



癌症不是一日长成的,而是经历了一段漫长的过程。有一些病变其实是恶性肿瘤的“前奏”,如不重视,任其发展下去,有可能演变成癌症。

这几种“小病” 当心“拖”成癌症

有可能演变成癌症的几种“小病”

小病不治成大病,所谓大病者,其中之一就是恶性肿瘤。以下几种“小病”不重视可能拖成癌症。

1. 慢性炎症

在慢性炎症中,炎症的损伤与修复过程反反复复,修复再生需要细胞增殖,而细胞增殖又以细胞分裂为前提。细胞分裂越多,意味着DNA复制出错的几率就越大,从而诱发癌细胞的潜在风险上升。

异变的癌细胞会抑制免疫清除功能,若微小癌细胞日积月累集结成团,

便可能形成恶性肿瘤。

2. 慢性阻塞性肺疾病

研究表明,有慢性支气管炎的患者肺癌发病率高于无慢性支气管炎患者。此外,诸如肺结核病史、肺炎等都和肺癌有一定关联。

3. 胃肠道息肉

在所有结肠癌病例中,大约有15%~40%的病例源于结肠多发性息肉,其癌前期病程约为5~20年;腺瘤可以癌变,直径小于1厘米者癌变率低于2%,直径大于3厘米癌变率超过40%。

4. 结石

胆管结石、胆囊结石是胆管癌、胆囊癌的主要危险因素之一。

胆囊结石和胆囊癌之间有较强的关联性,75%的胆囊癌患者合并胆囊结石,直径超过3厘米的胆囊结石患者,胆囊癌风险上升数倍。比如,膀胱结石可能会增加膀胱癌风险。

5. 白斑性病

口腔黏膜白斑或红斑是口腔癌的风险因素。外阴白斑可能是外阴癌的风险因素之一。

6. 溃疡性病

胃十二指肠溃疡可能发展为胃癌。口腔溃疡经久不愈要警惕口腔癌。任何部位的溃疡如果经久不愈,都要提高警惕。

如何避免“惹癌上身”?

从个体角度,最主要的就是改变不良生活习惯。细化一下,要着力做好以下方面:

1. 戒烟,远离二手烟或三手烟。
2. 不喝酒,实在要喝,尽量少喝。
3. 控制体重,避免超重、肥胖。
4. 坚持运动,避免久坐。
5. 作息规律,睡眠时间尽量充分,避免熬夜。劳逸结合,避免过劳。
6. 饮食均衡多样化,搭配合理。多吃各种新鲜蔬菜水果。适当控制红肉摄入量,减少或避免食用加工肉,尽量不食用油炸烧烤类食物。杜绝食用过期变质或霉变食物。
7. 良好的饮食习惯。尽量做到饮食规律,

不暴饮暴食,不以饮料代水。控制食盐摄入量,避免高盐饮食。避免食用超过65℃的烫饮烫食。推荐分餐,不共用碗筷。

8. 养成定时大便的习惯,避免长期便秘。饮水充分,不憋小便。
9. 注意性卫生,避免不安全性行为。
10. 高危职业做好职业防护,减少或避免职业致癌因素的暴露。
11. 避免过度的日光紫外线照射。
12. 积极防治乙肝病毒、丙肝病毒、人乳头状瘤病毒、EB病毒、幽门螺旋杆菌等病原体感染。
13. 保持良好心态,学会减压放松,避免长期处在负面情绪和精神高压之中。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)



生活提示

最近,在常规健康检查中,一位61岁的男性患者张先生(化名)惊讶地发现,他的双臂血压存在显著差异:左臂的血压较右臂显著升高。这一情况令张先生颇感疑惑与不安。然而,此类现象并非罕见,它与人体的构造特点、血管布局以及可能隐藏的健康状况紧密相连。

两臂血压值“唱反调”或是疾病预警

◎差值超过这个范围警惕疾病风险

首先,大家需认识到在正常生理状态下,人体两侧上肢的血压确实可能存在一定差异。这主要是由于人体解剖结构和血管分布的不同所致。通常,右侧手臂的血压会略高于左侧,这是因为右侧肱动脉来自主动脉弓的第一大分支——无名动脉,而左侧肱动脉来自主动脉弓的第三大分支——左锁骨下动脉。无名动脉较左锁骨下动脉更为粗壮,因此血流量更大,导致右侧血压略高于左侧。

