

有些习惯可能招来癌症

英国《每日邮报》近日载文称,最新调查发现,癌症发病率近10年来大约增加了7%。专家指出,人口老龄化以及饮食不良、吸烟、酗酒和缺乏锻炼等不良生活方式是癌症增加的主要原因。除此之外,以下几种习惯也可能会导致癌症,不可忽视。

一、爱喝滚烫饮料 《英国医学杂志》刊登伊朗一项研究发现,爱喝热茶等滚烫饮料会增加食管癌危险。天津市肿瘤医院消化肿瘤内科主任巴一指出,“高温”饮食接触消化道、口腔黏膜会使其上皮发生破损、溃烂、出血等,如果反复受到不良刺激,可能诱发癌症。

二、常吃烤肉 挪威一项最新研究发现,大量摄入HCA(烤肉中的一种化学物质)会增加肠癌危险。专家表示,肉食一旦烤焦就容易产生致癌物,因此炖肉比烤肉更好。北京大学肿瘤医院消化内科主任沈琳认为,高盐、辛辣、熏烤都会破坏胃肠道的正常功能,损伤胃黏膜,增加癌变概率。

三、长时间打手机 今年早期,世界卫生组织承认手机致癌危险犹如汽车尾气,可能导致恶性脑部肿瘤。建议更多地使用耳机、免提通话或者发短信代替煲电话粥。

四、只爱吃肉食 “无肉不欢”的人,很容易发生便秘,导致体内毒素无法及时排出,长期便秘会增加肠癌危险。英国“癌症伙伴组织”医学主管卡罗尔·西科拉教授表示,果蔬等高纤维饮食有助于加快排便,降低肠癌危险。

五、爱用塑料盛食物 美国塔夫茨大学医学院研究发现,食物塑料包装及塑料容器中的双酚A会增加妇女乳腺癌危险。

六、大量食用含激素肉食 研究发现,长期大量食用养殖过程中使用激素的家禽等肉食,可能会增加人体雌激素水平,进而导致乳腺癌危险增加。

七、疾病与病毒 英国“卵巢癌行动组织”专家萨拉布莱克里奇博士表示,患有子宫内腺异位症的妇女,其卵巢癌危险更高。29岁之前发生卵巢囊肿的女性,卵巢癌危险也更大。

八、长期接受激素替代疗法 英国癌症研究会专家印卡·埃勃博士表示,激素替代疗法是治疗更年期综合征的有效短期疗法。短时间不会增加癌症危险,长期使用的危险性还存在争议。

(徐澄 陈煜)

肾结石偏爱“一茶一坐族”

肾结石本是一种多发于男性的泌尿系统疾病,但是受饮食习惯和生活方式的影响,近年来患肾结石的女性明显增多,这其中不乏都市白领女性。对此,专家指出,不管男性女性,肾结石偏爱的就是爱喝茶水、习惯久坐的“一茶一坐族”。

哈尔滨医科大学附属第四医院肾内科专家胡文平表示,预防肾结石最好喝白开水,如果已经形成较小的结石,通过多喝水和多运动能将其排出体外。但是喝茶水却适得其反,茶叶里的鞣酸、可可碱等成分会增加形成草酸钙结石的机会。如果无法戒除喝茶习惯,不妨尝试泡淡一些或避免空腹喝茶,降低茶叶的浓度,可使草酸的浓度相对降低。空腹喝茶时,会有大量的草酸吸收进入体内,形成结石的概率比较高。此外,还应该限量摄取富含草酸的食物,包括豆类、芹菜、巧克力、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓及十字花科的蔬菜等。

而久坐、少运动也会使肾结石找上门来。不爱活动容易使钙质瘀积在血液和尿液中形成结石,只有运动能帮助钙质流向它所属的骨头。因此,坐办公室每半小时要起身活动一下,下班后也要多进行有氧运动。如果一侧腰部突然出现剧烈绞痛,并向下腹及会阴部放射,伴有程度不同的血尿等,必须立即就医。

(魏永杰)



秋冬老胃病早餐喝热粥

发生。因此,在秋冬这个胃病的高发季,患者应该格外小心,护好肠胃。

首先,早餐要吃热。吃“热食”才能保护“胃气”。早晨温度较低,体内的肌肉、神经及血管还呈收缩状,此时吃下冰冷的食物,会使体内各个系统发生挛缩、血流更加不顺。长此以往,就会损伤胃气。日常饮食是养护脾胃的最佳选择,如早餐喝碗热粥。

其次,注意胃保暖。立冬后,患有慢性胃病的人,要特别注意胃部保暖,及时添加衣服,外出穿风衣时要系上扣子,夜晚睡觉应盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

最后,保持良好心情。伤春悲秋,不良情绪可以通过大脑皮质扩散到边缘系统,影响植物神经系统,直接导致胃肠功能失调,使胃黏膜保护层受损,形成溃疡。

(刘勇)



救心丸代替不了硝酸甘油

南方医科大学附属南方医院 许顶立

现异样,怎么会有心脏病?

