

## 日常好习惯 癌症早预防 世界癌症日 聚焦消化系肿瘤早筛早治

2月4日是世界癌症日,恶性肿瘤防治是全民健康关注的焦点。结肠癌与肝癌作为消化系统高发恶性肿瘤,因早期症状隐匿、易被忽视,不少患者确诊时已至中晚期,错失最佳治疗时机。沈阳市第五人民医院肿瘤内一科主任吕靖表示,做好日常防护与科学筛查是降低这两种癌症死亡率的核心手段。

### 结肠癌:息肉演变有迹可循 肠镜筛查是金标准

结肠癌并非凭空出现,多数病例由结肠息肉逐步演变而来,恶变过程可达数年甚至十几年。40岁以上中老年人、有结肠癌家族史者,以及长期高脂肪低纤维饮食、抽烟饮酒的人群均为高危群体,有慢性结肠炎、结肠息肉病史的人风险更高。

常规体检的腹部B超、CT检查对早期结肠癌诊断意义有限,肠镜是发现结肠息肉的“金标准”,可直接观察肠道内部并取组织做病理检查,实现早发现、早干预。需要注意的是,结肠癌正呈现年轻化趋势,二三十岁的患者并不少见,这与年轻人熬夜、饮食不规律、爱吃外卖零食、久坐不动等不良生活习惯密切相关。

### 肝癌:沉默的“脏腑杀手” 源头预防是关键

肝癌被称为沉默的“脏腑杀手”,肝脏没有痛觉神经,早期病变几乎无明显症状,当肝区疼痛、黄疸等典型症状出现时,病情往往已发展至中晚期。

想要远离肝癌,源头预防尤为重要。乙肝病毒感染是诱发肝癌的最主要原因,接种乙肝疫苗能有效阻断这一致病路径,儿童需按规范接种,未接种过或抗体消失的成年人也建议及时补种。日常饮食中,发霉的玉米、花生、坚果等食物易滋生黄曲霉毒素,这是一类致癌物,长期摄入会直接损伤肝细胞并诱发癌变,这类发霉食物需果断丢弃,切勿因节省埋下健康隐患。

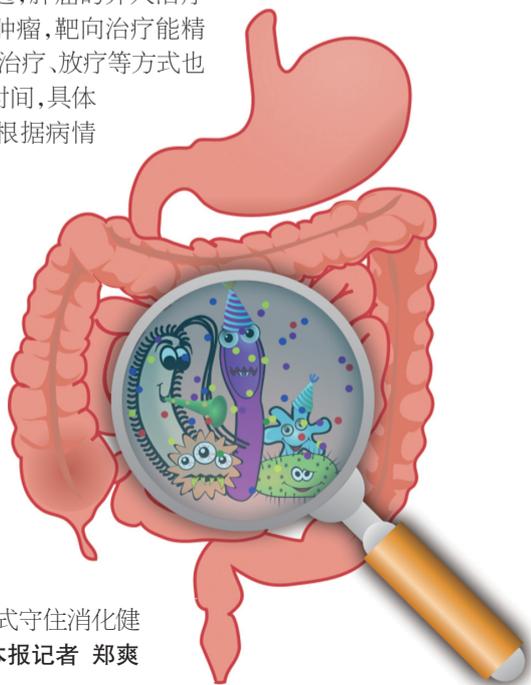
### 破除认知误区 早筛早治是关键

生活中,不少人对结肠癌与肝癌存在认知误区,认为“年轻人不会得结肠癌”“得了肝癌只能听天由命”,这些想法往往延误治疗时机。

事实上,这两种癌症的治疗效果与确诊时机密切相关,结肠息肉若能在筛查中发现并及时切除,就能有效避免恶变;早期肝癌通过手术切除或肝移植,多数能实现根治。即便是无法进行手术的患者,也有多种治疗手段可选,肝癌的介入治疗可阻断血供“饿死”肿瘤,靶向治疗能精准打击癌细胞,免疫治疗、放疗等方式也能为患者争取治疗时间,具体治疗方案需由医生根据病情制定。

结肠癌与肝癌的防治,从来都不是单一的医疗问题,而是与日常习惯、定期筛查深度关联的健康课题。在世界癌症日到来之际,呼吁大众摒弃侥幸心理,养成健康的饮食和生活习惯,高危人群按规范做好筛查,用科学的方式守住消化健康的防线。

本报记者 郑爽



## 立春养生别乱补 中医专家教你少酸多甘、科学春捂

“东风解冻,万物复苏”,立春作为二十四节气之首,标志着寒冬落幕、春天启程。每年农历2月4日或5日,当太阳到达黄经315度时,白昼渐长、气温回暖,民间“迎春”的传统习俗里,也藏着顺应时节、养护身心的智慧。中医常说“顺时而养”,立春如何抓住养生关键期,远离不适、为全年健康蓄力?记者专访了沈阳市中医院治未病中心主任赵丽,请她为市民带来通俗易懂的立春养生指南。

赵丽主任表示,中医经典《黄帝内经》早已明确,懂得养生的人,都会跟着四季变化调节身体,只有适应气候更替,才能减少疾病困扰、保持身心舒畅。“立春后,自然界的阳气开始生发,人体的气血也会随之变得活跃,但此时寒气未消、气温多变,养生核心就是‘顺应春生、调和身心’,从饮食、心情、防护三个方面入手最关键。”