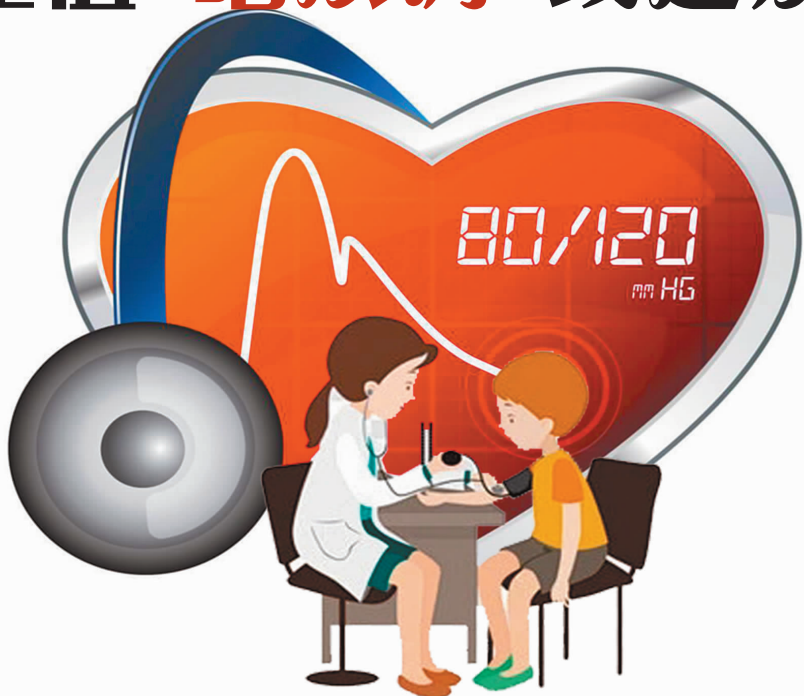
通常情况下,两侧血压差值在5~10毫米汞柱属于正常范围。

然而,在某些情况下,两侧血压差值可能会超过正常范围。这通常与血管疾病、动脉粥样硬化、血管狭窄或闭塞等因素有关。当血管发生病变时,会影响血液流动,导致两侧血压差值增大。此外,主动脉夹层、大动脉炎等严重疾病也可能导致两侧血压不一致。

◎两侧血压各异“青眯”四类人群

容易出现两侧血压不一致的人群,主要包括以下四类:

1. 高血压患者。由于血管长期承受高压,容易发生病变。
2. 老年人。随着年龄增长,血管逐渐硬化,也容易出现血压差异。
3. 糖尿病患者。糖尿病会影响血管健康,增加血管病变的风险。
4. 长期吸烟、饮酒或饮食不健康的人群。这些不良生活习惯会损害血管健康,导致血压异常。



注意:虽然大部分情况下两侧血压差异属于正常现象,但也有可能是某些疾病的早期信号。患者应保持警惕,对于两侧血压不一致的情况,应尽早就医检查,以排除潜在的健康问题,并得到专业的诊断和治疗。

◎血压测量应多次并观察趋势

若遇到两臂血压数值不一致,大家应保持冷静,不要过于紧张。一次测量结果并不能说明问题,建议多次测量并观察变化趋势。

此外,患者在自测血压时要注意正确的方法和技巧。测量前要保持安静、放松的状态,避免剧烈运动或情绪激动。测量时要保持手臂与心脏处于同一水平位置,并确保袖带松紧适中。

同时,建议使用经过校准的电子血压计进行测量,以确保测量结果的准确性。

如果多次测量后发现两侧血压差值持续超过正常范围,或者伴有头晕、胸闷等不适症状,应及时就医检查。

就医时,医生会根据患者的症状和体征进行进一步检查,如血管超声、CT血管成像等,以明确血管病变的程度和部位。根据检查结果,医生会制定相应的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。