纠错解读:对于心脏病患者,除了做心电图,最好也做一下“活动平板”试验,检查运动后心肌是否有缺血症状。单做心电图,往往不能准确反映病情。另外,要确诊是否有冠心病,目前还是行经皮冠状动脉造影最好,此方法才是“金标准”。

别曲解“患者需静养”

误区表现:医生说要静养,户外活动我基本上就不能参加了。

纠错解读:这是曲解。我们主张有的心脏病患者采用症状限制型的运动,运动形式以散步为主,而且要因人为宜,如走500米就有胸闷症状,那就主张每天走300米。

救心丸不能取代硝酸甘油

误区表现:速效救心丸跟硝酸甘油的作用差不多。

纠错解读:速效救心丸不能代替硝酸甘油。从缓解疼痛的角度来看,速效救心丸在胸痛时偶尔吃一下,可以缓解疼痛。但是对于冠心病患者来说,硝酸甘油才是首选药,发作时立即舌下含药,可最大限度地消除心肌梗死的危险。不少患者在发病之初只是服用了速效救心丸,而没有及时服用硝酸甘油,才引发了心肌梗死的危险,因为发生急性心肌梗死时,速效救心药救不了命,只能起到临时保护作用。

冬季皮炎 对症选药

第二炮兵总医院 杨维玲



一到干燥寒冷的冬季,皮肤病就会多发。这里要提醒大家,皮炎种类很多,症状表现不尽相同,如果用不对药,效果往往适得其反。

面部皮肤过敏 口服抗组胺药物,如西替利嗪、氯雷他定,睡前服1片。轻症患者还可以冷敷,以减轻症状,比较严重的可在医生的指导下涂抹少量激素类药物,如氢化可的松,每天1次,症状减轻后马上停用,而且不要超过1周。

皮肤瘙痒 如果皮肤瘙痒,可以用地塞米松、樟脑霜涂抹患处,每天2~3次,好转即停。另外,如果因化妆品造成皮肤瘙痒,应该改用温水洗脸,可以适当涂抹一点维生素E霜。洗澡后,用樟脑霜或者凡士林等保湿类护肤品,可以锁住皮肤表面水分,缓解干燥瘙痒。

湿疹 症状可以出现在全身,也可以出现在下肢、上肢、耳部、阴囊等局部,表现为红斑、丘疹、水泡、脱皮等,以发痒和烧灼感为主。轻症患者可以在医生的指导下局部用药,如果在患处涂抹药膏,每天2~3次。需要强调的是,很多人把湿疹当成脚癣,使用达克宁霜,这是没有效果的,因此治疗前要到医院做真菌试验,判断到底是否属于真菌感染。

视物模糊 警惕垂体瘤

小陈最近两个月感到右眼视物模糊,起初他以为是“近视”作怪,可是戴近视镜后,情况非但不见起色,还越发严重。无奈之下,他来到医院进一步诊治,经头颅磁共振检查发现原来是脑袋里长了一种叫“垂体瘤”的肿瘤。手术切除肿瘤后,小陈的视力很快就得到了改善。

垂体瘤是颅内常见的良性肿瘤,好发年龄为青壮年,老年人中也常见。垂体瘤的类型和临床表现多种多样,可以表现为头痛、月经紊乱、泌乳、不育、肢端肥大症等。当垂体瘤逐渐长大压迫视神经交叉部,就会造成视力下降、视野缺损。早期常表现为视物模糊、颞侧偏盲。如果这种压迫长期存在,会引起视神经萎缩,严重时导致失明。目前,人们对脑垂体瘤可以影响视力还没有足够的认识,因此,患者出现视力下降、视野狭窄时,通常会到眼科看病,有的眼科医生没有考虑垂体瘤压迫视神经的可能,容易误诊,丧失了手术改善视力的机会。

