

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

常言道:人老腿先老。随着年龄的增长,中老年人的身体机能逐渐衰退,腿部不适往往成为健康问题的重要信号。近期,沉迷于棋艺的李老先生(化名)突然腿部剧痛,最初他以为这是关节炎再次发作,便自行购买膏药治疗。然而,经过两个月的自我疗愈,疼痛依旧。他前往医院就诊,竟诊断出晚期肺癌,腿部剧痛实则是由肺癌转移至骨骼所致。以下是四种腿部症状可能暗示癌症的存在。

腿部有这4个症状,可能是癌症信号

1.腿部疼痛难忍

癌细胞的迅速增长会不断吸收身体的营养物质,不仅限于原发肿瘤区域,还可能扩散至骨骼。由于骨骼内含有丰富的血液和促进癌细胞生长的因子,这一环境成为癌细胞偏好的转移地点。

有研究指出,乳腺癌、前列腺癌、肺癌、甲状腺癌和肾癌是最易向骨转移的癌症,超过90%的骨转移源自这些肿瘤。

一旦癌细胞转移到腿部后,会导致剧烈疼痛,往往被患者误以为是关节问题,从而延误治疗。

2.腿部莫名肿胀

乳腺癌和甲状腺癌常表现为局部结节或者肿块。当多种恶性实体瘤淋巴转移时,相应部位会出现肿大淋巴结。在血液循环中,原发的恶性肿瘤,如白血病和淋巴瘤,也会引起局部淋巴结肿大。随着癌细胞

在人体内扩散,血管和神经也可能受到影响。多数恶性肿瘤患者都存在血液高凝状态,这使得流动的血液容易形成血栓。

由于腿部血管和神经丰富,因此部分癌症患者的首发症状可能表现为下肢不适、肿胀和疼痛。通过医院检查可能会发现,原本通畅的静脉血管已被血栓堵塞,形成下肢深静脉血栓。这一现象在肺癌、胰腺癌和妇科肿瘤患者中尤

为常见。因此,一旦出现腿部肿胀的情况,需要及时前往医院进行检查。在排除其他原因引起的血栓后,还应进行全身检查以排查是否存在癌症的可能。

3.腿部出现肿块

腿部肿块可能是肺癌、前列腺癌等癌症发生转移时形成的,同样,脂肪肉瘤、横纹肌肉瘤、腺泡状软组织肉瘤等也可能引发此类症状。这些由癌细胞引起的肿块可能迅速增大,质地较硬、边缘模糊,与周围组织粘连,难以分离。

此外,腹股沟区淋巴结较多,很多肿瘤常表现为腹股沟区淋巴结肿大,如恶性淋巴瘤、淋巴结转移癌。

淋巴瘤的腹股沟淋巴结肿大常表现为无痛性、进行性肿大。

4.腿部颜色变化

通常情况下,腿部皮肤不会有明显变化。然而,如果腿部颜色逐渐变深,可能是代谢异常引起,而诱发代谢异常的因素之一就是癌细胞入侵。

临床上,癌症导致腿部皮肤颜色的改变较为罕见,但恶性黑色素瘤是例外。患者可根据《黑色素瘤诊疗指南(2022年版)》中的“ABCDE自查法则”进行自我检查。

提醒:一旦腿部出现上述迹象,应提高警惕,关注是否存在癌症风险。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

长期喝茶会导致缺钙? 助听器会让老人“越戴越聋”? 用保鲜膜包裹食物加热,会致癌? 关于这些流言,你有没有“中招”的?



这些流言 千万别轻信

1.长期喝茶会导致缺钙

流言:“长期喝茶或浓茶会导致缺钙”是网上广为流传的说法,理由是茶中的草酸会抑制钙的吸收,咖啡因则会增加钙的流失。

真相:这种说法不准确。虽然草酸在植物中广泛存在,且茶叶的鲜叶中确实含有该成分,但在茶的鲜叶制作成茶叶的过程中,大部分草酸都会被破坏。在成品茶叶中,每克红茶、干茶能够溶解到茶汤中的草酸只有几毫克,而绿茶和乌龙茶更少,只有1毫克左右。即便这些草酸全部与钙结合,所造成的钙损失最多几十毫克,相对于人体每天1000毫克的钙需求量,这点损失几乎可以忽略不计。

实际上,人们从蔬菜中摄入的草酸远比茶要多。如摄入100毫克草酸,蔬菜只需要十几克,而莴笋、芹菜、西兰花、萝卜等也只需几十克。与日常蔬菜食用量相比,喝茶所摄入的草酸并不值得担心。

此外,至于咖啡因,它会给人体中枢神经系统带来一定的兴奋作用,但没有证据表明会影响人体钙的吸收。一般情况下,每天摄入几百毫克的咖啡因对健康的益处超过其可能带来的风险,而一杯200毫升的茶汤中,咖啡因的含量少则十几毫克,多则五六十毫克。因此,对于正常饮食的人而言,只需确保食物多样化获取充足的钙就好,无需担心喝茶会影响钙吸收。

2.助听器会让老人“越戴越聋”

