

牢记四个“不一定”揪出“癌王”

胰腺癌因其治疗难度大、生存率低等特点被称为“癌王”。不少人认为,确诊胰腺癌就等于绝症,因此不积极接受治疗。但随着医疗技术不断进步,临床可以在早期就发现胰腺疾病,胰腺癌的规范治疗也能显著改善患者预后。临床数据显示,目前我国早发现并规范治疗的胰腺恶性肿瘤患者3年生存率达50%以上,赶超国际先进水平,胰腺癌不再是“不治之症”。日常牢记四个“不一定”,有助早期发现“癌王”。

中上腹饱胀不一定是胃肠道病。持续且不规律的上腹部不适、隐痛、钝痛和胀痛,尤其在夜间加重,这都是胰腺癌常见的首发症状。

腰背酸痛不一定是骨科疾病。很多人会把腰背痛归咎于长

期久坐、姿势不良或腰肌劳损,胰腺癌也会引发腰背痛,多为持续性隐痛、刺痛或放射痛。

眼睛发黄不一定是病毒性肝炎。如果肿瘤发生在胰头位置,患者早期可能出现皮肤、巩膜发黄,小便颜色加深呈深茶色,大便颜色变浅呈陶土样,但由于肝炎、胆囊炎、胆结石等也会出现类似表现,易造成误诊。

血糖升高不一定是单纯糖尿病。当肿瘤破坏胰岛细胞时,同样会导致血糖异常升高。此外,不明原因体重下降、消瘦、乏力也是胰腺癌的典型早期表现。

需要注意,一旦出现上述可疑症状,应及时就医排除胰腺癌。预防胰腺癌,日常要做好四点。

远离烟酒 吸烟和饮酒是目前公认的胰腺癌高危因素,戒烟

限酒不仅可显著降低胰腺癌发病风险,也能减少其他肿瘤风险。

拒绝重口 饮食肥甘厚腻会增加胰腺癌风险,尤其在发达地区这种特征更明显。日常应遵循食物多样、谷类为主的饮食原则,保证蔬果、奶类、豆类足量摄入,补充膳食纤维,避免过量摄入红肉和长期高脂高糖饮食。

控基础病 慢性胰腺炎、肝胆系统疾病、糖尿病等慢性病若控制不佳,会持续对胰腺造成损伤和刺激,成为癌变“催化剂”。此外,肥胖也是胰腺癌的高危因素,建议通过合理饮食和适量运动,做好体重与代谢管理。

每年筛查 普通人群基础筛查首选肿瘤标志物CA19-9,加上腹部B超,每年定期体检1次,有助早期发现胰腺癌的踪影。虞先

过量服药“止疼”致血压失控

近日,宁波55岁的李先生在痛风发作后,为求快速止痛,短时间内连续服用了10片秋水仙碱和9颗布洛芬。此举不仅未能缓解疼痛,反而导致其出现严重呕吐、腹泻,血压一度飙升至237/132毫米汞柱的危急状态,被紧急送医抢救。

医生表示,秋水仙碱的确是痛风急性发作期的治疗药物,这种药治疗窗窄,多吃会引发严重胃肠道反应,而大剂量摄入布洛芬会抑制前列腺素合成,影响肾脏血流调节功能,从而引发水钠潴留及影响肾素分泌,这也是导致血压失控的原因。胡松

吃车厘子并不能助眠

“车厘子含天然褪黑素可助眠”的说法近日引发网友关注。

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜晚时分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。中国科学院植物学博士史军介绍,100克车厘子里面所含的褪黑素的量只有1.5~1.8微克。对于成人来说,应用褪黑素治疗的量是0.5~10毫克,1毫克可是1000微克,所以吃车厘子要想达到这个治疗的量,需要成吨吃。此外,即便是含量可观的相关褪黑素产品也只是一种节律调节器,通常只对于因节律紊乱引起的失眠,如倒时差、轮班工作等情况有一定效果。张恒

做到三步改善牙龈出血

刷牙时,泡沫总带血丝?很多人第一反应是“上火”。专家表示,刷牙流血99%是牙龈炎作祟。

牙龈斑会刺激牙龈,引发牙龈炎,表现为红、肿及易出血。如放任不管,菌斑钙化变成牙结石,牢牢附在牙根,细菌顺势往下钻,就升级为牙周炎,继而导致牙龈萎缩、牙齿松动,最终“老掉牙”。其实,牙龈炎可逆。做到以下3步,7~10天,出血就

能改善。

换软毛牙刷,学“巴氏45°刷牙法”

