

最易变成癌症的7种小病

癌的发病率越来越高,很多人一旦患上某种病,就害怕与癌症扯上关系。这虽然有些杞人忧天,不过一些常见病的确与癌症有着千丝万缕的联系。

1.肝炎:虽然“病毒性肝炎患者只要活得够久,最终都会患上肝癌”听起来有点绝对,但它的确是肝癌的最主要诱因原因之一。因此,高危人群必须定期检查,以早诊早治。

2.慢性溃疡性疾病:口腔溃疡、胃溃疡十分常见,许多人常常不将这些“小病”当回事。但专家表示,慢性溃疡长期存在可能发生癌变。一般的口腔溃疡,经过适当治疗,7~10天就能痊愈,但如果同一处溃疡数周甚至一个月还不见好,就可能和口腔癌关系密切了。“胃溃疡也是这样,如果反复发作,胃黏膜反复受到破损刺激,就可能会恶变,发生胃癌。

3.糖尿病:有研究者指出,糖尿病患者癌症的患病率高于非糖尿病患者,比较明



显的癌症包括子宫内膜癌、乳腺癌、前列腺癌、结肠癌、胰腺癌等。对此,罗荣城分析认为,这与糖尿病患者中肥胖症发病率高有关,也与高血糖有关。另外,有研究表明,增加血胰岛素水平的降糖药也可能增加患者罹患癌症的风险。

4.胃肠道息肉:许多胃肠道癌是由息肉演变而来的,尤其是腺瘤性结肠息肉,癌变率更高。有调查显示,结肠息肉患者结肠癌发生率比一般人群高3~5倍,多发者可高

出10倍。专家说,胃肠道息肉癌变受多种因素影响,如大小、类型、数目等,一经确诊即应治疗。

5.宫颈糜烂:调查发现,有宫颈糜烂的女性,宫颈高度病变发病率显著高于无宫颈糜烂者。专家说:“宫颈癌症状与宫颈糜烂表现很相似,因此很容易被忽视,需要格外警惕。”

6.乳腺囊性增生:据统计,腺瘤样增生长期不愈的病例中,约20%可恶变,囊性乳腺增生的女性患乳腺癌的机会是健康人的4倍。患乳腺囊性增生的患者要定期检查,以便及早发现有无癌变。

7.甲状腺结节:甲状腺结节的发生与年龄、性别和颈部放射线照射史有关。统计显示,女性甲状腺结节的发病率是男性的4倍。多发性甲状腺结节多为良性,单个甲状腺结节,更偏向为恶性,因此如果发现甲状腺有肿块,要及时去医院检查确诊。

凤凰网健康 2013.10.7

服维D可减少骨质疏松症吗？

最近一项研究结果显示:补充维生素D对健康人的骨密度没有任何影响,因此服用维生素D补充剂并不能降低人们骨质疏松症的发生率。该研究结果刊登在著名杂志《柳叶刀》上。针对此结果,有专家提出反对观点,认为此项研究未能排除除维生素D以外的其他影响因素,所以人们应该继续重视维生素D的补充,不要盲目相信研究结果。

此项研究的负责人Ian Reid教授来自奥克兰大学。在这项研究中,奥克兰大学设计了23项试验,涉及4000多名健康成年研究对象,针对“健康成年人补充维生素D对骨密度影响”课题进行随机试验研究。本次实验对象来自英国、美国、澳大利亚、荷兰、芬兰、挪威等国家,他们服用营养补充剂的平均时间为2年。该试验于2012年7月结束,试验结果未证明人体服用维生素D后有任何好处。

Ian Reid教授说:“我们的数据表明,自身缺乏维生素D的人才需要补充低剂量维

生素D,这样的做法才有利于大量医疗保健资源的充分利用。”

《柳叶刀》文章作者,来自缅因州医学研究所的Clifford J Rosen对此认为,针对健康的成年人群来说,不需补充维生素D的说法是成立的,而针对其他人群就另当别论了。他表示:“健康的成年人没有必要额外服用补充剂来防止骨质疏松。但是,对于老年人来说,结合膳食补钙同时补充维生素D是一种有效预防髌骨骨折的方法。”

