

2021年4月15日—21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部主任胡毅教授提醒官兵——

远离肿瘤,预防是关键

■陶海涛 戴欣

健康话题

肿瘤分良性和恶性,恶性肿瘤就是我们平常说的癌症。良性肿瘤与恶性肿瘤的组织分化程度不同,良性肿瘤分化程度较好,生长较慢,一般不侵袭邻近器官和发生远处转移,甚至无转移;恶性肿瘤分化程度差,易侵犯周围组织和发生远处转移,是威胁健康的主要疾病之一。早预防和早诊治是降低癌症发病率和死亡率的重要手段。日常生活中,官兵要养成健康的生活习惯,科学预防肿瘤。

戒烟限酒。烟草中有几百种有害物质,经常吸烟可能诱发多种癌症,尤其会增加患肺癌的概率。戒烟是预防肺癌的有效措施,即使确诊肿瘤,戒烟仍能提高抗肿瘤疗效。因此,建议吸烟人群尽早戒烟。酒精可提高乳腺癌、肠癌、肝癌、食管癌等多种恶性肿瘤的发病率。喝酒越少,肿瘤的发病率越低。

控制体重。超重或肥胖可能增加患肝癌、前列腺癌、乳腺癌等癌症的风险。成年女性体重每增加5公斤,绝经后发生乳腺癌的风险增加11%;成年男性体重每增加5公斤,患结肠癌的风险增加9%。BMI(体重指数)是监测体重的指标,正常范围为18.5—23.9。计算方式为体重(千克)/身高(米)²。高于23.9说明超重,需控制体重;如果过低,可能存在营养不良。经常饮用含糖饮料也会导致体重增加。建议战友们尽量少喝含糖饮料,可以用茶或不加糖的咖啡代替。

适度运动。体育锻炼不仅可以降低乳腺癌、结肠癌等恶性肿瘤及多种慢性疾病的发病率,还能使肿瘤患者的死亡风险下降20%左右。世界卫生组织



姜晨绘

建议,成年人每周至少做150分钟中等强度的有氧运动(推荐每周5次,每次30分钟),如慢跑、快步走、游泳等;或至少70分钟高强度的有氧运动,如长跑、球类运动、快速骑行等。适度运动还要和健康饮食相结合,在热量的摄入和消耗之间取得平衡。

健康饮食。健康饮食也有助于预防肿瘤。建议官兵日常饮食中,全谷类、蔬菜、水果和豆类占每日食物总摄入量的三分之二,海鲜、家禽和奶制品等富含蛋白质的动物类食物,占每日总摄入量的三分之一。限制红肉及加工肉类的摄入。世界卫生组织将红肉列为IIA类致癌物,将加工肉类列为I类致癌物。红肉是指猪肉、牛肉等哺乳动物的肉;加工肉类即经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理方式,以提升风味或延长保存时间的肉

类产品。建议每周红肉的摄入量不超过500g,尽量不食用加工肉制品。薯片、饼干、甜点等零食大多是高糖高热量食物,官兵应尽量少吃,可用水果、坚果等代替。

不依赖保健品。有的战友喜欢购买各种保健品,以预防疾病。通过保健品补充营养素,对少部分特定患病人群有积极作用。某些情况下,健康人过多补充营养素可能产生副作用,例如硒会增加非黑色素瘤皮肤癌的发生风险,维生素E可增加前列腺癌的发病风险。而且,单一的营养素补充可能造成其他营养素缺乏。建议战友们通过正常饮食补充身体必需的营养素,不要过度依赖保健品。

推荐母乳喂养。母乳喂养对婴儿和母亲都有利。研究表明,母乳喂养可以降低乳腺癌的发病率,以及婴儿长大

成人后出现超重或肥胖的风险。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议,母亲尽可能在婴儿出生后的前6个月完全用母乳喂养,之后可以在宝宝的饮食中添加适龄食物作为补充。

