

警惕这个「烫嘴」的癌

健康白城

寒冷的冬季,吃上刚出锅的面条、烤得滋滋作响的肉串,在翻滚的火锅中取食……虽然被烫得龇牙咧嘴的喘息,很多人却无法拒美食的诱惑。但此举却有患上食道癌的隐患。

食道癌是我国高发的恶性肿瘤之一,并且与不良的进食习惯息息相关。今天,就带领大家“扫盲”食道癌,告诉您究竟“吃错了什么?”

早期食道癌常被“上火”顶包

食道癌都有哪些表现?早期的食道癌症状并不典型,容易被忽略。可能会反复出现吞咽食物时有异物感或哽咽感,或胸骨后疼痛,有些患者会误以为是“上火”或咽炎。到了晚期,最典型的症状是,吞咽困难进行性加重。比如最初表现为吃馒头、米饭等食物感觉发噎,逐渐发展为喝粥、喝汤也会费力并且会出现明显消瘦。

当肿瘤转移时,可能出现声音嘶哑、锁骨上淋巴结肿大或呼吸困难等。如患者出现胸痛、咳嗽、发热,需要立即医疗,警惕食管穿孔的危险。

你的这些癖好 助长癌的气焰

生活中,我们的不良饮食习惯会给食道癌可乘之机。看看以下5大危险因素,您中招没?

喜食烫食,进食过快。食物超过65℃,就会烫伤食管黏膜,长期反复的刺激,会导致慢性炎症,种下癌症的“恶果”。同样,狼吞虎咽的结果是食物没有完全咀嚼消化,就被吞入食管,颗粒粗糙的饭菜容易损伤食管黏膜上皮。此外,饮用“烫茶”也是食道癌独立危险因素!长期的损伤—炎症—修复—再损伤,久而久之,增加食道癌风险。

喜食腌制及进食变质食物。酸菜、泡菜等腌制食品中含有大量亚硝酸盐,与人的胃部结合,产生亚硝胺,是我国食道癌高发地区的主要致癌高危因素。此外,进食变质的食物或剩饭,如发霉的水果、面包等,含有大量霉菌,也有直接的致癌作用。对于钟爱泡菜、酸菜的青年朋友们和不舍得隔夜饭菜的老年朋友们,奉劝大家以健康为重。

吸烟成瘾,嗜酒如命。吸烟和重度饮酒是引起食道癌的重要因素。有研究显示:对于食道鳞癌,吸烟者的发生率增加3至8倍,而饮酒者增加7至50倍。

有食道癌家族史。我国食道癌高发地区存在明显的家族聚集现象,可能与患者具有共同的遗传背景有关,也可能因共同暴露的环境因素所致。家系影响不可怕,积极面对是关键。

其他。摄入水果蔬菜过少、牙齿缺失、室内空气污染等也是食道癌的高危因素。

这些目标人群 最好做食道癌筛查

我们推荐40岁为食道癌筛查起始年龄,合并下列任一危险因素者为筛查目标人群:

- 1.出生或长期居住于食道癌高发地区,高发区主要集中在太行山附近。
- 2.一级亲属有食道癌病史。
- 3.既往患有食道癌前疾病或癌前病变。
- 4.既往患有头颈部肿瘤(口腔癌、鼻咽癌和下咽癌)等病史。
- 5.合并其他食道癌高危因素,包括热烫饮食、饮酒(≥15g/d)、吸烟、进食过快、室内空气污染、牙齿缺失等。

防大于治 把好入口这道关

食道癌要如何预防呢?其实也不难,先把好“入口”这道关。

进食温度适宜,不要进食过快。

不要吃发霉变质食物,少吃腌制食物。

多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、刺激的食物。

戒烟、戒酒。

处于食道癌高发区和有食道癌家族史的人群更应该重视,避免接触诱发因素,且应定期体检。

(据人民网)

国家基本公共卫生服务项目政策解读

十七、传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务

1.什么是传染病?

答:传染病是由各种病原体引起的,能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的多种疾病的总称。

2.家中发现可疑传染病或者有确诊传染病人时怎么办?

答:如果怀疑家中有人患了传染病,应马上到附近的医疗卫生机构就诊,并按医生有关要求做好各项防护工作。

十八、卫生监督协管服务

1.什么是卫生监督协管?

答:卫生监督协管是指乡镇卫生院、村卫生室及社区卫生服务中心(站)等基层医疗卫生机构,协助区(县)卫生监管机构,在辖区内依法开展食品安全信息报告、饮用水卫生安

全、学校卫生、非法行医和非法采供血信息反馈报告等工作,并接受卫生监督机构的业务指导。

2.开展卫生监督协管服务对居民有什么好处?

