胃癌的早期征兆

■ 李春

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

如果在一段时间内,反复或者频繁地出现饮食后胃胀、消化不良、恶心、呕心和食欲减退等症状中的一种或者多种时,就是身体在提醒你,小心患上了胃癌。此外,随着病情发展,胃癌还可能出现以下症状:

1. 需要进大便协助检查以防早期性。胃癌处于早期阶段时,可能所有种癌或者检测出血,但血下出血量较少,患者往往难以观察到明显的大便发黑,只有当出血量较大时才可能出现明显血或黑便,当仅仅只有少量的上消化道出血时,可以通过胃镜检查或者粪便隐血试验发现。

2. 既往"胃病"发生的规律改变。很多人可能都有"胃病",包括消化不良、胃部疼痛、胃胀等不适症状,并且会在为胃部刺激导致发作,如不规律饮食、刺激性饮食或者过量饮酒等,长此以往,可能会发生对上述症状的表现。80%以上的早期胃癌患者会出现上腹部胃胀不适等消化道相关症状,如果没有明确的外部因素诱导或者原有的胃病性质和规律发生了改变,就需要格外警惕。尤其是如果这种"胃病"经过1~4周的常规对症治疗仍没有明显好转后,一定要就医查明病因。

3. 不明原因消瘦。导致机体消瘦的原因多种多样,总的来说分为病理性和病理性。生理性的机体消瘦,如节食或者短期内的大量运动;病理性的机体消瘦,如慢性病、甲亢等全身性疾病、长期的慢性消化系统疾病、胃癌等恶分类性肿瘤等。具体原因只有经过全面检查后才能准确判断。对患上非常重要之上治疗的定义是,6个月内体重下降≥5%。

4. 吞咽梗阻感。胃不仅是负责消化的器官,同时也是消化腔肠系统的重要组成部分,当有异物阻塞腔时时,就有可能出现吞咽梗阻感,这是随着病情发展之后才更有可能出现的症状。

5. 腹部肿物。正常的腹部是柔软的,没有可明显触及的肿物。如果突然发现腹部多出了莫名其妙的包块,请尽快就医排查。

6. 不明原因的皮肤瘙痒、长期胃炎或便秘、腰或肩部疼痛等。此类症状可能为不典型的症状,但是在部分胃癌患者身上可以观察到。医学开出"头痛医头、脚痛医脚"的局部性学科,综合性考虑才能查明病因,缺的放弃。

(作者系四川省肿瘤医院腹部放疗一病区主治医师)

如何让睡眠"性价比"更高?

■ 郭茜

有科学研究表明,大多数人的睡眠时间为6~9小时,其中成年人每天需要7~8小时,儿童及婴幼儿需要9~10小时,90岁以上的老人则至少需要6小时。但为什么有些人号称"一天只需睡3~4个小时",就可以保持充足的精力"呢?我们请专业人员为如何在有限时间内获得更好的睡眠质量呢?

我们先来看看,为什么有的人睡得很少但精神力充沛?

1.个体差异。有研究发现,如果基因ADRB1和DEC2基因发生变异的人群,每天只需睡4~6个小时就足够了,科学上称之为"短睡者",这类人天生就能用很少的睡眠时间获得充沛的精力。

2.合理分配时间。为何有人总是说他们每天只睡几个小时,就有充足的精力以应付接下来的工作?事实上,这类人都会合理分配时间,比如在上下班的路上、工作间隙等零碎时间,是睡眠计划打个小盹。BBC的一部配录片里有一项研究表明,普通人如果能在白天多打几个盹,即使晚上睡眠时间短也能保持充沛的精力。

这里的打盹是一种定点的概念,它包括几分钟的打盹睡,也包括几十分钟的午休。美国专家一研究表明,晚上睡眠不足时白天多打几次盹,也可使人重新充满活力,但专家建议每次打盹不应超过半小时。

事实上,午休时间与中午的饮食相关。午餐摄入较多碳水化合物的食物,如米、面等主食后,人们就更容易犯困。相反,如果午餐摄入肉类、蔬菜等高蛋白食物后,则不容易犯困。因此,合理调整饮食也是保持精力的好方法。

另外,午休时间不宜过长,在近日举办的欧洲心脏病学会2020年年会上,广州医科大学教授潘哲等分析了31万人的数据,结果表明,与不午休者相比,午休1小时以上的人群因各种原因导致死亡的概率增加了30%,患心血管疾病的可能性不午休者增加了34%。

监督一眠的意,睡眠专家Nick Littlehales曾提出一个"90分钟为一个睡眠周期"的理论,这90分钟包括人从睡眠到深睡眠的全过程,具体而言,每次睡眠时长超过了90分钟的倍数,如3个小时、4.5个小时、6个小时、7.5个小时、9个小时等,通常情况下7.5个小时的睡眠效果高于7个小时的睡眠,因此每天每次人睡可以固定一个具体的时间,并在早上确定一个固定的时间段开启闹钟,在经过几周的练习之后,即就能体会到轻高性质化的睡眠了。

日常生活中,我们应该如何提高睡眠质量呢?