做好早期筛查。建议吸烟指数(每天吸烟支数×吸烟年数)大于400、长期吸二手烟者,每年进行1次胸部低剂量CT检查;年龄超过40岁的应接受1次胃肠镜检查;直系亲属有胃癌病史、存在幽门螺旋杆菌感染、患慢性胃炎等疾病的人群,建议每1—2年检查1次胃镜;喜欢食用腌制食品或患有反流性食管炎等疾病的人群,注意做胃镜检查;45岁以上的女性每1—2年做1次乳腺超声检查;有乳腺癌家族史、携带有乳腺癌致病性遗传突变的高危人群,每1—2年做1次钼靶检查;患有或携带乙肝、丙肝者需定期监测肝脏超声和甲胎蛋白(AFP);有慢性前列腺炎、前列腺癌家族史者,可每2年做1次前列腺抗原(PSA)检测;30岁以上的已婚女性可每5年做1次人乳头状瘤病毒(HPV)筛查,有条件者建议接种HPV疫苗。通过早筛早诊,多数肿瘤可治愈,晚期肿瘤患者也可在综合治疗手段下长期带瘤生存,甚至治愈。

除了上述预防措施,官兵还要充分了解自己的身体状况。当身体出现以下症状时,可能是癌症发生的危险信号,应引起重视,并及时到正规医疗机构进行诊治:身体浅表部位出现异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现哽噎感、疼痛等异常感觉;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便习惯及性状改变或带血;持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血;无痛性血尿;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。



彭希摄

心理咨询室

进入春季后,某部信息工程师小刘感觉浑身酸软、困乏无力,无论做什么都不提不起兴趣,有时还出现失眠多梦、食欲不振的情况。小刘去医院做了全身检查,结果显示一切正常。他怀疑自己可能出了心理问题,便电话咨询了第904医院军事精神医学科二区主任李光耀。

根据小刘的描述,李光耀判断小刘可能是季节变化引起的“情绪过敏”。春季气温回升,人体体温调节中枢及神经内分泌系统对环境的变化处于逐渐适应的过程。中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱,出现抑制状态,人们就会感到困倦乏力,这也是大家常说的“春困”。人体对环境的适应还会引起认知、意志和行为的改变,性格内向、压力过大或遭遇挫折的人较容易出现情绪波动。轻者会出现精神疲倦、慵懒无力、头晕、工作效率低等情况,重者可能有失眠、烦躁、记忆力下降、颈肩酸痛等躯体症状,有的还会产生明显的焦虑、抑郁情绪。若官兵出现春季“情绪过敏”,应积极进行心理调节。

首先要改变认知。春季情绪低落是人在适应外界环境时的正常身心反

应,不必过度担心。官兵要接受这种情绪的存在,不要与压力等非积极因素联系在一起,从而放大或延长不良情绪。其次进行自我调节。如果发觉情绪波动给自己造成一定的负面影响,或者已经有了痛苦体验,可通过以下几种方法来调节。

一是目标激励。一个合理的目标不仅能带来动力,还能调动人的积极性和创造性。建议战友们给自己设立一个年度目标或者短期目标,可以是训练和学习方面的,也可以是生活方面的。目标的确立能让注意力转移到积极的事物上,目标的实现还可以提升幸福感。

二是适度运动。运动可以改善机体神经和内分泌功能,使中枢神经系统中5-羟色胺和多巴胺水平升高,刺激脑源性神经营养因子增加,有助于调节情绪。积极参加集体运动还可以

促进沟通,增强人际关系。建议平时训练强度较小或经常伏案工作的战友保持适度的运动量,可选择户外和竞技类运动项目,如打篮球、羽毛球等。户外运动可以增加阳光照射时间,对改善情绪有积极作用;竞技类运动不但可以获得运动的快乐,还能强化社会心理支持系统。

三是积极寻求心理支持。人的社会属性决定了我们有被尊重、认可、理解和共情的需要,满足这些心理需要会有相应的归属感和安全感。官兵遇到困难或出现不良情绪时,要多与战友、亲属沟通,积极表达自己的内心感受,既能宣泄情绪,还可以在沟通中获得心理支持。此外,战友们也可以通过运动、读书等方法转移注意力,排解不良情绪。