而塞瑞大学营养科学系的研究员Laura Tripkovic博士针对研究结果有不同看法,她认为这项研究具有权威性却也有局限性。她表示:“对于此项研究没有发现任何维生素D对骨密度的影响的证据,我并不感到惊讶。因为骨质疏松症的影响因素有很多,比如基因、饮食和环境等等,如果单把结论归因于维生素D,这种说法非常牵强。”

Laura Tripkovic博士表示:“大多数健康的人通过晒太阳和健康饮食的方式就能够

吸取足够的维生素D。而健康、均衡的补钙膳食以及大量的运动,也能够保障维生素D的良好吸收。”因为,人体皮肤通过太阳光的照射合成维生素D,同时,维生素D也可以在一些食物中摄取,比如鱼类、鸡蛋和谷类中。并且,健康人服用过多的维生素D补充剂对身体也是有损害的,因为这样可以使人体生成过多的钙而造成肾脏损伤。所以,专家建议每天维生素D的补充量不超过25微克(0.025mg)。

英国卫生部建议孕期和哺乳期的妇女每日需补充维生素D10微克(0.01mg),而超过65岁的老年人和6个月~5岁的孩子,需每日摄入维生素滴剂7~8.5毫克(0.007~0.0085mg)。英国指南建议人们通过检查的方式判断自身是否缺乏维生素D。如果你担心自己缺乏维生素D,那么可以尝试通过晒太阳和注意膳食来补充维生素;如果你有骨疼痛和肌肉酸痛的症状,那你就应该去看医生。

家庭医生在线 2013.10.28

脐带间充质干细胞移植或可治干眼

海南省眼科医院刘红山教授近日在美国举行的世界眼科大会上发表演讲称,通过脐带间充质干细胞移植治疗干眼病在小鼠实验中获得成功。

干眼病是一种多因子的泪液和眼表面疾病,患者眼睛敏感、怕光、有异物感、眼痒、充血,甚至会发生疼痛及视力下降。近年来,随着电脑、手机的普及,干眼病的患病率逐渐增加。

刘红山将脐带间充质干细胞移植至干眼病转基因动物的角膜基质和结膜下组织内,术后应用体视显微镜、激光共焦显微镜检查眼表面组织发现,与没有进行移植的眼比较,接受干细胞移植干眼病动物的角膜混浊度从术后1周开始明显减轻,CD4阳性的T淋巴细胞浸润被干细胞移植所抑制。

对术后实验小鼠眼部组织的研究显示,移植的间充质干细胞在组织内被诱导产生白细胞介素1受体拮抗剂,而非其他的抗炎因子。免疫组化和Western Blot结果证实,把白细胞介素1重组蛋白加入细胞培养液内培养的脐带间充质干细胞,高度表达白细胞介素1受体拮抗剂。

刘红山认为,脐带间充质干细胞移植治疗干眼病,是通过抑制T细胞在眼表面组织的浸润而发挥作用。

《健康报》文/刘泽林

耳朵塞酒精棉球能治痛经？

最近在微博上风靡一条小偏方,说用酒精浸泡棉球塞在耳廓里可治痛经。事实真有那么神奇?对此,专家表示,目前没有确切研究表明此方法有效。

据微博描述:“女性痛经问题,有个简单方法,耳朵眼里塞个酒精棉球就可以止痛。如果处理时机正确,五分钟解决问题。药店卖的那种棉球正好。解决不了再吃药。”

微博一经发出,不少饱受痛经之苦的女性看到了“希望曙光”。市民刘女士表示,“月都受痛经的折磨,今天试了耳朵塞酒精棉球的方法,剧烈疼痛变为隐隐钝痛,我今天终于不用请假,可以按时上班了”。而有些痛经的女性则表示这个方法对她们一点用处都没有。还有人对这种方法提出了质疑:“什么叫时机正确?”

