



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
胃肠康复中心医生
侯士阳



□本报记者 陈曦

2022年4月15日-21日是第28届肿瘤防治宣传周，今年宣传周主题是“癌症防治早早行动”。医学数据证明，有1/3恶性肿瘤可预防、1/3可治疗、1/3可治愈，首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心医生侯士阳提醒，肿瘤并不可怕，只要科学预防肿瘤，早发现、早诊治，完全可以降低恶性肿瘤的发病率和死亡率。

什么是肿瘤？

肿瘤是一种细胞的异常增生，可分为两大类，一是大家熟知的良性肿瘤，是比较容易治疗的一种表现性包块，另一类是恶性肿瘤，就是我们常说的癌症。

良性肿瘤是指无浸润和转移能力的肿瘤，如我们常见到的脂肪瘤、纤维瘤等，常具有包膜或边界清楚，呈膨胀性生长、生长缓慢，肿瘤细胞分化成熟，对机体危害较小。

与良性肿瘤相比，恶性肿瘤生长速度快，呈浸润性生长，易发生出血、坏死、溃疡等，并常有远处转移，造成人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热以及严重的脏器功能受损等，最终造成患者死亡。

恶性肿瘤的病因至今尚未十分明确，早期诊断困难，中晚期治疗效果不理想。也难怪人们“谈癌色变”，视其为“恶魔”。

肿瘤并非不可治

肿瘤并非不可治，事实上大多数肿瘤可以预防，如今1/3的肿瘤是可以治愈的，1/3的肿瘤

是可以通过治疗延长生命的，还有1/3的恶性肿瘤只能通过治疗减轻痛苦。

肿瘤防治的重点在于对一些癌前病变及某些肿瘤高危人群（有相关肿瘤家族史、慢性病、不合理的生活方式并达到一定年龄，一般为35岁以上）进行密切观察，使癌前病变得以转化或早期发现肿瘤的发生，争取有利的治疗时机。

例如，食管重度增生是食管癌的癌前病变；病毒复制活跃的肝炎是罹患肝癌的危险因素；胃非典型增生、慢性萎缩性胃炎、

胃溃疡为胃癌的癌前病变；另外少数的乳腺增生可发展为乳腺癌，少数的胆囊息肉可发展为胆囊恶性肿瘤等等。

概括来讲，凡是有慢性疾患，不断引起组织破坏并组织新生的部位容易产生新生细胞突变而罹患肿瘤。对应措施则是对癌前病变积极治疗、定期观察，必要时进行手术治疗。

如何预防恶性肿瘤？

改变不健康的生活方式，世界卫生组织认为，癌症是一种生活方式疾病，吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素，戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

坚持锻炼，增强体力，调整情绪，提高免疫功能，也可降低癌症发生的风险。



多吃新鲜蔬菜和水果，可防治便秘，增加肠内正常菌群，稀释胆汁酸等物质和致癌毒素。新鲜蔬菜和水果中的维生素，还能对抗新陈代谢所产生的自由基。水果中的果酸，在肠内能抗胆汁酸及其代谢产物，有利于预防肿瘤。

最科学的排毒方式是多运动、多喝水、多吃粗纤维食物。养成定时排便习惯，也是预防肿瘤的有效举措。

规范的防癌体检能够早期发现癌症。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症：使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌，超声结合钼靶可以检查乳腺癌，胃肠镜可以检查消化道癌等。

早诊早治是提高癌症生存率的关键。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。

发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗。癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类，非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。癌症患者应到正规医院进行规范治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

吹头发温度时长有讲究



让发质变糟糕的方式里，最常见的可能就是“错误洗吹”了。皮肤科专家建议，洗完头先做两个动作：用毛巾吸走水分；吹发前先分区，避免长时间吹风让发质受损。温度57℃左右为最佳；距离10-15厘米为宜；时长以吹完头发后摸着还有一丝湿润的感觉为宜。