答:①及早发现各种卫生安全问题与可疑传染病,及早处理隐患,及早救治病人,惠及广大人民群众;②通过卫生宣传,提高城乡居民对卫生法律法规与卫生知识知晓率,切实提高人民群众的食品安全和疾病防控意识和能力;③充分发挥卫生监督协管员的前哨作用,通过日常监督、群众举报等方式及时发现违反卫生法规的行为。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

教你几招专治手脚冰凉

生活顾问

怕冷的人,一到冬季更是难免会感到手足冰凉,周身寒冷。其实,造成冬季手脚冰凉的原因很多,比如寒气伤阳、素体阳虚、气血亏虚等等,在日常调理时应辨明原因,才能辨证施治。

《黄帝内经》中提出“四支(肢)者,诸阳之本也。阳盛则四支实,实则能登高也。”诸阳之本的“本”指的是标志的意思,也就是说,四肢是阳气虚实的标志!阳气盛则四肢实,也就是手脚温暖有力;如果是阳气虚了,就会“畏寒怕冷,四肢不温”。手脚冰凉的原因主要有以下几点:

女性经期、生育引起激素变化

这种变化会造成皮下血管收缩和血流量减少;工作压力过大、心神不安等植物神经功能紊乱等均可造成手脚冰凉。

人体缺铁,血红素不足

这会影响到血液的携氧能力,组织能量代谢发生障碍,产生的热量不足,也会出

现畏寒的情况。

各种心脏疾患导致心功能减退

这会影响到血液的运行传输,身体末梢部位血液供应减少,易导致手脚冰凉。

某些血管疾病

如雷诺病、动脉炎等均可影响人体末梢血液供应,可能造成手脚冰凉。

甲状腺功能低下

甲状腺功能低下会导致皮肤血液循环减慢,产能不足也会引起手脚冰凉。

减肥过度

食物摄入不足引起的血压、血糖过低,也可引起手脚冰凉。

怎样才能让自己暖起来呢?

穿衣、饮食注意保暖

天气寒冷多穿衣物,注重保暖,尤其要注意做好腿部的保暖。可以适当食用牛羊肉、生姜、桂圆、坚果等温性食品,这类食物具有温补阳气的作用,可提高身体的御寒能力。

让自己动起来

阳气不达四肢导致的手脚冰冷,应当

加强肢体运动,让身体动起来,有利于加快新陈代谢,改善血液循环,尤其适用于久坐或久立引起的手足寒冷。简单的导引功法例如八段锦、太极拳、站桩等都有助于加快体内热量的释放与平衡。

药食调理

枸杞老姜茶,具体做法:一块老姜、50克枸杞、50克红糖、500克水,所有材料放入锅内中火煮约15分钟即可。红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化淤的作用。枸杞味甘、性平,入肝、肾,具有补益肝肾的功效。老姜(姜母),味道辛辣,可以补血活络,温中散寒。

艾灸保健

艾灸穴位:背部的大椎、命门、肾俞,胸腹部的膻中、中脘、神阙(肚脐)、关元,小腿上的足三里、三阴交,足部的太溪、涌泉等。可以每天选取2-3个穴位,轮流灸,每次每穴10-15分钟左右。

保暖泡脚、熏蒸

泡脚可以使全身血液循环通畅,如果在泡脚的同时再配合揉搓足底涌泉穴,效



果会更好。但每次泡脚时间不宜过长,应控制在15-20分钟之间。熏蒸能够疏通经络,可改善人体新陈代谢,促进血液循环,帮助改善阳虚症状。

冬季养生贵在坚持,从细节着手,希望大家可以持之以恒,拥有一个健康的体魄,度过一个温暖的冬天。(据人民网)

不吃晚饭的好处就这一个



首先,我们是人,不是实验里的小白鼠。动物实验和实际生活是不一样的,从研究到真正应用,还有很远的距离。

其次,研究说的是限制饮食。限制的意思是少吃,尤其要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物,而不是什么都不吃,更不是不吃晚饭。

除了长胖,不吃晚饭还有不少危害,而最大的危害就是饿。饿到失眠!饿到看见什么都想咬一口!饿到必须再加一份奶茶、蛋糕、炸鸡、烤串、小龙虾……人就不知不觉胖了。

如果直接简单粗暴不吃晚饭,不改变其他生活习惯,坚持一个月,你可能会看到一个全新的自己——精神萎靡、体力不支、脸色暗淡……

简单说就是营养不良了。

对于辛苦忙碌了一天的人来说,三顿饭大概是早饭马虎,午饭应付,晚饭丰富。如果这时突然开始不吃晚饭,那就好比晚上不给用了一天的手机充电……能忍么?

