

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

正常来说,健康的皮肤应该是光滑的,即使偶尔长出一些痘痘,也不会给健康带来什么影响。但有些人的皮肤上会突然长出一些肉疙瘩,这些肉疙瘩虽然不痛不痒,却会给人们的心理带来无形的压力,生怕是不是自己的健康出现了问题。那么,究竟哪些癌症可能长肉疙瘩,哪些肉疙瘩又比较危险呢?

身上出现这种“肉疙瘩”,或是癌症前兆

肉疙瘩主要分布在什么部位?

- 富含浅表淋巴结部位:颈部、腋窝和腹股沟。
- 体表器官:甲状腺和乳腺。
- 整个身体皮下组织。

哪些癌症可能长肉疙瘩?

比如乳腺癌和甲状腺癌可能会在局部呈现出结节或肿块。此外,多种恶性实体瘤淋巴结转移时可表现为转移部位肿大淋巴结,原发于血液系统的恶性肿瘤,如白血病和淋巴瘤同样可能会导致局部肿大淋巴结。

危险的肉疙瘩具有几个特征

身体表面可见或触及的肉疙瘩,大多数是良性病变,例如色素痣或由炎症引起的淋巴结肿大等。如果肉疙瘩具备以下特征,则有可能是恶性的,需引起警惕。

- 体积较大。肉疙瘩的尺寸超过1厘米,那么不良可能性显著增加。
- 增长较快。肉疙瘩持续增大,尤其是迅速增大的情况,可能是恶性的。
- 质地较硬。通常来说,质地柔软或囊性的肿块更倾向于良性,而质地坚硬、固定或实性的肿块更有可能是恶性的,但不能仅凭此得出结论。如淋巴瘤引起的肿大淋巴结

可能触摸起来较为坚硬。

4.边界不清。良性肿瘤通常具有清晰的边界,并且能够活动;而恶性肿瘤的边界多数不清晰,与周围组织粘连或融合,活动度较差。

这几个部位长“肉疙瘩”要警惕

1.头上

头上长的“肉疙瘩”实际上是病毒感染表现。早期看上去是皮赘样小突起,但由于经常洗头刺激,可逐渐增大突起,并破溃、出血,从而诱发癌变。

当“肉疙瘩”发展成为皮肤基底细胞癌时,需要通过手术切除,有时还需配合

辅助化疗。因此,建议患者在尚未癌变之前,就对“肉疙瘩”进行处理,早期治疗只需用高频电刀灼烧,既不留疤也不会有副作用。

2.脖子

脖子上长了软软的“小疙瘩”,并伴有疼痛,医学上叫急性淋巴结炎。临床上有良性和恶性的淋巴结肿大,大多数病人的颈部淋巴结肿大都是良性的。

淋巴结肿大往往是病毒或细菌感染,如感染扁桃腺炎、咽炎等口腔炎症,上呼吸道感染所致。有时普通感冒也是诱因之一。其中,急性炎症引起的淋巴结肿大一般会伴有疼痛,通常需要做抗感染治疗。一般炎症消退后,淋巴结肿大可自行消退。因此,患者应接受医生诊治后,遵医嘱服药。

3.腿上

小腿内侧会长黄豆大小的“肉疙瘩”,这种肉疙瘩一般是“皮肤纤维瘤”。它是一种良性的皮肤病变,恶变概率很低。皮肤突然长纤维瘤通常与外伤、昆虫叮咬、局部炎症、搔抓刺激有关。该病中青年人群高

发,多见于四肢,也可见于面部、颈部,大多突出皮肤表面。

皮肤纤维瘤一般不痛不痒,恶变可能性很小,不影响患者日常生活。虽说皮肤纤维瘤是良性的皮肤病变,但还是建议当发现皮肤上长了肉疙瘩时,及时到医院就诊。

4.脚底

脚底长一些黑色的小疙瘩,一般是指黑色素痣,它来自皮肤中的黑色素细胞。正常情况下,黑色素细胞均匀分布在皮肤中,一旦聚集成群,就会在皮肤上形成黑色斑片或结节,也就是黑痣。

黑痣长在身上不痛不痒的,一般不容易引起重视。但有一种黑痣,却可能是早期癌症的症状——恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤是一种皮肤黏膜和眼结膜血管膜恶性肿瘤,恶性度高,需特别重视。

提醒:肉疙瘩具有以上特征要警惕恶性肿瘤的可能性。若发现异常,特别是肉疙瘩持续增大的情况下,应尽快就医。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

养生的目的是长寿,殊不知在日常生活中的一些小习惯恰恰是阻碍我们长寿的绊脚石。下面这些常见的错误“养生法”,看你中招了没?

