

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

打呼噜,又称打鼾,是一种普遍存在的睡眠现象。然而,有些人错误地认为,睡觉时如果打鼾,则意味着睡眠质量很好。但事实真的如此吗?60岁的李阿姨(化名)最近半年突然开始睡觉打呼噜,且动静越来越大。起初,她觉得打呼噜是正常现象,可能是由于近期疲劳所致,便没有放在心上。随着时间的推移,她逐渐出现了鼻子呼吸不顺畅、吃饭吞咽困难等症状,甚至右半边脸和脖子出现明显肿大现象。这些症状出现后,她才决定去医院诊治,结果查出弥漫大B细胞淋巴瘤。



睡觉打呼噜 三类人群须提高警惕

为什么睡觉打呼噜会查出肿瘤?

睡觉打呼噜本身与肿瘤没有直接关系,但可能存在以下间接关系:

1. 癌症的高危因素,如肥胖、吸烟、饮酒等,会增加打呼噜的风险。
2. 导致打呼噜的重要原因之一,是睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征导致的间歇性低氧血症,会引起身体的氧化应激反应,损伤细胞的DNA,并可能导致癌变。
3. 因为打呼噜导致的睡眠结构紊乱和免疫功能的改变,也可能是促进癌症发展的因素。

文章开头李阿姨患的弥漫大B细胞淋巴瘤,本身不会导致打呼噜,但如果患者出现鼻咽部病变或淋巴结肿大压迫气管或支气管的情况,可能会出现打鼾、呼吸困难的等症。

什么是弥漫大B细胞淋巴瘤?

淋巴瘤是一组起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤。

无痛性、进行性淋巴结肿大和局部肿块是其特征性的临床表现。如病变侵犯甲状腺、乳腺、肺、胃肠道、骨骼、大脑等脏器,则表现出相应组织器官受损的症状。淋巴瘤常出现发热、消瘦、盗汗等症状。

根据组织病理学特征将淋巴瘤分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。弥漫大B细胞淋巴瘤是临床上最常见的一类B细胞非霍奇金淋巴瘤。

哪些是淋巴瘤的高危人群?

1. 有感染及慢性炎症者,如幽门螺杆菌、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、EB病毒感染后,可持续刺激机体发生免疫反应。
2. 免疫功能低下、有自身免疫性疾病或器官移植者,如HIV感染、桥本甲状腺炎、类风湿关节炎等患者。



腺炎、类风湿关节炎等患者。

3. 有化学药物接触史或放射线照射史者。

如何预防淋巴瘤?

1. 健康生活,保持乐观心态。
2. 加强运动,提高机体免疫力。
3. 积极预防感染,控制慢性炎症。

4. 远离化学致癌物,减少放射性辐射。
5. 合理饮食,注意食物多样化。
6. 淋巴瘤高危人群建议每年体检1次,一般人群每2~3年至少体检1次。

睡觉打呼噜正常吗?

打呼噜,医学上称为鼾症,是在睡眠时呼吸道部分阻塞导致的呼吸声音。

偶尔的打呼噜可能只是疲劳或睡姿不当,但如果经常发生,可能是睡眠呼吸暂停综合征的信号。

睡眠呼吸暂停综合征是一种需要医学关注的睡眠障碍。长期的打呼噜会导致睡眠质量下降,白天疲劳,甚至可能增加心脑血管疾病的风险。

如何缓解睡觉打呼噜现象?

首先,建议调整睡眠姿势。侧睡可以

减少舌头后坠,从而减轻打呼噜。

其次,避免饮酒和使用镇静剂。因为它们会导致喉部肌肉松弛,加剧打呼噜。

此外,减肥也被认为是有效的方法,特别是对于肥胖者,减少颈部脂肪可以减轻气道阻塞。

最后,如果这些方法不奏效,可寻求医生的帮助,进行进一步的检查和治疗。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

血糖升高常常不声不响,然而它在悄悄侵蚀着我们的身体。但从健康的角度来说,双脚就像是身体自带的“血糖监测仪”,早期征非常常在不经意间通过双脚表现出来。如果发现双脚有以下几种异常变化时,要多留心,说明血糖超标了。

双脚出现5个变化 小心血糖超标

双脚是血糖的“监测仪”?

