

今年4月15日至21日是全国第29个肿瘤防治宣传周。树立健康管理意识,践行健康文明的生活方式,做自己健康的第一责任人,对预防肿瘤疾病至关重要。本期我们邀请解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部专家介绍肿瘤的“三级预防”知识,帮助大家正确认识和积极防治肿瘤。——编者

做好肿瘤“三级预防”

■韩璐 潘传喜

健康话题

肿瘤是威胁人类健康的主要疾病之一。随着医疗技术的发展,肿瘤逐渐成为可防可治的慢性病。研究表明,采取积极预防、规范治疗等措施,可降低肿瘤的发病率和死亡率有显著效果。解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部主任胡毅建议,应正确认识肿瘤,养成健康文明的生活方式,做好肿瘤的“三级预防”,主动参加健康体检,从而实现肿瘤的早预防、早发现、早诊断和早治疗。

病因预防

肿瘤的一级预防是病因预防,即通过采取有效措施,减少肿瘤的诱发因素,从而降低易感人群的发病率。

吸烟、缺少运动、不合理膳食、酗酒等不健康的生活方式,都是肿瘤发生的危险因素。因此,建议大家在生活中做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,以有效降低肿瘤的发生风险。这里着重介绍如何做做到合理膳食。多吃白菜、甘蓝、萝卜、花椰菜、芥菜等蔬菜及水果、奶类。多食用这几类食物,有助于降低消化道肿瘤、肺癌、乳腺癌的患病风险。多吃全谷物和豆类,如燕麦、混合谷物粉、全麦馒头和全麦面包等。平时适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等。建议每周吃鱼2次或300~500克、蛋类300~350克、畜禽肉300~500克。多喝水,少喝或不喝含糖饮料。建议战士们参加训练前1小时补水500毫升左右;训练时尽量每15分钟补充100毫升(约1小杯)水,防止身体脱水。提倡运动前两个小时吃正餐,如果时间来不及,可在训练前吃些玉米、糙米、全麦面包等主食,有条件的还可以喝一杯蛋白粉。

姜晨绘

此外,在饮食上还要注意以下几点:不食霉变或腐烂变质的食物。霉变或腐烂变质的食物中含有黄曲霉素,容易诱发胃癌和肝癌。不要高盐饮食,少食用刺激性食物。烹饪食物时可多采用蒸、煮等方式,控制每日食盐的摄入量。尽量不食或少食“三高”类食物,即高热量、高脂肪、高动物蛋白、低维生素和纤维素的食物。摄入过多熏烤类食物,会显著增加结直肠癌的发病率。此外,尽量不要进食过硬、过热的食物及吃饭太快。

定期筛查

二级预防是早筛查、早诊断、早治疗。定期体检和筛查是二级预防的关键。建议战士们积极参加部队组织的健康体检活动。此外,还要根据个人生活习惯、年龄、性别、职业、家族病史等情况,针对性进行专项筛查。需要长期接触化学制剂(沥青、煤焦油、石棉)、装修材料、放射线的人群;有大肠息肉病、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病的人群;幽门螺旋杆菌检测阳性、胃溃疡、胃息肉、慢性萎缩性胃炎患者;5年以上乙肝患者或乙肝病毒携带者;有慢性肝炎病史、肝硬化患者、有长期吸烟史、40岁以上长期大量饮酒的人群;直系亲属有肿瘤家族史等人群;要定期进行血液肿瘤标志物、肺CT、腹部超声、胃肠镜、妇科超声等专科检查。

如果平时出现以下情况,应及时就诊:①摸到身体表面有肿块,体表黑痣和疣的颜色加深、范围增大。②皮肤或黏膜有经久不愈的溃疡。③有耳鸣耳聋、鼻涕带血、脸部感觉麻木等症状。④持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。⑤吞咽食物困难或持续性消化不良、食欲减退,进而出现乏力、消瘦等情况。⑥女性阴道异常出血,男性有无痛性血尿、排尿不畅等情况。