对于耳朵里塞个酒精棉球能治痛经的说法,南宁三〇三医院妇产科主任陆颜燕表示,目前医学上还没有相关的研究或理论能证明

这个方法能有效缓解经痛。

为什么有些女性耳朵塞了酒精棉球后会觉得不那么痛了?陆主任认为,如果真的对某些人有用,很有可能是因为酒精的刺激性作用,让患者的痛感转移了。

很多女性在月经期一般情绪都比较烦躁,尤其是患有痛经的人,因此专家提醒,经期要注意精神调养,解除心理障碍,使精神快乐,气机畅达。不妨试试在家用中药泡脚。但不同体质或者不同的辨证类型,在用药方面会有不同的选择,建议还是在专家指导下在家泡。

日常生活中常做一些经络穴位按摩,也能疏通气血缓解疼痛。比如按揉足三里穴、关元穴以及气海穴等,如果长期坚持,对调理痛经有很好的效果。最简单的就是按摩小腹部,能增加小腹腔内脏血运,促进小腹内微循环,具有止痛调经的作用。

《都市女报》2013.10.30文/张田

突然“犯糊涂”警惕脑卒中

说到脑卒中,多数人想到的是嘴歪脸斜、肢体瘫痪等症状,可事实上,脑卒中会有各种各样的“花样”,突然“犯糊涂”,也可能是其中的一种表现。

陈老伯虽然年过七旬,可身体一向很好,买菜做饭手脚也很麻利。有一天,他外出买菜后迷失了方向,半天没回家,家人到处寻找。找到他时,家人发现陈老伯面部表情呆板,好像变了一个人似的,连儿女都认不出来了。家人连忙送他到医院,这才发现他的左侧颈内动脉严重狭窄,头部CT显示有多发的腔隙性梗死,是典型的缺血性脑卒中。

对很多老年人来说,颈内动脉狭窄进展较为缓慢,其他的血管分支可以进行部分代偿,使大脑供血保持在低水平的平衡状态。因此,患者并不会出现明显的脑供血不足症状,或者仅表现为轻微的智力下降、记忆力减退,情感淡漠等。这种状况可以长时间持续,甚至数年不变,身边的家人都难以察觉。当血管因为某些刺激使狭窄程度突然加重,比如出现新鲜血栓或血压突然降低等,大脑的供血平衡就被打破。

值得注意的是,缓慢的动脉粥样硬化早期可以没有明显临床症状,患者本人、家人甚至医生都容易忽视。为此,医生建议如果感觉身边的老年人,特别是高血压、糖尿病、血脂异常的“三高”患者有任何“反常”行为,包括记忆力减退、情绪波动大、性格改变、失眠多梦、手脚麻木等,就要引起重视,必要时到医院及时排查。

大河网 2013.10.29

救心丸透明才有效

速效救心丸是很多心脏病入常备的急救药,如果您发现其味道变淡,或者颜色发生改变,可能已经失效,最好不要再用。

速效救心丸的主要成分是川芎、冰片,能够行气活血、祛瘀止痛。工作压力大、既往血压、血脂较高和出现过心绞痛但未明确诊断者,都是冠心病的高危人群。在出现胸闷、左肩酸沉等症状时,及时含服此药能缓解症状。冰片为无色透明或白色半透明的片状松脆的结晶,加上制作工艺的影响,使速效救心丸呈半透明状。冰片等成分较容易挥发,其味道也是药效的一部分。有的人一遇到心慌等不适,就开瓶闻一闻,经常这么做会加快其挥发,还会让药物吸收空气中的水分,容易变得不透明,颜色会从棕色变成浅白色,味道也会变淡。此时药效会降低,很难起到急救效果。

速效救心丸应当在舌下含服,因为舌下毛细血管丰富,能保证快速吸收。如果含服4粒后10分钟不见效,可酌情再服用一次,若仍不见效,应及时就诊,以免延误治疗。含服时感到舌头发麻、发凉为正常,否则应视为失效。

速效救心丸的有效期一般为3年,不用时不要随意开封,以免加快有效成分挥发,缩短有效期。明确诊断有心脑血管疾病的患者,紧急情况下应遵医嘱用药。

《生命时报》

2013.10.31文/计成

《大河健康报》2013.10.28