### 饮食调护

#### 清淡为主,少酸多甘养脾胃

立春过后,不少人会出现食欲不振、消化不良的情况,一些慢性胃肠病也容易在这个时节复发。赵丽主任解释,这主要是因为春季肝气较为旺盛,容易影响脾胃功能,因此饮食调养的重点是养护脾胃、顺应肝气。

“春季饮食宜清淡,尽量避开油腻、辛辣刺激的食物,减轻肠胃负担。”赵丽主任建议,市民可适当多吃一些甘味食物,比如红枣、牛奶、豆浆等,这些食物能很好地滋养脾胃,帮助身体适应季节变化。同时,新鲜蔬菜也是立春养生的好选择,小白菜、西红柿、胡萝卜、芹菜等,新鲜多汁、营养丰富,适合日常搭配食用。

与之相对,海鱼、虾蟹等偏酸性的食物则建议少吃。“酸性食物有收敛作用,过量食用会阻碍阳气生发和肝气疏泄,不利于身体调养。”赵丽主任补充道,饮食调养无需刻意进补,顺应时节、清淡均衡即可。

### 情志调节

#### 心境舒畅,忌怒忌忧护肝脏

春天是阳气生发的季节,人体的养生也需顺应这一特点,除了饮食,心情的调节同样重要。赵丽主任强调,春季与人体肝脏相对应,肝脏喜欢舒畅、厌恶抑郁,因此保持心情开朗,是立春养肝的关键。

“积极乐观的心态,能帮助人体阳气更好地舒展,维持正常的身体代谢;反之,经常暴怒、情绪低落,会导致肝气不畅,不仅影响肝脏健

康,还可能加重脾胃不适,甚至引发失眠、乏力等问题。”赵丽主任说。

她特别提醒,有高血压、心脑血管问题的人群,更要注意保持心态平和,避免情绪大起大落。“情绪剧烈波动会导致血压升高、血管收缩,增加疾病发作的风险,日常可通过听舒缓的音乐、和家人朋友聊天等方式,缓解压力、调节情绪,让身心保持放松状态。”

### 防病防护

#### 适度锻炼,科学“春捂”避风寒

立春后气温逐渐回升,但细菌、病毒也随之活跃,流感、肺炎等传染病容易传播,加上早晚温差大、偶尔出现“倒春寒”,做好防病防护必不可少。赵丽主任结合日常养生经验,给出了两点实用建议。

一方面,要保持室内通风,经常开窗换气,尤其是午睡后和晚上睡前,定时通风能保持空气新鲜,减少室内细菌、病毒滋生,降低患病风险。另一方面,要适当进行户外活动,比如散步、踏青等,温和的运动能增强自身抵抗力,帮助身体适应春季的气候变化,但要注意适度,避免剧烈运动耗损阳气。

此外,“春捂秋冻”的民间说法,在立春时节同样适用。赵丽主任提醒,不要因为天气稍暖就过早减少衣物,最好再“捂”半个月左右,重点做好背部、腹部和脚部的保暖,避免寒邪侵入身体,预防感冒、关节炎等疾病发生。“春捂”不是盲目多穿,而是根据气温变化循序渐进减衣,避免受凉的同时,也不要捂得过热出汗。”

本报记者 赵燕

## 别让痛风“缠”上你! 科学管控尿酸是关键

痛风发作时的剧痛让患者坐立难安,但不少人疼过就忘,压根儿不把尿酸控制当回事。“医生,我痛风能治好吗?”北部战区总医院风湿免疫科主任李萍介绍,在门诊最常听到这样的疑问。痛风从来不是简单的关节疼痛,更是身体代谢紊乱发出的“红色警报”,只有科学应对、长期坚持调理,才能避免肾脏、心脑血管跟着遭殃。

李萍主任表示,高尿酸血症是痛风的重要发病前提,但并非所有高尿酸人群都会发展为痛风,临床上仅有约5%~12%的高尿酸血症患者会出现痛风症状。首次发作的痛风患者,建议在症状缓解后4周左右复查血尿酸,必要时做关节、肾脏超声排查尿酸盐结晶,有不适应及时就诊。这类患者无需急于用药,优先通过饮食控制,血尿酸通常能下降

60umol/L左右,若控制得当,下次发作可能间隔两年。痛风患者血尿酸控制目标因人而异:单纯预防发作需低于360umol/L;形成痛风石或合并痛风性肾病者,需严控在200-300umol/L;第二次发作后,则要在医生指导下长期服降尿酸药,切勿自行停药或调剂量。

痛风不只是关节痛,更是代谢失衡的“信号灯”,常与高血脂、高血压、高血糖相伴,形成“代谢综合征”连锁反应。长期不规范治疗,不仅会引发痛风性肾病,出现蛋白尿、水肿,严重时可发展为肾衰,还会大幅增加心梗、脑梗等心脑血管疾病风险。医生特别提醒,痛风正日趋年轻化,临床中不乏20多岁就血肌酐升高的患者,尿酸盐结晶影响代谢废物排泄,痛风防治务必早发现、早治疗。

姜晓菲 文