专家指出,在正常状态下,血管中有很多血液细胞,还有各种各样的营养物质,如蛋白质等等,也会有小的糖分子。

一旦患上糖尿病,身体就暴露在慢性的高血糖状态之下,就相当于我们的身体泡在糖水里,从而导致过多的糖分子在体内聚积,形成斑块,对血管内壁造成损害。如果长时间出现这样的情况,会影响血液循环,如足部等部位会表现出供血不足等症。

另外,因为足部有较多的神经末梢,长期高血糖状态可以让这些神经末梢受损,出现感觉功能障碍,让身体对疼痛、冷热等刺激的感知变得迟钝。

所以,足部一旦破损出现感染后,细菌会在高糖的环境下迅速繁殖,伤口迅速扩展、溃烂,而且不容易愈合,这就是糖尿病足的发病过程。

糖尿病足是糖尿病患者发生的一种并发症,由于长期高血糖导致神经、血管和免疫系统损伤,使得脚部血液循环不畅、神经功能异常等状况逐渐出现。如果不及时治疗,糖尿病足可能会引起严重感染、坏死甚至截肢等后果。

出现这5个变化 多半血糖超标

1. 双脚发麻

双脚偶尔发麻是正常现象,但糖尿病患者千万不能这样想,长期血糖升高,引起糖尿病足,也可能出现脚麻现象。除此以外,双下肢还会出现烧灼感、冰冷感,或者感觉有蚂蚁爬,甚至对外界刺激没有任何感觉。

2. 走路脚痛

通常表现为走路时脚出现刺痛、灼烧痛,休息一会儿会好一些,一旦继续走又会开始痛,无法长时间行走。这可能是长期血糖较高导致的痛性神经病变,在夜间会加重,临床上称之为间歇性跛行。

3. 皮肤改变

脚部皮肤瘙痒、干燥、蜡样改变、弹性差、汗毛脱落、肤色苍白、色素沉着等,易合并真菌感染。

4. 脚部溃疡

血糖长期控制不佳的糖尿病患者往往下肢血液循环会变差,导致皮肤破损或外伤愈合变慢,如出

现伤口后很容易感染并产生溃疡。

5. 关节变形

长期高血糖的人群,可能会有肢端营养不良、肌肉萎缩、肌肉失去正常的牵引张力平衡等情况。缺乏肌肉的支撑与牵引,就可能造成足部骨骼关节变形,形成弓形足、槌状趾、鸡爪趾等足部畸形。

控制血糖,做好6点

1. 饮食控量

在确保总热量平衡的前提下,采取少量多餐,多吃含纤维素较高的粗粮、麦胚、豆类及蔬菜等。

可以多吃一些超级食物,像浆果、地瓜、富含 $\omega-3$ 脂肪酸的鱼类、深绿色蔬菜、叶菜类蔬菜,减少脂肪的摄入。

2. 积极减肥

如果体重已经超重,就要通过适当的饮食控制和运动来减少体重。这将有助于降低血糖,改善血压和血脂。

3. 保证睡眠

睡眠对血糖的影响也是非常大的,睡眠过多或过少都可以增加食欲,增加对高碳水化合物食物的渴望。这也可能会导致体重增加,增加并发症的风险。

所以,每晚七八个小时的睡眠是最好的。如果有睡眠呼吸暂停综合征,积极的治疗可以改善睡眠质量,降低血糖水平。

4. 适量运动

凡是身体状况允许的老年人都应进行适度的体育锻炼。由于老年人心肺以及肌肉、骨骼功能减低,故运动必须量力而行。一般可进行慢跑、快步走、健身操、太极拳等活动。

5. 监测血糖

每天测量血糖,使血糖保持在正常水平,可以避免糖尿病并发症。

6. 学会减压

一定要学会管理自己的压力,压力会导致血糖水平上升。可以尝试一些缓解压力的方法,如呼吸练习、瑜伽和冥想,这对于2型糖尿病患者是非常有效的。(据健康时报)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

地震、火灾、泥石流、雷电……自然灾害随时可能发生,及早掌握防灾自救技能,才能最大限度地保护我们的人身安全,将灾害损失减少至最低。生活中我们应掌握哪些防灾避险知识?

防灾减灾 这些知识一定要掌握

地震

地震,简单理解就是地球的震动,是地球的某个部位在内外力作用下突发剧烈运动而引起地面震动的现象。其破坏力巨大,往往造成各类建筑物倒塌损坏、交通、通信中断,生命线工程设施等破坏,还会引起火灾、爆炸、有毒物质泄漏、放射性污染等。

应对措施:

1. 在室内

- ①室内避震,远离可能坠落的物体,紧贴承重墙蹲下避险。
- ②伏地,掩护,手抓牢,利用桌子或者长凳下的空间避险。
- ③如果地震发生时在床上,请待在那里不要动,抓紧枕头保护住头部。在晃动停止并确认户外安全后方可离开房间。逃生过程切勿使用电梯逃生。

2. 在室外

- ①远离烟囱、水塔、高大树木等,特别是有玻璃幕墙的建筑物。
- ②躲开危房、围墙、电线杆、路灯、广告牌等危险源。
- ③选择开阔的地方,蹲下或趴下,不要乱跑。
- ④震后不要轻易返回室内。