流言:有些老年性耳聋患者听力下降明显,却拒绝佩戴助听器,认为助听器会让人越戴越聋,一旦戴上就摘不下来了。

真相:如果在正规助听器验配场所,由专业的验配师经过严格的听力测试、调试验配的助听器,是不会让老人越戴越聋的。只有助听器质量不达标,验配流程不科学,才有可能造成听力下降。

此外,部分老年人患有高血压、糖尿病等基础性疾病,伴随年龄的增长,这些因素可能会引起听力进一步下降。

3.晒太阳可以预防骨质疏松

流言:晒太阳是众多医生眼中最佳



的保健品,不爱晒太阳是导致骨质疏松的重要原因之一。

真相:维生素D是人体日常必需却无法自行合成的,日常可通过日晒或食物摄入获得。晒太阳可以帮助人体合成维生素D,弥补饮食中维生素D不足的缺陷,但不能保证可以预防骨质疏松。因为骨质疏松是一种多种因素导致的症状,补钙、补充维生素D都是可能的影响因素。有研究显示,并没有什么单一的因素能够避免骨质疏松的出现。另外,晒太阳也存在风险,紫外线会增加皮肤癌的风险,长期积累的紫外线照射还会导致皮肤干燥和衰老。

因此,相关研究显示,不同海拔、季节等,晒太阳的时间都不一样,可以根据影子长短晒太阳。即当影子是身高的2倍甚至更多时,紫外线指数较安全;当影子在1~2倍身高高度时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害。

4.用保鲜膜包裹食物加热,会致癌

流言:保鲜膜是一种塑料制品,如果包裹着食物进行加热,会向食物中释放致癌物质,引发各种癌症。

真相:这种说法不准确。提到保鲜膜,大家可能会想到致癌的“增塑剂”。邻苯二甲酸二(2-乙基己基)酯(DEHP)作为聚氯乙烯(PVC)等塑料制品的增塑剂,可增加塑料的弹性和韧性,被广泛应用于塑料工业。含有DEHP增塑剂的PVC保鲜膜确实存在一定风险,但其他种类的保鲜膜不用过于担忧。

有研究指出,DEHP对动物生殖和发育的潜在影响有限,且这些研究多是在远高于日常生活中暴露量的情况下进行。在日常生活中,大家接触到的DEHP浓度通常远低于导致健康问题的剂量。因此,只要DEHP的使用符合相关规定,合理使用,就不必过度担忧。

然而,大家仍需注意的是,尽量不要使用同一张保鲜膜多次覆盖食物。另外,一定要通过正规途径购买保鲜膜产品,千万不要因为贪小便宜买到不合格产品。此外,出于环保的角度,建议尽量减少使用一次性塑料制品。

5.趴着午休会导致胃下垂

流言:午后趴在桌子上小憩是很多人习惯,但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受。因此,很多人认为,长期趴着睡,会导致胃下垂。

真相:趴着睡不会导致胃下垂。胃下垂发生的原因复杂,常见于瘦长体型的人。同时,餐后马上

运动等不良的饮食习惯、手术影响、特殊疾病及其他身体因素,也是造成胃下垂的常见原因。不过,趴着睡确实会影响胃肠功能,特别是饭后立即趴睡,胃肠蠕动下降加之胃部受挤压,食物难以充分消化,易产生胃胀气等症状。

专家建议,如果午休时没有床,可倚靠在椅子上,放个靠枕到腰椎下部形成支撑,再用一个U形枕垫在颈后,可缓解入睡后腰部和颈部的肌肉和受力,防止劳损及受伤。

6.孩子身材矮小可以打“增高针”

流言:孩子不长个儿,可以注射生长激素或使用“增高”药物、保健品,帮助孩子生长发育。

真相:近年来,一些家长对孩子的矮小产生焦虑,希望通过打“增高针”等手段促进孩子长高。实际上,并非所有身材矮小的孩子都需要补充生长激素。在我国,儿童矮小症发病率为3%,因生长激素缺乏症、特纳综合征、特发性矮身材等引发的矮小才需要注射生长激素治疗。

因此,大部分到门诊就诊的生长缓慢患儿,都不是因生长激素分泌不足导致的,而是“晚长”的可能性更大,即医学上的体质性青春期发育延迟。家长不应擅自为孩子使用市面上销售的各类“增高”药物或保健品,否则很可能会促使性腺提前发育,骨骼提前闭合,从而影响身高。

7.电风扇+矿泉水瓶,制冷堪比空调

流言:近期,网络上广为流传的制



冷方法,就是将数个空矿泉水瓶绑在电风扇前,声称制冷效果堪比空调。

真相:所谓的“矿泉水+电风扇”组合,并不能改变周围环境的温度。这种装置等效于电扇调高了风速挡,人体感觉上会凉爽,但环境温度并不会有效降低,感觉凉爽和温度降低是两种评判标准。

在水流或气流里,速度小,则压力大;速度大,则压力小。电风扇产生的风自矿泉水瓶吹入瓶中,由于瓶口较小,风在瓶口处会产生加速。根据相关原理,流速越大,压强越小,气体就膨胀对外做功后,导致温度下降。但这种降温效果非常微弱,且只限于瓶口附近,人体感觉凉爽其实是快速流动的空气使皮肤表面的水分蒸发加快了,蒸发的过程能吸收周围环境的热量,使皮肤感觉凉快。(李峥)

止汗“神器”用不对 当心惹上皮肤病

高温天气,腋下出汗量明显增多,各种止汗露就成了不少女生包包里必备的止汗“神器”,甚至越来越多的男士也将其作为出行的必备单品。不过,皮肤疾病也随之而来。小小止汗露为何会引起皮肤病?下面,让我们一起看一看使用止汗剂时的小细节。

止汗露何以止汗?