四是放松训练。放松训练是行为

疗法中常用的技术之一。通过放松训练,官兵能有意识地控制自身的心理、生理活动,实现身心放松。如呼吸放松法,选择舒适的姿势缓慢呼吸,呼吸过程中有意识地控制呼吸节奏,体会鼻腔、腹部的感受,每次5—10分钟;肌肉放松法,保持全身放松,依次从头部到脚部将身体的每块肌肉紧绷或拉紧(如皱眉、握拳、并腿等)5秒,再从紧张的状态突然放松,用心体验彻底放松后的感觉,可重复几次;想象放松法,回忆经历过的、给自己带来愉悦感受的场景,利用想象让自己再次回到美好场景中。放松训练没有固定法则,战友们可以根据自身体验选择合适的方法。

如果情绪持续低落,超过两个星期,且通过自身努力无法改善,可以通过电话咨询或门诊的方式,寻求心理医生的帮助。

健康讲座

全军军事训练医学研究所在基层部队调研,对出现下肢疼痛的新兵评估时发现,不少战友存在不同程度的功能性低足弓。

功能性低足弓又叫获得性扁平足,与先天性扁平足不同,属于后天形成。人体足部呈弓形结构,使得足部可承受较大压力,缓冲行走、跑、跳时对身体产生的反作用力,同时还能保护足底的血管和神经等免受压迫。足弓的维持需要足底肌肉、韧带保持一定的紧张度,如果维持足弓的软组织(韧带、肌肉等)薄弱或过度劳损,就可能造成功能性低足弓。轻度的功能性低足弓非负重时,足弓可恢复;重度的功能性低足弓无论负重与否,足弓均消失。

功能性低足弓是多种下肢训练伤的诱发因素。正常情况下,由于足弓存在,足底仅有外侧与地面接触。出现功能性低足弓后,足部受力点由外侧转移至内侧,足底筋膜承受的负荷增加,容易引发足底筋膜炎。同时,由于足弓下降,足部接收地面的反作用力无法分散至全足,使得小腿骨骼受力较为集中,易导致疲劳性骨膜炎。后方跟腱过度牵拉还可能造成跟腱炎。足部生物力线的改变也会使膝关节、髌关节偏离正常位置。为了维持身体平衡,腰部肌肉过度用力,就容易出现腰膝、髌关节炎和下腰痛。

造成功能性低足弓的原因有外因和内因。外因主要是下肢耐力性训练(如长跑、徒步行军等)过多,身体过度疲劳。带兵人要科学组训,坚持训练的全面性原则,除耐力训练外,还要在训练计划中加入力量训练、速度训练、灵敏训练、柔韧性训练等。官兵跑步时要选择合适的鞋具,避免在坚硬地面上进行。内因主要是足踝力量差、肌肉韧带薄弱。建议官兵通过合理的力量训练,改善足踝周围肌群的韧带强度,强化相关肌群力量。

如果已经出现功能性低足弓,要通过康复训练,对肌肉、肌腱的异常状态进行纠正,从根本上治疗足弓塌陷,还可使用矫正鞋垫进行辅助治疗。下面推荐几种简单易行的康复训练方法:

足底筋膜拉伸。保持站立位,单侧赤脚踩住网球,重心缓慢移向踩网球一侧,前后移动脚底,使网球在足底前后滚动,每次1分钟。

踝关节内翻抗阻力训练。坐在椅子上,双脚自然放置于地面。在前

谨防训练后低足弓

■常祺 唐亮

脚掌套一根阻力带,另一端固定在桌子或床上,随后以脚跟为轴心做内翻动作,抵抗阻力带回弹。12次为1组,进行3组。

坐位抗阻力提踵训练。保持坐姿,用手按住膝盖给膝盖向下的压力,然后克服阻力脚背抬脚跟。12次为1组,进行3组。这个动作能充分锻炼胫骨后肌。

缩足练习。赤脚坐在板凳上,小腿与地面垂直。在脚趾不弯曲的情况下,将足弓向上拱起,用力将脚缩紧。足弓向上拱起后保持10秒钟,然后放松,做5—15次。两只脚可分开练习,也可同时进行。

(作者系全军军事训练医学研究所专家)

高原来了“李博士”

■邹争春

军医记事

针灸是一项传统的中医疗法,具有简、便、廉、验等特点,在预防和治疗军事训练伤方面有着独特功效。图为解放军总医院第二医学中心副主任医师许天兴(右一)在训练场上为官兵进行针灸治疗。