如果平时出现以下情况,应及时就诊:①摸到身体表面有肿块,体表黑痣和疣的颜色加深、范围增大。②皮肤或黏膜有经久不愈的溃疡。③有耳鸣耳聋、鼻涕带血、脸部感觉麻木等症状。④持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血。⑤吞咽食物困难或持续性消化不良、食欲减退,进而出现乏力、消瘦等情况。⑥女性阴道异常出血,男性有无痛性血尿、排尿不畅等情况。

合理治疗

三级预防是临床(期)预防或康复性预防,即对肿瘤患者进行合理治疗,提高患者的生存质量,防止疾病进展和复发。

肿瘤的严重程度不同,治疗手段和效果也有区别。目前,肿瘤治疗包括外科手术、放疗、免疫治疗、靶向治疗等多种治疗方式。发现较早的肿瘤可以经过微创切除、手术切除治愈,术后一般能恢复正常生活状态。另外,随着抗癌新型药物的不断问世,肺癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、泌尿系肿瘤,均可通过打破技术壁垒、多学科协同综合治疗,控制肿瘤生长。

需要进行手术治疗的肿瘤患者,在手术前后应根据医生指导进行护理,比如胃癌患者术后忌食牛奶、糖和高碳水化合物(如馒头、包子、土豆、马铃薯、芋头、山药等),以防发生倾倒综合征(出现上腹胀满不适、恶心、呕吐胆汁及心悸、眩晕、乏力、血压降低等临床表现)。肿瘤患者术后的饮食,可按汤、粥、软食、米饭的顺序逐步过渡。外科手术后,术后患者要积极训练,尽快恢复呼吸、排尿、排便等基本功能,并遵医嘱下床活动,防止血栓发生。接受放疗的肿瘤患者,如果在治疗期间出现恶心、呕吐、腹泻、乏力等情况,不要惊慌,应及时反馈给医生,并遵医嘱调整治疗方案,及早控制疾病进展。

需要注意的是,有一些常见的肿瘤认知误区需要纠正:①长期吃素。肿瘤患者在治疗时会消耗大量能量,如果不摄入肉蛋奶等食物,无法有效补充能量,可能会使身体更加虚弱。②吃大量保健品。保健品无治疗肿瘤的功效。而且,如果保健品摄入不当,可能对身体产生不利影响。③癌症有传染性。癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,不具有传染性。一些传染性的病毒(如人乳头瘤病毒和乙型肝炎病毒)可能会增加患癌风险,需要当心。

常见软组织损伤的防治方法

■孟祥飞 周荣波

巡诊日记

中部战区疾病预防控制中心军事训练伤防治专家团队在部队巡诊和调研时发现,新战友在新训期间较容易发生软组织损伤。软组织损伤一般为肌肉、肌腱、韧带和筋膜的损伤,大多会产生疼痛、关节活动障碍等症状。当发生软组织损伤时,可应用自我穴位按压、肌肉起止点按摩、筋膜松解等非药物防治技术,减轻疼痛、改善症状。下面为战友们介绍一些常见软组织损伤的非药物防治技术。

髌骨下方疼痛。膝关节髌骨正下方或深层疼痛,多考虑髌腱炎或髌下脂肪垫炎。髌腱炎多由运动量超过身体承受能力、意外撞击和摔倒造成;髌下脂肪垫炎多由劳损、外伤和着凉引起。当膝关节髌骨正下方出现疼痛症状时,可拉伸股四头肌,直至感觉肌肉紧绷或轻微疼痛(一般为30~45秒)。如果拉伸后疼痛症状没有缓解,可尝试穴位按压疗法。先用拇指指腹按揉维道穴(髌骨上缘内下方一横指处)1~2分钟,建议每周2~3次。还可以用毛巾或其他布料包裹热水袋(摸起来不烫手),对膝关节进行热敷。建议每次20分钟,每天1次。

髌骨炎。髌骨内下方区域疼痛多考虑髌骨炎,往往由大腿内侧和外侧肌肉劳损或着凉引起。当髌骨内下方区域出现疼痛症状时,也可采用穴位按压疗法快速止痛。保持坐姿或平躺,用拇指指腹按揉承扶穴(臀沟的中点处)1~2分钟。然后逐点按压髌骨内下方区域,查找压痛点,每个压痛点按揉1~2分钟。按揉后,用四指指腹或掌根轻轻推按揉部位。轻推按揉部位时要匀速,向着一个方向。这样做可以增强治疗效果,减少穴位按揉可能引起的疼痛症状。