1.降低睡眠前的体温。降低体温有利于促进睡眠,可以采取睡前泡热水澡的方法来降低体温,因热水能使人的体温相应升高,在洗完澡后,体温会慢慢降低,从而回到正常水平。另一种方法是睡前开空调,通过调节室内温度来降低体温,增强睡意。

2.固定入睡时间。尽量选择一个固定的时间进行睡眠,这有利于调节生物钟,能让人在固定时间内加强睡意,提升睡眠质量。此外,不睡觉时尽量不要躺在床上,要建立利用的心理暗示,因床是用来睡觉的,如果睡不着就不要待在床上,尽量起身去一个舒适的人睡的地方。

3.睡前关灯。研究表明,光线能抑制褪黑素的分泌,从而有利于保持清醒状态。因此,关灯入睡时尚必要,如果要避免早晚光线干扰,也可以佩戴眼罩入睡。

4. 睡前远离手机等电子设备。无论何时,手机都是影响人们入睡的重要因素,因此,物理隔离相当重要,尽量把手机放在不能随手拿到的地方,有必要的话,可以关机之后再入睡。

(作者单位:成都市第二人民医院)

梁宗安:医疗机构应提高对新冠肺炎、流感的检测能力

科学防疫
KE XUE FANG YI

秋冬季节,新冠肺炎疫情与流感高发季的时间重叠,增加了医疗机构的检测压力。

四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安教授对医疗机构提出了警示,医疗机构新冠病毒核酸检测和流感病毒检测能力非常重要,应尽快提高对新冠肺炎、流感的检测能力和确诊能力。

"新冠非常厉害,流感来了,流感病人发烧,加上新冠肺炎病人也发烧,两种病都是急性呼吸道传染病,如果你不能将这两种病很好地区别开来,那么很可能医疗机构的秩序病毒就麻烦多了。"梁宗安说。

梁宗安呼吁,每个医疗机构一定要尽可能提高流感和新冠的检测、诊断能力,而且出结果的时间要快,"否则,患者不能及时得到相应结果,大量的病人在急诊科堆积,急诊科和社区科室会因为患者排队太多而导致运转失灵,严重影响医院的运行。"

那流感病人到医院就诊会被隔离吗?"因流感到医院就诊,需要隔离。"梁宗安说,流感病人有发热症状,应到医院的发热门诊就诊,按规定需被隔离。

"但是,流感病人不用担心,这种隔离是短时间的。"梁宗安说,"医院会采集核酸,也会做包括流感病毒的相关检查,检查发现,你是流感不是新冠,那你可以很快解除隔离。一般来说,流感病毒检测得到结果的时间很快,而新冠病毒筛查大约6~8小时就会有结果。"

鉴于国内疫情均处于较风险状态,低风险地区出现新冠肺炎可能性很低,发热患者病因或性不明要紧张,耐心等待检查结果即可。

梁宗安提醒,流感病人解除隔离后,一定要注意手卫生,注意消毒,注意环境卫生,环境封闭的话要封闭口鼻,不要用手触摸口鼻,这样病毒就不容易通过手产生接触传播。另外,还要戴好口罩,"如果你没有病,我戴口罩对我自己的保护是30%,但如果我有病,我戴口罩对他人的保护是90%。因此,你病了戴口罩,这一点是很重要的。"

(本报记者 代俊)

小便,是人体每日的必要生理活动之一。男性对于自己身体的管理,往往"粗枝大叶",当男性在小便过程中会感不适或疼时,比如有刺痛感或胀感感,往往会认为是自己平时饮食不当引起的,并不是什么大事儿,很容易忽视。从本期开始,我们来讲讲男性尿痛相关知识。

男性尿痛的常见原因

■ 周瑞雪

泌尿知识角
MI NIAO ZHI SHI JIAO

主编单位:
四川省医学会泌尿外科专委会
四川泌尿外科医院

排尿疼痛简称尿痛,是指排尿时感到尿道、膀胱和会阴部疼痛。因人若得和病情的不同会有轻有重,最常见的表现就是有灼烧感,病情严重的患者会出现如刀刺般或者是针刺般的刺痛。

造成男性尿痛常见的原因有哪些?

○**尿道问题。**比如尿道结石、尿道炎等病变引起的尿痛。尿道结石是比较多见的一种尿道疾病,发生概率较高,它会让男性在排尿时出现排尿不畅、排程疼痛等现象。尿道炎指细菌、病毒等病原体侵犯尿道,形成炎症,进而刺激尿道,影响排尿。如果排尿开始时有明显的痛感,或合并排尿困难者,病变多在尿道。然是下急性尿道炎,出现这类现象一定要去医院做尿道检查。

○**前列腺问题。**如有前列腺炎的男性,在进行排尿时会出现排尿疼痛,疼痛在排尿的下腹部位,而且排尿之后,仍觉得疼痛,有似于"空痛"的感觉,同时排尿时还会有少量的白色分泌物,或是浑性分泌物排出。

○**膀胱问题。**在排尿时,膀胱内的尿液对尿刺激尿道,就会有轻微的饮尿感,且排尿时下腹的有小腹部疼痛的症状,尿液比较混浊,有时还会出现血尿现象,发生在膀胱高位的炎症,多数血尿伴出现感染,经进行全面检查后,不以膀胱炎尿道炎为主的炎症,多数血尿伴随