虽然并非所有的垂体瘤都需要手术治疗,但是手术依然是垂体瘤治疗中最重要的手段。过去垂体瘤通常采用开颅手术,创伤大、并发症较多。在临床上,经鼻蝶垂体瘤切除术在国际上已经成为治疗垂体瘤的首选方法。手术利用鼻腔和鼻窦的自然腔隙暴露切除垂体瘤,具有手术创伤小、并发症少、术后恢复快、住院时间短、花费少、美观等特点,适合大部分垂体瘤的治疗。但是,并非所有的垂体瘤均适用于该手术,根据垂体瘤的类型、大小和患者自身情况、临床表现,医生会选择不同的治疗方案。

青年朋友如果出现视力不好,视力进行性下降,不能拿近视眼来解释,包括一部分中老年朋友若出现双眼或单眼视物模糊,也不能单纯考虑为老花眼。视力下降的患者要提高警惕,及早就医,以免延误病情。垂体瘤患者如果及时就医、合理治疗,可以达到良好的治疗效果。

(王守森 吴志 张文明)

缓解鼻塞试试推拿

湖南省儿童医院 罗伟

婴幼儿鼻塞是儿童常见疾病,有时可以作为单独症状出现,有时可以与感冒、鼻炎、鼻窦炎等疾病共同出现。鼻塞之所以在婴幼儿中十分常见,是因为主要与婴幼儿鼻腔发育不成熟有关。在此,给大家介绍一种推拿治疗小儿鼻塞的方法,既简单又实用。治疗部位及顺序如下。

迎香:位于人体鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中间。用双手大拇指指腹轻轻压住两侧迎香,其余四指扶着

宝宝脸两侧,揉按200~300次。

鼻准:也就是常说的鼻尖,用右手手指指腹轻轻揉按200~300次。

印堂:在面额部,两眉头连线的中点。右手手指指腹轻轻揉按印堂200~300次。

开天门:由小儿两眉头之间向上用大拇指指腹直推至额上前发际处,50~100次。

太阳:在耳廓前面,前额两侧,外眼角延长线的上方,在两眉梢后凹陷处。用中指指腹揉按200~300次。

后颈部:因为婴幼儿脖子短,穴位不好定位,所以可用右手大鱼际和其余4指相对拿捏整个后颈部5~10次。

后背部:用手掌根部轻轻擦婴幼儿脊柱两侧皮肤,发红为度,最好用按摩介质比如凡士林等。

完成上述方法需5~10分钟,没有任何副作用,婴幼儿也没有任何痛苦,有利于缓解和治疗鼻塞。

正确使用滴耳液

广西壮族自治区钟山县书香小区医务所 陆岩岩

滴耳剂治疗是一种简便易行的局部治疗方法,常用于化脓性中耳炎、外耳道炎、耳道霉菌病等耳病的治疗。掌握正确的用药方法,不仅可以取得满意的治疗效果,而且还能有效防止或减轻不良反应。

药物温度宜与体温接近 滴耳液一般要求存放在低温阴凉处。使用前应该将药瓶放在手心捂一会,或放在热水杯旁边10分钟左右,使药液温度与人体体温尽量接近,以免温度过低刺激内耳前庭器官,引起眩晕、恶心等不良反应。但是,不要将药液直接加热,以免温度过高破坏药效。

用药时宜取坐位或侧卧位 滴药时,一般取坐位侧偏头或侧卧于床上,患耳外耳道口向上,用手向后方(小儿向后下方)牵拉耳郭,将外耳道拉直后再滴药。这样可以使药液沿外耳道缓缓流入耳内,否则药液不易到达病变部位。滴药前应先将脓性分泌物用消毒干棉签拭净或用无菌溶液冲洗,使药物发挥最大治疗效应。

滴药后轻轻按压耳屏 滴耳液一般每次滴3~5滴,每天3次。滴液过多不仅浪费药液,而且有引起眩晕等不适反应的可能。滴液后保持原体位3~5分钟,并用手指轻轻按压耳屏3~5次,通过外力作用使药液经过鼓膜穿孔处流入中耳。

自拟含漱液治口腔溃疡

河南省淇县风景诊所 牛风景

用沸水500毫升,浸泡药物(金银花20克,白芷9克,红花9克,甘草3克)60分钟,过滤,即成含漱药液。刷牙后使用,一次约20毫升,含漱时至少在口腔内停留3分钟,吐出。