踝关节扭伤。踝关节扭伤俗称崴脚,是指在外力作用下,脚向外翻或向内翻引起的关节周围肌肉或韧带拉伤。在坑洼不平的路面跑步、上下楼梯时不小心踩空等,都可能引发踝关节扭伤;主要症状表现为局部疼痛、肿胀。发生踝关节扭伤后,应及时进行冰敷、加压包扎等处理。待脚踝消肿后,可用拇指指腹或食指指间关节尖端按揉外踝和内踝的各个方向;然后按揉阳陵泉穴(小腿外侧,腓骨头前下方凹陷处)1~2分钟,建议每周2次。平时注意加强足外翻力量训练,增强踝关节的稳定性,避免踝关节扭伤及防止复发。

跖筋膜炎。跖筋膜炎也叫足底筋膜炎,跟下痛,主要症状表现为足底部疼痛,早上起床后疼痛症状明显。当出现足底筋膜炎症状时,可以用拇指指腹或食指指间关节尖端按揉足跟下内侧(足内踝下方三指宽处)和涌泉穴(蜷足时足底部凹陷处)。建议每个部位按揉1~2分钟,每周2次。此外,还可配合以下练习,以减轻足底筋膜的紧张程度:踩网球练习。保持站姿,用一只脚踩网球,1~2分钟后换另一只脚进行相同的练习,建议每天1次。脚趾抓毛巾练习。保持坐位或卧位,用脚趾抓毛巾,两脚可同时进行,建议每次1~2分钟,每天1次。

需要注意的是,刚发生关节扭伤、肌肉拉伤后,不要立即按揉受伤部位。在急性期(根据损伤程度不同,从受伤开始到伤后48~72小时)可采取固定受伤关节或减少伤部活动、休息、冰敷、加压包扎、晚上睡觉时抬高患肢等措施,以减轻肿胀、疼痛等症状,促进损伤恢复。若症状较轻,急性期过后,可以应用按摩、热敷、理疗等治疗方法。如果受伤后出现骨折、关节脱位等严重病症或发热、感染等情况,应及时前往医院就诊。

暖心义诊

近日,武警青海总队某支队组织医疗分队携带医疗检查设备和药品,来到驻地学校开展暖心义诊活动,并为驻地群众问诊送药。图为军医向学生家长介绍药品使用的注意事项。

罗元凯摄

医学资讯

提升耳鼻咽喉疾病防治能力

本报讯 罗学文、李记文报道:日前,由解放军总医院第六医学中心主办的2023国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心年会在北京召开。全国耳鼻咽喉同行围绕“共建国家中心平台,共筑学科发展未来”主题,开展高质量临床医学研究、实施多学科交叉转化研究、验证新技术和新方法,开发和推广基层适宜技术、探索临床研究方法和管理模式等方面,展开深入交流探讨。

该年会由第三届中国耳鼻咽喉头颈科学基础研究会、第十一届北京国际耳鼻咽喉头颈外科高峰论坛、第十九届耳显微及神经外科高级研修班等系列活动组成;设耳科、鼻科、咽喉及嗓音疾病、头颈4个分会场。与会院士、专家就耳聋、耳闷、中耳炎、面瘫、鼻窦炎、鼻腔肿瘤、嗓音疾病、

耳聋、头颈肿瘤等常见疾病作专题报告,并通过病例分析、手术演示、圆桌讨论等环节,分享临床诊疗经验和前沿诊疗理念,促进耳鼻咽喉头颈外科临床诊疗水平提升。会议期间,专家们还对国家重点研发计划项目“人工耳蜗内耳重复药物递送电极技术研究和样机研制”展开讨论,共同探寻耳蜗植入结合基因、干细胞等生物治疗新模式。

据悉,国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心于2019年5月落户解放军总医院,是我国唯一的国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心。落户以来,解放军总医院致力于探索建立从基础研究到临床转化应用的完整链条体系,创新推动多学科交叉转化,为提升我国耳鼻咽喉疾病防治能力发挥了重要作用。