偶尔饿一顿俩没什么问题,但时间长了,难免会破坏胃肠功能,影响内分泌,对健康和减肥都没有好处。

可以不吃晚饭的4种情况

中午吃多了。午饭吃了自助,聚了个餐,一不留神大鱼大肉全都塞进肚了,晚上又没安排额外的运

动,可以考虑不吃晚饭。

下午吃多了。中午虽然吃得不多,但下午加餐,点心、水果、酸奶、坚果、薯片、饼干……就没停嘴。那晚上这顿就省了吧。

晚上睡得早。之前强调过,晚饭和睡觉应该相隔3小时左右,防止因为太撑而影响睡眠。

如果你晚上八九点就睡了,那可以考虑一天吃两顿,把午饭的时间延后一点。

只要保证全天能量和营养充足,那晚餐不吃也没问题。

体重超标多。对于大体重的人来说,减肥初期最重要的就是控制饮食,限制能量摄入,可以考虑不吃晚餐。

如果你不属于上面的4种情况,那就好好吃饭。

健康的晚饭长啥样?

吃好晚饭,又瘦又美,其实也没啥难的,有个小口诀:

2个拳头的蔬菜:深绿色,带叶子的蔬菜最好。

1个拳头的主食:粗粮杂豆、红薯玉米都行,别天天白米白面。半个拳头的蛋白质:禽肉、水产、蛋类优先,红肉适量。当然,这只是一个大概量的建议,具体吃多少,也要看你白天吃了啥。总之,餐桌上的食物尽量品种多多,色彩丰富,控制好量。

(据人民网)

人为什么要睡觉 科学家给出进一步答案

人类一生中有三分之一的时间在睡觉,包括苍蝇、蠕虫甚至水母等无脊椎动物也会睡觉。在整个进化过程中,睡眠对所有具有神经系统的有机体来说都是普遍的,也是必不可少的。然而你有没有想过,为什么我们要睡觉?事实上,科学家多年来一直在寻找答案。据近日发表在《分子细胞》杂志上的一项新研究,以色列巴伊兰大学研究人员发现,大脑中的 PARP1 蛋白犹如“天线”,可向大脑发出睡眠和修复 DNA 损伤的时间信号,这一发现朝着解开这个迷团更迈进了一步。

当我们醒着的时候,体内的稳态睡眠压力会增加,保持清醒的时间越长,这种压力就越大。在醒着的几个小时里,紫外线、神经元活动、辐射、氧化应激等因素会造成神经元中的 DNA 持续损伤。然而,大脑中过度的 DNA 损伤会带来危险,睡眠则可以“召唤”DNA 修复系统。

斑马鱼睡眠时的神经活动特征与人类相似,是研究睡眠的对象。通过斑马鱼实验,研究人员确定, DNA 损伤的累积是引起睡眠状态的驱动因素。当 DNA 损伤的积累达到最大阈值,稳态睡眠压力便增加到了触发睡觉的冲动,于是鱼进入了睡眠状态。随后的睡眠促进了 DNA 修复,从而减少了 DNA 损伤。

研究还发现,至少需要睡6小时才能减少稳态睡眠压力并修复 DNA 损伤。

那么,大脑中是什么机制告诉我们:该睡觉了?研究发现, PARP1 蛋白是 DNA 损伤修复系统的一部分,是最先做出快速反应的蛋白之一。它可标记细胞中 DNA 损伤位置,并“招募”所有相关系统来清除 DNA 损伤。

通过遗传和药理学操作, PARP1 的表达和敲低(表达下调)实验表明,增加 PARP1 不仅可促进睡眠,还可增加睡眠依赖性修复。相反,抑制 PARP1 会阻断 DNA 损伤修复的信号。结果就是,这些鱼没有完全意识到它们累了,因而不会进入睡眠模式,造成 DNA 损伤没有得到及时修复。同样的实验结果也在小鼠身上得到了验证。

这一新发现描述了如何在单细胞水平上解释睡眠的“事件链”。这种机制可解释睡眠障碍、衰老和神经退行性疾病(如帕金森病和阿尔茨海默症)之间的联系。研究人员相信,未来的相关研究将能拓展到更多其他的动物,包括从低级无脊椎动物到人类。

(据人民网)

眼睛长“黄斑”别大意! 延误治疗时机当心失明

黄斑部的重要性。视网膜其他地方出现出血、渗漏,视力还能维持;一旦黄斑沦陷了,视力就会受到严重影响,如果延误了治疗时机,恐怕就会造成永久性的失明了。

那么黄斑病变后有哪些表现呢?可能是看不清楚远处,或者是看得见人脸,但是看不到鼻子,或者是看窗户、楼房变得歪曲等等。中医称之为“视瞻昏渺”“视直如曲”。

二、严重黄斑疾病有哪些?