7个饮食习惯有助通便



多吃富含粗纤维的蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、菠菜、桔子等；空腹饮用加少量食盐的温开水300毫升；炒菜时，适量加入烹调油，可起到润滑肠道的效果；多吃富含维生素B的食物，如粗粮、豆类、洋葱头、萝卜等；各种豆类和豆制品，如红豆、绿豆、毛豆、豆浆等；多吃润肠通便的食物，如火龙果、芝麻、银耳、蜂蜜等；适量补充益生菌，如酸奶等。

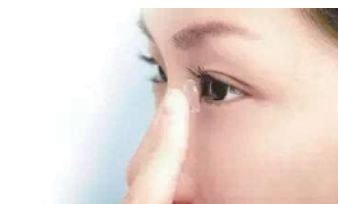
红灯

睫毛总掉可能是感染了螨虫



通常情况下，睫毛脱落是一种正常现象。但如果睫毛频繁脱落，轻轻一碰就掉，那有可能是感染了睫毛螨虫。少量的螨虫感染不会引起临床症状，当人体出现免疫力下降或者感染螨虫数量增多时，才会出现不适症状，引起眼痒、眼干、眼异物感、睑缘充血、鳞屑、倒睫、睫毛反复脱落，严重者可有视物模糊、视力下降等。

隐形眼镜越舒服可能越伤眼



目前市面上的隐形眼镜越来越注重舒适感，有些日抛、柔软的产品，即使戴一天眼睛也没有不适，但是舒适并不等于不伤眼。研究发现，舒适的隐形眼镜，可能代表它牢牢压在眼球上，从而会使泪液交换减少、供氧不足，长期佩戴反而容易导致并发症。



餐后运动最全时间表

餐前运动担心没力气，餐后运动拿不准消化时长，到底怎么运动才能更健康？其实，餐后运动时间取决于食物种类和量。

蔬菜类食物的消化时间为45分钟-2小时，谷物类为1.5-3小时，蛋白质类为1.5-4小时，脂肪类为2-4小时。蛋白质食品中，牛奶、豆浆等流质食品比牛肉、鸡肉等更易消化；脂肪类中，植物油比动物油更易消化。

如果进餐量大，且多为高蛋白、高脂肪食物，最好餐后2小时再运动。用餐量正常，且食物以谷类、蔬果为主，餐后半小时-1小时就可以运动。

餐后30分钟建议进行低强度、舒缓的运动，如打太极、散步等；餐后1小时可进行广场舞、健身操等有氧运动；餐后2小时可进行比较激烈的运动，如无氧运动。

(陈娜)

职场人，你静脉曲张了吗

在职场中，很多人长期处于一个静态操作、静态负荷的状态，一般有两种极端的工作姿势，久坐与久站。长期久坐与久站，容易诱发下肢静脉曲张。北京中医药大学东方医院周围血管科主任曹建春与您分享下肢静脉曲张的相关知识。

“下肢静脉曲张是成年人当中最常见的一种疾病，据不完全统计，成年人当中有27%的人存在着下肢静脉功能不全，或者下肢静脉曲张的问题。”曹建春表示，导致下肢静脉曲张最常见的原因有两个方面，第一个是久站或者久坐，长期保持一个姿势，很少活动。另外一个就是本身的静脉壁发育薄弱，或者是先天性的静脉瓣膜功能不全，两个原因共同作用，才导致下肢静脉

曲张。曹建春介绍，静脉曲张最开始的表現往往是下肢水肿，伴有腿的乏力困胀感，随后才慢慢出现静脉的迂曲扩张，在小腿的后边或内侧出现紫蓝色迂曲扩张的血管团、呈条索状弯曲扩张的状态等，这就是静脉曲张。

如何预防下肢静脉曲张？曹建春表示，要避免久站，半个小时到一个小时左右要坐下来抬高下肢休息；久坐也是一样，一个小时左右，就要站起来走一走，也可以把腿抬高。

曹建春推荐，坐姿状态下，不妨把腿伸直，把脚尖绷直，然后勾脚尖，背伸和屈腿两个动作互相交替，每隔一个小时的时间，按照这个动作要领运动5分钟。

(新华)