彭希摄

“李博士巡诊来了……”喀喇昆仑山腹地某部队驻地,战友们之间传递着一条好消息。大家口中的李博士,是陆军军医大学陆军特色医学中心皮肤科博士李凌霁。

去年10月中旬,李凌霁奉命配属解放军驻藏高原某医院执行卫勤保障任务。初上高原时,到医院看病的官兵大多称呼李凌霁为“李医生”“李老师”。“李博士”成为他的代号,还是在给士官小赵看病后。

“医生,给我开点止痛、止痒的药。”李凌霁出门诊时,士官小赵来医院就诊。

“你哪里不舒服,让我看看……”小赵没有叙述病情,请医生直接开药让李凌霁感到不解,便询问起小赵的情况。小赵说,他经常感觉左脚趾痒,每次都是涂些止痛、止痒的药,药效一过,就又痒痒难耐。李凌霁经过仔细检查,诊断小赵为左足丹毒,给他开了一个疗程的药,并交代他以后不要自行用药。

十多天后,医疗队到小赵所在的部队巡诊。已经痊愈的小赵看到李凌霁,马上跑到诊台前致谢,还把需要看皮肤的战友都叫了过来。

“你这是湿疹,需要抗炎止痒……”“这个是接触性皮炎,要远离过敏原,不要抓挠患处……”检查、诊断、开药、交代注意事项,李凌霁有条不紊地忙碌着,直到送走最后一个看病的战友,他才站起身来捶了捶腿。经过治疗,大家很快痊愈了。得知李凌霁是陆军军医大学陆军特色医学中心派来的指导专家,还是一名皮肤科博士时,战友们都亲切地叫他“李博士”。

每次巡诊,只要时间允许,李凌霁都要举办一堂健康讲座,或专程到部队上健康科普课。“卫勤保障不能局限于为官兵看病送个药,把防病知识传授给官兵,意义远大于送医送药。”李凌霁重视健康科普,缘于之前下部电话咨询或门诊的方式,寻求心理医生的帮助。

训练,能忍则忍,错过了最佳治疗时机。自此,只要医院有下部队巡诊的机会,他都主动要求参加,想方设法把防病知识带给官兵。

李凌霁爱讲,战友们也爱听。高原巡诊期间,李凌霁组织巡回科普数十场,他的科普课堂有大有小,几十人到几百人不等,有时只有一个人。“陈连长,你是不是没有涂防晒霜?给我几分钟,我给你讲一讲晒伤的后果……”李凌霁在巡诊中发现某部陈连长的脸颊有明显晒伤,就“盯”上了他,直到陈连长答应要带头涂防晒霜,李凌霁才肯罢休。

除了对非医学专业的战友进行健康科普,李凌霁还热衷于给医学专业的年轻战友授业。李凌霁配属医院的皮肤科医生较为年轻,对常见皮肤病诊治经验不足,很难满足官兵的卫勤保障需要。李凌霁知道自己作为专家组成员,在高原保障的时间有限。于是,他定期在科里举办业务培训班,还把一些年轻医生收为徒弟。

为了让徒弟们加速成长,李凌霁带着他们一起参加诊疗。“这个病人出疹前有发热、乏力、食欲下降等前驱症状……是典型的成人水痘,传染性强……”医院病房内,李凌霁与科室人员腾出单人病房,做好隔离措施,并上报医院和传染病系统。同时,他立即通知患病战士所在部队,要求对发病期间与其接触过的人员分别进行隔离观察。李凌霁边讲边做,给皮肤科医护人员示范处置成人水痘的全流程。由旁观到搭把手,再到独立上手,徒弟们的诊治技术突飞猛进。

“基层军医和官兵朝夕相处,最了解他们的痛痒。提高基层军医预防和治疗疾病的水平,一线官兵就能少跑路、少遭罪。”李凌霁还收了十几名基层卫生营、连的军医做徒弟,巡诊时对他们进行短训,并留下课件和科普讲义。

士官小赵说:“我们喜欢李博士,是因为他把我们放在心上,想方设法为我们解除病痛。”李凌霁说,是部队的认可和接纳,让他看到了军医的价值,收获了满满的成就感。