最常见的是湿性老年性黄斑变性。不要以为人老了只会得白内障,还有可能黄斑出血。50岁以上人群,如果突然出现眼前有块挥之不去的黑影,把直的窗框子看成弯的,视力严重下降,请马上到医院就诊。不要以为自己老了就理所应当的看不到,或者是以为自己上火了,猛喝菊花茶,或者用菊花水洗眼睛。

这个病的主要原因就是随着机体老化,原来吞噬代谢废物的细胞工作积极性下降甚至罢工,代谢废物堆积于视网膜下,影响细胞的正常代谢,严重时诱导新生血管生长,黄斑水肿出血产生。可以看出,湿性老年性黄斑变性的出血有多严重。

另外一个常见的视网膜黄斑疾病是糖尿病视网膜病变

(DR),常常引起视力下降甚至失明。5年以上病史的糖尿病病人,25%—30%会有视力改变,病程10年增至60%,15年以后可以高达75%—80%。发生原因是高血糖首先破坏血管外壁,让本来严密缝合的血管壁变得稀疏松垮发生渗漏,导致周围组织水肿,出血或者是血管直接闭塞。

在DR患者的眼底荧光造影报告中,可以见到多处原本应该在血管里面的荧光素渗漏出来,多处毛细血管闭塞形成无灌注区,甚至有新生血管生成,下一步就会发生大出血,导致视力丧失。DR是目前工作年龄人群致盲率第一的眼底疾病。DR的黄斑出血和水肿不但出血量大,水肿程度重,而且反复发作,迁延难愈。

视网膜静脉阻塞是第二常见的视网膜血管性疾病。也是黄斑水肿高发的疾病。与其相关的全身因素有高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等。发生原因就如土地里进水管及排水渠,排水渠堵塞,但进水管仍然源源不断,土地发生洪涝灾害就在所难免。可发生在各个年龄段,给患者视力带来极大的威胁。

三、患上黄斑疾病怎么办?

VEGF(血管内皮生长因子)和炎症因子,是造成视网膜、

黄斑区出血水肿的两个主要因素。

因此,在黄斑水肿和出血的急性期,尽快进行抗 VEGF 药物或者糖皮质激素的球内注射是关键。让黄斑水肿尽快消退,让新生血管萎缩,让视网膜这个“千层蛋糕”短时间内恢复原状。这样,才能保证视网膜组织结构最快地恢复正常,减少视网膜神经节细胞的凋亡,最大限度地恢复视功能。

需要注意的是,黄斑疾病的治疗不是“一针灵”,需要根据病情决定注射次数。坚持规范治疗,炎症才会消退、新生血管才会没有出血水肿的风险了。同时,可以辅助以中药,改善视网膜微循环,让神经细胞尽可能少地萎缩,减少复发的机会。

还有一个很重要的治疗——视网膜激光光凝术。眼底疾病,通常需行眼底荧光血管造影检查,就是把药打到血管里面去,在眼部照相,寻找血管渗漏区及无灌注区。按视网膜缺血程度进行不同方式的视网膜激光光凝术。激光能够封闭视网膜缺血缺氧区域,让新生血管没有发芽的土壤;封闭漏漏区,减轻水肿发生。

通过上述治疗后,定期复查是预防视网膜出血、水肿的关键。同时治疗内科疾病是根本,戒烟戒酒,适度运动,即可维持视网膜的长治久安。

(据人民网)

家庭医生



“医生,帮帮我,我眼睛长黄斑了”。这句话是我们眼科医生在门诊常常听到的一句话。作为专业人士,可能觉得这句话问题大。但是在老百姓心中,“黄斑”就是一种眼睛的黄色斑块状病变。

一、什么是黄斑,为啥黄斑出了问题,视力会严重下降?

为了厘清这个概念,我们首先得搞清楚黄斑是什么?眼睛相当于照相机,而视网膜则类似于照相机的底片。黄斑位于视网膜后极部中央,是视网膜上视觉最敏锐的地方。这就决定了