3. 被困废墟

- ①保持冷静,保存体力。
- ②尽量挪开脸前、胸前的杂物;清除口、鼻附近的灰土,保持呼吸通畅。
- ③设法避开身体上方不结实的危险物,并用砖石、木棍等支撑残垣断壁。
- ④不要随便动用室内设施,包括电源、水源等,也不要使用明火。
- ⑤注意户外的动静,伺机呼救,如敲击物体等。

火灾

火灾,作为一种灾害,是指火源失去控制蔓延发展而给人民生命财产造成损失的一种灾害性燃烧现象。火灾还是一种终极型灾害,任何其他灾害最后都可能导致火灾。

应对措施:

1. 公共场所

- ①拨打119报警电话,按照疏散指示标志有序逃生,切忌乘坐电梯。
- ②穿过浓烟时,用湿毛巾捂住口鼻,尽量使身体贴近地面和墙边,弯腰或匍匐前进。

- ③逃生时随手关闭身后房门,防止浓烟尾随进入。
- ④无法逃离时,应退至阳台或屋顶等安全区域,发出呼救信号并等待救援。

2. 高层建筑

- ①当下层楼梯已被大火封堵时,不要强行下逃,可到天台等安全地点等待救援。
- ②如被困在高层呼救无效时,可在窗前挥动被单、毛巾等物,引起别人注意。

3. 森林、草原

- ①判明火势大小、风向,迅速向火已经烧过或植物稀少、地势平坦的地带转移。
- ②穿越火线时用衣服蒙住头部,快速逆风冲过。
- ③无法脱险时选择植物少的地方卧倒,扒开浮土直到见着湿土,把脸贴近坑底,用衣服包住头,双手放在身体下面避开火头。

暴雨

暴雨是指一定时间内强度很大的雨。如果1小时降雨在16毫米以上,或者12小时降雨在30毫米以上,或者24小时降雨在50毫米以上,都称暴雨。持续性暴雨和集中特大暴雨,往往会引起严重的洪涝灾害,山区还可能造成泥石流。

应对措施:

1. 来临前

- ①提前关闭门窗,可在家门口放置挡水板、堆置沙袋等,防止屋内进水。屋内一旦进水,应立即关闭电源、煤气等设备。

- ②危旧房屋或低洼地势居住人员应及时转移到安全地带,切断低洼地带有危险的室外电源。

2. 来临后

- ①暴雨期间尽量不外出,必须外出时,应绕积水严重地段,避免高压电线、变压器等电线集中经过路段,不要走地下通道;不要贸然涉水,警惕水坑、井盖。
- ②暴雨中行车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。
- ③驾驶员遇到路面或立交桥下积水过深时应尽量绕行。若在低洼处熄火,千万不要在车上等候,应下车到高处等待救援。

泥石流

泥石流是指在山区或其他沟谷深壑地形险峻地区,因暴雨、洪水、暴雪等自然因素或非自然因素引发的山体滑坡并携带有大量泥沙以及石块的特殊洪流。它具有强大的冲击力,瞬间摧毁房屋、村庄、工厂及其他场所设施,淹没人畜,甚至抬高河床,改变地形地貌,造成大量人员伤亡、交通中断和基础设施瘫痪。

应对措施:

1. 在沟谷内时

- ①一旦遭遇大雨、暴雨,要迅速转移到安全的高地。
- ②不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。
- ③发现泥石流袭来时
- ①千万不要顺沟方向往上游或下游跑。
- ②向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬,且不要停留在凹坡处。
- ③千万不要在泥石流中横渡。
- ④不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留,应选择基底稳固又较为平缓开阔的地方停留。

雷电

雷电是伴有闪电和雷鸣的一种放电现象。雷电持续时长约50~100微秒,具有多点散发、短时密集、高能量、破坏性强等特点。其雷电灾害经常导致人员伤亡,还可能对供电系统、通信设备、民用电器的损坏,引发森林火灾、仓储、炼油厂、油田等燃烧甚至爆炸。

应对措施:

1. 在室内

- ①注意关好门窗,尽可能关闭电器,并拔掉电源,最好不要拨打电话。
- ②不要接近室内裸露的金属物,如水管、铁丝网等,也不要靠近潮湿的墙壁。
- ③家中屋顶安装有太阳能热水器的,最好不要去洗澡,因为水能导电,存在雷击隐患。

2. 在室外

- ①切勿进行水上运动,离开水面及时找寻地方躲避,切勿在河流、溪涧和低洼地区逗留。
- ②雷雨天气不宜进行户外运动和劳作,不宜在旷野中打伞,或高举羽毛球拍、高尔夫球棍、锄头等,千万不要在树下等引雷的地方避雨。
- ③不宜快速开摩托、快骑自行车和在雨中狂奔,因为身体的跨步越大,电压就越大,也越容易伤人。
- ④切勿站在山顶上或接近导电性高的物体。闪电击中物体后,电流会经地面传导,因此不要躺在地上,潮湿地面尤其危险,应尽量减少与地面接触的面积。

(综合自应急管理部网站、人民网)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。