刷毛对准牙龈沟,小幅刷动10次左右,再向咬合面或切端转动,每次只刷2~3颗牙。总时长保证3分钟,别用横刷牙。

每天用牙线1次

牙刷只能清洁70%牙面,牙线负责剩余的30%。清洁每个牙缝后漱口。

半年洗牙1次

建议正常人群半年洗牙1次,牙周病患者或特殊人群(孕妇、糖友)要缩短至3~4个月1次。洗牙后牙缝变宽是清除结石后的正常现象。如已出现口臭、牙缝变大、牙齿移位,需去牙周专科做龈下刮治。越早干预,越能保住真牙。

提醒:缺牙就需种牙,五六十岁人群是主力军,八九十岁者若无代谢疾病也可种牙。张宇

膝关节弹响或因半月板钙化

近日,85岁的刘先生发现右腿走起路来,膝关节里像藏了个小机关,一抬腿就“咯噔咯噔”响。检查发现,他腿部不适的根源在于半月板发生了钙化。

血液和骨骼中的钙保持着动态平衡。关节腔内的滑液中也含有钙等微量矿物质,但当人体代谢出现异常,这种平衡可能被打破。此时,过量的钙盐或尿酸盐结晶就可能从关节液中析出,沉积在原本富有弹性的半月板软骨或前交叉韧带等软组织内。这些沉积的“小石头”不仅会引起弹响和卡顿,长期还可能引发更复杂的关节问题。

在中医理论中,温针灸疗法不仅适用于此类退行性关节弹

响,对于常见的“老寒腿”、各种慢性关节扭伤、肌腱炎(如网球肘)、肩周炎等,均有良好疗效。温针灸,即在膝关节周围关键穴位施针,并在针尾点燃艾柱。这样,艾热通过针体直达深层病灶,配合中药汤剂,治本固元。

膝关节弹响即使不疼也应及早规范就医。乔寅飞

响,对于常见的“老寒腿”、各种慢性关节扭伤、肌腱炎(如网球肘)、肩周炎等,均有良好疗效。温针灸,即在膝关节周围关键穴位施针,并在针尾点燃艾柱。这样,艾热通过针体直达深层病灶,配合中药汤剂,治本固元。

膝关节弹响即使不疼也应及早规范就医。乔寅飞

猝死者多有隐匿心血管病

一位30岁的健美冠军感染甲流后,生病期间仍保持高强度训练,结果诱发心源性猝死。

心源性猝死往往不是毫无征兆的突袭,大多隐藏着潜在的心血管病,如冠心病、心律失常、心肌病、心脏瓣膜病等。这些心脏隐患会在过度劳累、剧烈运动、情

绪过激、感染等情况下诱发猝死。如果您有以下危险因素,要警惕:心血管病史或家族史;长期生活方式不健康,如吸烟、饮酒、熬夜、肥胖、高盐高脂饮食。

约一半猝死患者在发病前数小时、数天甚至数周出现呼吸困难、胸痛、恶心呕吐、大汗淋漓等

不适。如出现疑似症状,应第一时间就诊。

预防猝死三个关键:定期体检、坚持健康生活方式(饮食少油少盐少糖,多吃蔬果、全谷物,每周坚持中等强度有氧运动,戒烟限酒,避免熬夜和长期焦虑)、掌握心肺复苏等急救技能。刘健

测血压要量双上肢

50岁的胡先生多年来测左臂血压,数值正常。数月前,他左肩持续痛,偶然量右臂血压,竟高达200/110毫米汞柱。医生诊断他为左锁骨下动脉闭塞合并心脏血管重度狭窄。量血压应测双上肢。双上肢血压差值通常不超过20毫米汞柱,若持续高于20毫米汞柱,需警惕外周血管病变。不明原因的肩膀或上肢痛、乏力,尤其伴双侧血压差异大者,应及时就医,排查血管病。黄文武

国产胶质瘤治疗新品获批

近日,国内首个胶质瘤电场治疗产品获批上市。该产品由首都医科大学附属天坛医院牵头完成关键性三期临床试验。

北京天坛医院放疗科主任邱晓光介绍,胶质母细胞瘤是中枢神经系统恶性程度最高的肿瘤。电场治疗虽疗效显著,但其进口产品价格昂贵,年治疗费用常超百万元。此次上市的便携式、无创电场治疗系统,通过贴附于头皮的贴片,施加特定频率的交变电场,精准干扰肿瘤细胞分裂,从而抑制肿瘤生长。目前,基于基因组学的新一代个体化精准电场治疗方案已进入临床前研究阶段。张颖