加强感染性疾病临床医学研究

本报讯 黄博晨、周雯洁报道:日前,国家感染性疾病临床医学研究中心北京市分中心正式在解放军总医院第八医学中心挂牌,这是全军目前唯一一所国家感染性疾病临床医学研究中心分中心。

解放军总医院第八医学中心感染病医学部,是国家感染性疾病临床医学研究中心北京市分中心的具体职能承接单位。这有助于解放军总医院第八医学中心在课题研究、行业标准建设、生物样本库建设、人才培养与交流、远

程会诊标准化、大数据中心建设、医防融合、创新成果转化等方面,实现军地深度融合、资源共享。

挂牌当天,全军结核病样本资源库也在解放军总医院第八医学中心运行。全军结核病样本资源库以解放军总医院第八医学中心为一级中心,分散在省市的7个军队结核病定点医院为二级中心,多点位各中心织成一张“网”,实现信息、资源即时共享,为军队开展结核病早期预警、预防和治疗提供战略性基础资源平台。

耳鸣该如何诊治

■曾小莉

健康讲座

耳鸣指在无外界声、电刺激时,耳内或颅内听到声音的一种自觉症状。绝大部分耳鸣是主观性耳鸣,常伴有睡眠障碍、听觉过敏(对声音刺激异常敏感)、注意力无法集中等症状,进而引发心烦、愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪,影响工作和生活。

耳鸣的发生与多种因素相关。过量使用耳毒性药物(如某些抗生素、抗癌药物等)、过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、长时间处于噪声环境中,都可能导致耳鸣发生。耳鸣还是许多疾病的伴发症状,耳部疾病、血管性疾病以及高血压、低血压、动脉硬化、甲亢、糖尿病、贫血、白血病等全身性疾病,都可能引发耳鸣。

一旦出现耳鸣症状,要尽早诊治。病程3个月内的耳鸣,通过规范治疗,大多数能减轻或消失。病因明确的耳鸣,应积极对症治疗。如因长期处于噪声环境下引发的耳鸣,应先远离噪声环境;过度疲劳、睡眠不足导致的耳鸣,要尽量保证充足的休息,避免精神过度紧张;高血

压、糖尿病等全身性疾病引发的耳鸣,应积极控制原发疾病。此外,耳鸣患者要尽量避免摄入刺激性食物,如咖啡、茶、可乐、烟草等;少吃高盐和高脂肪食物,适当多摄入富含铁和锌的食物。

目前,很多耳鸣的发病机制尚不明确。如果发生病因不明确的耳鸣,可遵医嘱进行综合治疗。常见的治疗耳鸣的方法包括以下几种。

心理治疗。耳鸣患者通常会伴有不同程度的焦虑、抑郁等负面情绪,而负面情绪又会增强耳鸣的感知。建议耳鸣患者保持良好心态,出现负面情绪时积极调节,防止耳鸣症状加重。

增加氧供应。内耳毛细胞对氧极其敏感,缺血、缺氧会对毛细胞造成损害,进而引起或加重耳鸣。在耳鸣发病早期,进行持续低流量吸氧或高压氧治疗,可

有效提高组织血氧含量,改善内耳缺血、缺氧状态,从而缓解耳鸣症状。

药物治疗。如果是炎症感染引起的耳鸣,可以服用阿莫西林等抗生素进行消炎治疗;如果是神经性疾病引起的耳鸣,可以应用营养神经的药物;如果是循环障碍性疾病引起的耳鸣,可以应用西比灵、金纳多等改善内耳循环的药物;若伴随严重焦虑、睡眠障碍,可适当服用抗焦虑、纠正睡眠障碍的药物。需要注意的是,耳鸣患者应在医生指导下服用药物,切勿自行用药。

声治疗。常见的声治疗一般包括以下两种方式:一是通过制造背景声音,降低听觉中枢对耳鸣声音的分辨和感知;二是用一种声音来干扰耳鸣声,转移患者对耳鸣声的关注,从而缓解或消除耳鸣。声治疗是一个循序渐进的过程。耳



健康讲座