓烈辛辣或含高脂肪等刺激性的食物, 进食要定时定量, 避免饥一顿饱一顿; 2. 忌烟酒: 大多数人认为吸烟会导致肺癌。近年来发现吸烟与口腔癌、食道癌、胃癌的发生也有密切关系。酒精对食管黏膜及肝细胞有直接的刺激和损害, 不容忽视; 3. 定期复查和治疗相关癌前病变。如口腔疾病、食管炎、食道白斑、胃溃疡、肠道息肉等; 4. 保持乐观豁达、积极向上的情绪。虽然消化道肿瘤发病率日益增加, 但却是可以改变生活习惯来预防的癌症。如果民众抗癌意识提高, 且健康生活形态蔚然成风, 就能够降低消化道肿瘤的发病率。

下期预告

偏瘫后最好进行专业康复治疗

中风后如何进行康复治疗? 脑外伤患者进行康复治疗有用吗? 老人骨折卧床应该如何进行恢复? 4月2日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-62623752)将邀请安徽省中医院针灸康复科陈瑞全与读者交流。

陈瑞全, 专业康复治疗师, 2005年毕业于安徽医科大学康复专业, 一直在安徽省中医院针灸康复科从事临床康复工作。擅长综合运用中西医结合方法治疗偏瘫、截瘫、骨折后功能障碍的康复。

陈小飞 记者 李皖婷

一周病情报告

春季风大, 小心疾病闻风而动

春天风大, 风卷起的沙尘落入眼中, 让人会感到干涩疼痛、睁不开眼。医生提醒, 当沙子或脏物进到眼睛里时, 千万不要用手揉眼睛。

据合肥市一院眼科医生江江介绍说, 倘若用手揉眼睛, 眼角膜很容易被带棱角的沙粒磨出痕迹, 导致看东西模糊, 严重的还会损伤角膜。最好的办法是滴眼药水, 把沙子或脏东西从眼中冲出来; 如果未随身携带眼药水, 可以眨眨眼, 让眼泪把细小的沙粒冲到眼角, 然后用干净的棉签擦拭出来。如果自己没办法弄出眼中的异物, 应立即到医院向医生求助。

冷暖交替, 市民一旦不注意及时增减衣物, 很容易患上感冒。合肥市一院呼吸内科主任李秀建议市民, 预防感冒要注意远离病源, 特别是抵抗力差的市民, 要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所, 经常开窗通风, 保持室内空气新鲜, 多加强锻炼, 增强体质, 注意饮食的营养搭配和防止疲劳。

春季风沙大, 加上日照中的紫外线没有厚厚的云层遮挡, 人们脸上皮肤开始变得干燥、粗糙, 有的人脸上甚至还长疙瘩。防春季皮肤干燥, 专家提醒市民要注意加强皮肤的日常护理、合理调节饮食结构, 少吃辛辣刺激的食物, 坚持多喝水、多吃水果, 调整作息时间, 保持充足的睡眠, 不要过度劳累。另外, 人的双唇角质非常薄, 对于外界刺激如吹风、干燥、经常接触食物或者不恰当的舔嘴唇的坏习惯, 都容易产生刺激性及过敏反应, 使得双唇皮肤容易出现干裂、蜕皮、红肿等现象, 可以适当选用保湿效果好、含甘油的润唇膏进行修复, 但若患上唇炎, 则需要来医院就诊。

苏洁 记者 李皖婷

合肥市新增两座献血屋

记者昨天从合肥市中心血站获悉, 长丰献血屋于日前正式启用, 这是我省第一座真正意义上的县级献血屋。这座献血屋位于长丰县水湖公园青少年老年活动中心旁, 面积30平米, 当前工作时间为每周一及周六, 10点至16点半。

同期启用的还有位于合肥市经开区翡翠路西、安徽医科大学第二附属医院附近的翡翠路献血屋, 该献血屋的投入使用, 将为市民及医院病人家属就近献血提供方便。当前工作时间为每周三及周日, 9点半至17点半。

据了解, “十二五”期间, 合肥市规划建设14座献血屋, 目前已陆续建成5座。未来, 市民献血将更加方便, 献血环境也将更加舒适。

记者 李皖婷

合肥三成以上“新筛免费服务券”受冷遇

合肥市妇幼保健所提醒: 别把服务券当“鸡肋”

记者了解到, 2011年开始, 合肥市逐步在全市推行了新生儿疾病筛查, 筛查包括苯丙酮尿症、甲减两个新生儿遗传代谢病筛查和听力筛查, 筛查采用政府出资购买服务的方式进行, 孕妇办理孕产妇保健手册时, 每个孕妇会拿到孕产妇保健手册和一个配套的服务券册子, 其中包括新筛券和听筛券, 新筛券价值48元, 听筛券价值30元。

“一方面明确告诉孕产妇, 这笔费用

是由政府支付的; 另一方面也是提醒孕产妇, 要按照要求及时对新生儿进行新筛和听筛, 及时发现新生儿疾病, 采取有效的干预措施。”合肥市妇保所所长傅苏林说。

2012年合肥市有67790个宝宝出生, 其中有62893人做了新筛, 筛查率达到92.75%。筛查确诊苯丙酮尿症患者7人, 甲减患儿25人, 另有约5000名新生儿没有做新筛。同期服务券的使用率为

69.80%, 这说明三成多的孕产妇没有使用免费服务券。

专家分析称, 虽然免费服务券使用率低是多种原因造成的, 如孕产妇建册发放、助产机构执行、医疗保健机构宣传等有关, 但是政府提供的免费服务券受冷遇, 也从另一个侧面反映了部分家长对新生儿遗传性疾病筛查的忽视。

高航 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

牙周坏得快, 糖尿病作怪

高先生近段时间连续几天熬夜加班, 之后牙龈肿痛, 便以为是“上火”所致, 不想最近越来越疼, 遂到合肥市口腔医院牙周黏膜科就诊。经检查发现, 其牙龈红肿、牙周溢脓、牙齿存在不同程度的松动, 有的患牙已无法保留、只能拔除。医生询问高先生病史后得知他患糖尿病多年, 血糖一直控制得不理想, 便告诉他这次所患牙周炎与糖尿病有很大关系, 要治疗牙

病, 须先从控制血糖入手。

千万别小看糖尿病并发的牙周病, 它与糖尿病呈双向影响关系。合肥市口腔医院牙周黏膜科医生乔治向提醒大家: 若牙周炎经久不治, 可能会导致糖尿病并使疾病进一步恶化; 而糖尿病患者血糖控制得好, 也能较好地保护牙周。据乔治向医生介绍, 糖尿病患者发生重度或难治性牙周病的风险比非糖尿病患者高2至3倍;

但若积极有效控制牙周感染, 可以显著改善个体的血糖代谢控制水平。

乔治向建议, 糖尿病患者要在有效控制血糖的基础上注意维护口腔健康, 每半年至一年做口腔检查, 一旦出现牙周病需及早就诊, 接受系统牙周治疗。日常应养成良好口腔卫生习惯, 宜选刷头小且顶端圆钝、刷毛软的牙刷, 早晚各一次用温水正确刷牙, 平时用牙线清洁牙缝, 饭后用清水漱口。