止汗露的有效成分包括氯化铝、明矾、鞣酸、甲醛溶液等,这些成分有助于减少汗腺的分泌。此外,止汗露中还包含润肤成分,如甘油和乳化露,以及一些提供香味和清凉体感的成分,如薄荷。

其中,有效成分氯化铝的金属离子通过小汗腺导管到达小汗腺腺体,抑制腺体分泌汗液,同时金属离子进入导管细胞,令其膨胀、体积增大,有效堵塞小汗腺出口,达到止汗目的。

通常情况下,止汗露中的有效成分浓度越高,效果越好。然而,浓度过高可能会刺激皮肤,导致刺激性皮炎的发生。每两夏季来临,皮肤科接诊的腋下红斑、瘙痒,甚至渗出、脱屑的患者增多,其中少不了使用过止汗露的患者。

出现这些症状需停用

大多数使用者都能够很好地耐受止汗露中的有效成分,只是部分人群在使用时对成分过敏并不自知。

如果在使用止汗露一段时间(通常两周左右)后,腋下出现瘙痒、红斑,甚至扩展到未涂抹部位,此时应提高警惕,这可能是使用止汗露导致的“接触性皮炎”。另外,止汗露中的止汗成分可能堵塞毛囊出口,

从而引发毛囊及毛囊周围组织的炎症。

若上述情形反复发生,且未及时处理,就会在局部形成炎症后色素沉着,出现腋下变黑。

使用止汗露需注意这些细节

止汗露并非使用后马上见效,通常需要一段时间才能明显止汗。在使用止汗露时,应小面积、小剂量地喷涂,避免在损伤皮肤表面使用。补用止汗露时,应先用纸巾轻轻拭干汗液再补用,避免有效成分被汗液稀释,导致局部涂抹失效。

选择止汗露时,大多数人会根据个人喜好的香味来挑选。然而,对于少数皮肤容易过敏的朋友而言,挑选含有明矾的止汗露是不错的选择,因为明矾作为食品添加剂,使用的安全性较高;含有较多保湿成分的止汗露也是不错的选择;使用无香型的止汗露,也能避免由于香料过敏,引发的局部接触性皮炎。需要注意的是,儿童、孕妇、哺乳期妇女等特殊人群,应谨慎使用或避免使用止汗露。

提醒:使用止汗露前,先要留意是否含有导致自身过敏的成分,并且避免接触。如果腋下出现过敏、毛囊炎等特殊状况,应立即停止使用,清洁皮肤,尽快就医。(贾舒童)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

在快节奏的生活中,添加糖仿佛一位“甜蜜伙伴”,悄然融入日常饮食之中。从早晨的吐司抹果酱,到午后的一杯奶茶,再到夜晚的甜蜜小点心,添加糖的身影无处不在。然而,这份甜蜜背后,却隐藏着不可忽视的“陷阱”。

添加糖是指人工加入食品中的糖,可以改善食品的口感并延长保质期。常见的添加糖有白砂糖、绵白糖、果糖、红糖、玉米糖浆等,含添加糖的食物有含糖饮料、糕点、饼干、甜品、冷饮、糖果等。现在很多宣称“无糖”“低卡”的食品中所添

加的具有甜味的物质叫做“甜味剂”,如木糖醇、麦芽糖醇、阿斯巴甜等,则属于食品添加剂的一种,不是添加糖。

添加糖带来的隐患

首先,过量摄入添加糖会带来龋齿问题。有研究证实,当每日添加糖摄入量超过一定限度时,龋齿的发病率会显著上升。

同时,添加糖作为纯能量物质,过量摄入易导致能量过剩,进而转化为脂肪堆积体内,不仅会增加肥胖的风险,还可能引起多种慢性疾病,如2型糖尿病、心

血管疾病等。此外,甜食的过度摄入可能与心理健康问题如抑郁、焦虑等有关。

科学减糖,远离“甜蜜陷阱”

1.合理摄入。建议每人每天添加糖摄入量应低于50克,最好控制在25克以下,且2~3岁的儿童应避免摄入添加糖,儿童及青少年也应尽量减少饮用含糖饮料。

2.熟悉食品标签。购买预包装食品

时,仔细查看营养成分表,了解食品中糖的含量。建议优先选择糖的“营养素参考值(NRV%)”更低的食物。

3.选择健康食品。尽量减少食用加工食品,增加新鲜和天然的食物摄入。新鲜水果和蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维等营养素,有助于维持身体健康。全谷物、豆类、坚果等也是良好的优质营养来源。

(综合央视网、国家疾病预防控制中心)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。