含漱液有清热消肿、祛湿止痛的作用,治疗口腔溃疡疼痛,舌红、苔黄腻,脉满类口腔黏膜溃疡。方中,金银花清热解暑,白芷除湿止痛,红花活血通经,甘草调和诸药。

该方属局部治疗,可以连续使用,保持口腔卫生,促进溃疡愈合,消炎止痛,减少复发,缩短发作期,减轻疼痛。该含漱药液口感好,患者易于接受。但是,阴虚火旺者不宜使用。

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

冰硼散能治多种病

黑龙江中医药大学附属第二医院 章淑艳

冰硼散出自明代《外科正宗》一书。由硼砂、冰片等组成,每瓶3克,几元钱一瓶。它有清凉解毒、消肿止痛等功效,主要用于咽喉肿痛、牙龈疼痛等疾病。现代医学发现,这种价格低廉的中成药有不少新用途。

治流行性腮腺炎 将冰硼散用凉开水调为糊糊状,外涂患处,药干后再用凉开水润湿,每天换药1次,直至痊愈止。

治小儿咳嗽 取冰硼散适量喷洒于胸背部,并用手(五指并拢)自上而下推擦,以皮肤微红为度,每天1~2次。

治急性中耳炎 先用过氧化氢把耳内脓液及分泌物洗净,再用棉签吸干。然后,将冰硼散少许吹入耳内,每天1次或隔天1次。

维生素E可治痔疮

维生素E主要用于抗衰老、美容等,近年来,医学家发现它可用来治多种常见病。

治消化性溃疡 服用400毫克维生素E,每天两次(在清晨及睡前空腹服),每次同时服0.5克硫酸铝,0.3毫克阿托品,服药前后1小时不进食,连续用药4周,可加速溃疡愈合。

治产后缺乳 口服维生素E,每次200毫克,每天2~3次,连续服药5天。

治慢性腰腿痛 口服维生素E,每次100毫克,每天3次,有显著的作用。

治痔疮 内服维生素E治疗痔疮,可以达到良好效果。除了多年顽固性痔疮外,一般不需手术治疗。用法:口服维生素E,每次50毫克,每天3次,温开水送服。

治小腿抽筋 口服维生素E,每次10毫克,每天3次,7天为1个疗程,能显著减少抽筋。

治口腔溃疡 把3克维生素E、0.1克糖精、0.15毫升香草精、100克乳糖研粉,混合均匀后,涂于溃疡面上,每天3次,2~3天即可愈合。

(摘自《姑苏晚报》)

手脚凉吐酸水 服香砂养胃丸

天气渐冷,很多平时胃寒的人会出现如下状况:稍一劳累就胃胀胃痛、吐酸水。这类患者还容易感到手脚冰凉。

这时,可以选择具有温中和胃作用的中成药,其典型代表是香砂养胃丸。服用香砂养胃丸可以用姜汤送服,能加强降逆止呕的功效。

(胡兰贵)

小苏打泡脚治痛风

用小苏打片100克泡热水,然后用毛巾绑在脚上,把双脚放在小苏打水中浸泡,同时把小苏打水浇在毛巾上,每次20分钟。该药可以辅助治疗痛风、脚气、降血压。因为,小苏打片能杀死细菌,吸收湿气,缓解脚气。而对于痛风,用小苏打泡脚不如吃小苏打片。小苏打在水溶后可释放出二氧化碳,能扩张毛细血管,使血压下降。

(李忆农 吴广庆)

牛黄解毒片外用治顽疾

山东省莱州市慢性病防治院 郭旭光

牛黄解毒片是常用中成药,由牛黄、雄黄、石膏、冰片、大黄等组成,内服可清热解暑、消肿止痛,常用于火热内盛引起的咽喉肿痛、口舌生疮、目赤肿痛等症。然而,常人可能不知道,将它外用可以治疗不少顽疾。

带状疱疹 将牛黄解毒片压碎,加入生理盐水调成糊状外涂患处,每天3~4次。一般用药3~6天即获显效,且愈后不留后遗症。

乳腺炎 将牛黄解毒片研末,同酒糟和匀外敷患处,每天两次。一般用药3天即可使肿块变软,肿痛消除,乳汁畅通。

毛囊炎 将牛黄解毒片研末,用蜂蜜将药末调成糊状就成了“牛黄解毒蜂蜜膏”,用它来外涂局部,每天1~2次。

疖肿 将牛黄解毒片研末,和京万红软膏调匀敷患处,每天换药一次,连用3~5天即可见效。

注射部位感染 把牛黄解毒片压碎,加入60%酒精适量调成糊状敷患处,用无菌纱布覆盖,1~2小时后,再滴入酒精湿润。每6小时换药一次,每天3次,5天为1个疗程。

化脓性中耳炎 先将患耳用双氧水清洗干净,再用棉签拭干,然后将牛黄解毒片(研为细末)吹入耳内。每天换药一次,3次为1个疗程。一般连用1~3个疗程即可见效。