◎血压高低不一注意这些生活细节

通过保持良好的生活习惯、定期监测血压以及及时就医检查,可以有效预防和应对血压异常带来的健康问

题。与此同时,对于已经出现两侧血压不一致的患者,还应该在日常生活中特别注意五点。

1. 坚持规律作息。良好的作息习惯有助于维持血压的稳定。患者应尽量保持每天固定的起床和睡觉时间,避免熬夜和过度劳累。同时,适当的午休也能帮助身体恢复精力,缓解疲劳。
2. 合理安排饮食。饮食对于血压的调控至关重要。患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,少吃油腻、辛辣和刺激性食物。此外,适量摄入富含钾、镁等微量元素的食物也有助于降低血压。
3. 适度运动锻炼。运动是调节血压的有效手段之一。患者可以根据自身情况选择适合的运动方式,如散步、慢跑、游泳等有氧运动。运动不仅可以增强心肺功能,还能促进血液循环,有助于改善血压状况。但需要注意的是,运动时应避免剧烈运动和过度劳累,以免对身体造成负担。
4. 保持良好心态。情绪波动对血压的影响不容忽视。患者应学会调整自己的情绪,保持积极乐观的心态。当遇到压力或困扰时,可以尝试通过深呼吸、冥想等方式来缓解紧张情绪。同时,与家人和朋友保持良好的沟通也能帮助缓解心理压力。
5. 及时就医检查。应定期到医院进行血压监测和相关检查,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,如调整药物剂量、更换药物种类等。患者应遵循医生的建议,按时服药,定期复诊。(莫鹏)

科普进行时

近期,网友热议触摸玻璃纤维所引发的伤害事故:扎到手上,又痒又疼;粘了几次都粘不干净;还有网友说,日常生活中的常见物品,如雨伞、筷子、蚊帐架以及风筝架等,可能采用了玻璃纤维,建议大家谨慎使用……那么,玻璃纤维到底是什么,对人体有哪些影响?

玻璃纤维对人体有害吗?真相来了

什么是玻璃纤维?

玻璃纤维(Fiberglass)于20世纪30年代首次商业合成,是一种性能优异的无机非金属材料,单丝的直径为几微米到二十几微米,最细能达到头发丝的二十分之一。

玻璃纤维的产品设计自由度很大,可以像其他丝材一样进行编织纺丝加工,由数百根甚至上千根单丝组成一束纤维原丝。玻璃纤维绝缘性好、耐热性强、抗腐蚀性好、机械强度高,但也存在一定的脆性、耐磨性不足的问题。

玻璃纤维比较常见的应用是和树脂材料复合,以树脂为基体,玻璃纤维为增强材料制作而成,俗称玻璃钢。

相较于传统金属材料,玻璃钢的密度更低,强度更高,耐腐蚀性能更好。此外,其不同部位的性能可根据需要进行设计,因此从建筑建材、家具卫浴到能源交通等领域都占有一席之地。

在特殊领域中,玻璃纤维也占据着不可或缺的地位。例如,在石油化工及一些重工业生产环境中,从业人员常面临高温物料喷溅、机械伤害乃至火灾的威胁,在纺织物中加入玻璃纤维,利用其优点可大大提高织物的耐切割、防静电和耐热阻燃性能,如消防专用服装、耐切割手套等。

在核防护中,玻璃纤维由于对热中子有良好的吸收能力,可制成玻璃纤维复合的热中子防护服,有效降低热中子对人体的伤害;结合其绝缘性还可用于制作核反应堆内探测器电缆的绝缘材料。

玻璃纤维对人体有哪些影响?

由于玻璃纤维脆性的特点,会断裂成更短的纤维碎片。根据世界卫生组织等机构的长期实验认定,直径小于3微米且长径比大于5:1的纤维可被吸入至人体肺部深处。根据开头所说的,常用玻璃纤维的直径普遍大于3微米,因此不用过于担心对肺部的危害。

对玻璃纤维的体内溶解研究显示,玻璃纤维加工过程中表面存在的微裂纹在弱碱性的肺部体液侵蚀下会不断扩大大加深,增大其表

面积,降低玻璃纤维强度,从而加快其降解。研究显示,1.2~3个月玻璃纤维就会在肺部完全溶解。

根据过往的研究显示,大鼠和小鼠长期(时间均超过一年)暴露在含有高浓度玻璃纤维的空气中,其肺纤维化和肿瘤发生率没有显著影响,仅在动物的胸膜内植入玻璃纤维才会发现肺部的纤维化。同样,在我国对相关玻璃纤维产业工人进行健康调查中,并没有发现尘肺病、肺癌、肺纤维化等疾病的发病率显著上升,但确实发现上述工人的肺功能较一般人有所下降。

虽然玻璃纤维本身对生命不会构成危险,但直接接触玻璃纤维对皮肤和眼睛有强烈刺激感,而且吸入含有玻璃纤维的尘埃颗粒可能会刺激到鼻腔、气管、咽喉等部位。刺激症状通常是非特异性的、暂时的,可能包括瘙痒、咳嗽或喘息。大量暴露于空气中的玻璃纤维可能会加重现有的哮喘或支气管炎样疾病。通常情况下,当接触者远离玻璃纤维来源一段时间后,相关症状会自行消退。

被玻璃纤维伤到如何处理?

首先,至关重要的一步是提前预防,充分了解即将进行的相关操作是否会接触到玻璃纤维。

如果确实需要接触,首要工作就是降低自己皮肤的暴露区域,一定要用长袖和长裤覆盖所有裸露的皮肤,操作过程中始终佩戴护目镜和适当的工作手套,并戴上防尘口罩以保护喉咙和肺部。工作完成后,请务必彻底洗手和洗脸,并将使用过的衣物和防护用品进行单独清洗,切忌将衣物丢在生活区域如沙发上。

如果不慎被玻璃纤维所伤,可尝试以下处理方法:

若在接触玻璃纤维后出现皮疹和发痒,请不要摩擦或抓挠该区域,立即用温水和温和的肥皂清洗暴露的区域,并用毛巾擦拭以去除皮肤上的玻璃纤维。如果能够清楚地看到皮肤中的玻璃纤维,清洗该区域后,在相应的皮肤区域使用一小块胶带,用胶带拉出碎片。同时尽快洗澡,洗掉皮肤上其他可能的玻璃纤维残留。(据人民网)

改善生活方式 预防血管钙化

卫生与健康

血管钙化就是在血管壁上形成了骨骼样物质。正常的血管光滑且富有弹性,钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低,容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。

研究表明,血管钙化并非一种独立的疾病,而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等的病理表现。钙化不是短时间内完成的,有许多内在和外在的因素,如激素、细胞因子、酶和蛋白质等,共同参与了这一过程。

是外膜、中膜和内膜。当钙盐不断沉积其上,久而久之就会钙化。内膜钙化的典型特征是斑块,中膜钙化多发生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者。

研究显示,高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。高血压患者长期血压偏高,对血管是一种不良刺激,血管为了对抗高血压,只好不断钙化变硬。高血脂患者的血液相对黏稠,血液中的杂质更易附着在血管壁形成钙化。糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖血液中,容易出现小血管硬化。肾病属于代谢性疾病,特别是需要透析的患者,钙磷代谢失常,也会导致多余的钙盐沉积在血管壁上,这种钙化通常比冠脉硬化更严重。烟草中的有害成分

会直接损伤血管内膜,影响血脂水平和凝血功能。衰老是不可避免的,也是无法阻止的。老年人血管钙化就像皮肤变老一样,有快有慢,但合并各种危险因素后进展比较迅速。

血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素,需要积极干预。然而,血管钙化通常难以彻底治愈,预防和控制至关重要。在任何时期,都应积极改善生活习惯,包括戒烟限酒、适量运动、注重低盐低脂低糖饮食、控制体重等。

应避免长时间熬夜,建议多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物,不盲目服用钙剂。

合理用药对于治疗血管钙化很有



帮助。规范使用抗血小板药物可以显著降低缺血性脑血管病的发生率,建议在医生指导下服用阿司匹林、氯吡格雷等予以缓解。他汀类降脂药物能够稳定斑块,显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。同时,积极降压、降糖,对于保护血管健康也有着重要意义。

(综合自央视网、光明网)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。