这些错误养生方法,你中招几个?

果蔬当主食

长期把果蔬当主食,会导致人体缺乏蛋白质等物质,营养失衡,甚至引发疾病。因此,在准备以水果作为主食时,应先考量个人的体质是否适宜。

保温杯泡茶

茶叶用80℃左右的水冲泡比较适宜,如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中,会破坏茶叶中的维生素,使茶香油大量挥发,鞣酸、茶碱大量渗出。

轻微不舒服就吃药

很多人在身体略感不适时便急于吃药,并且认为越贵的药越好,药的剂量越大效果就越好。然而,这种用药误区对身体的伤害很大,用药要对症,要根据病情用药。

服保健品“强身健体”

许多人热衷于以服用保健品维系身体健康、增强身体素质,在一定程度上保健品让现代人能够各取所需且方便快捷。

然而,所谓的保健品在加工过程中往往有不少添加剂,长期服用可能会对身体造成一定的代谢负担,甚至产生副作用。同时在“病急乱投医”的心理作用下,大家很容易选择不适合自己的保健品来服用,其后果更加不堪设想。

蔬菜水煮更健康

将一些富含水溶性维生素(如维生素C、叶酸)的蔬菜水煮后吃,结果只会使维生素都溶进水中。研究表明,煮过5分钟西兰花所剩维生素C的含量只有原来的45%~64%,而蒸过的可以保留83%~100%的维生素C。因此,蔬菜可以试试蒸着吃。



有些食物该洗不洗

吃李子或草莓的时候,我们都会先清洗一下。但对于橘子、芒果等带皮食物,却常忽视清洗步骤。

清洗剥皮吃的食物听起来有些奇怪,但停留在食物表面的有害细菌可能会沾染到手上,切开水果时甚至会侵入水果内部。因此,手拿剥皮水果前用肥皂或温水洗手至少20秒,可有效防止细菌蔓延。

四季喝同一种茶

如果想以茶养生,那就不能全年只喝一种茶,而要根据季节选择茶叶。春季适宜喝花茶,因为花茶有芳香辛散之气,可以促进阳气升发,令人神清气爽;夏季适宜饮绿茶,绿茶性寒,最能去火,有提神清心、清热解暑、消食化痰的作用。需要注意的是,绿茶虽营养丰富,但对肠胃刺激较大,脾胃虚寒者不适合饮用,神经虚弱者、易失眠者晚上也不要喝;秋季适宜喝乌龙茶,因其性平,不寒不热,可润喉生津、解秋燥,

还有降血脂、帮助减肥的作用;冬季宜喝红茶,红茶甘温,可养阳气,有助于增强抗寒能力,还可助消化。

茶要用沸水冲泡,趁热喝

其实并非每种茶叶都要用沸水冲泡。如黑茶、红茶、乌龙茶适宜用刚煮沸的水冲泡,茶香会更浓郁。绿茶是未发酵茶,茶叶较嫩,很大程度上保留了鲜叶内的天然物质,故适宜用80℃~85℃的水泡2~3分钟,最好现泡现饮,以避免营养成分流失。此外,趁热喝茶容易灼伤口腔及胃肠道黏膜,并不是个好习惯,建议茶泡好后稍微放置一会儿,到温度适中时再喝。

不吃碳水化合物可以减肥

许多人认为不吃碳水化合物是一种很好的减肥方法。然而,体重增加的根本原因往往在于摄入的总热量超过了消耗量。尽管不摄入碳水化合物能很快减轻体重,但失去的是水分而不是脂肪。碳水化合物摄入不足容易导致疲劳以及身体其他不适。因此,摄入一定的碳水化合物是维持身体正常活动的基础。

睡觉是美肤的通用法宝

长时间的卧床不起容易让人气血不足,因为气血是相互作用的,气行则血行,气滞则血止,气不行则血瘀。血

瘀造成的不通就会引起身体的疼痛。有些人一觉起来身体仿佛背了一座山,毫无轻松愉悦之感,除了原有痼疾,睡过头了可能也是一个原因。

其实,“睡觉是美肤的通用法宝”的真正含义指的是“当睡则睡”,不要熬夜,尤其是晚上10点到次日凌晨2点这一时间段。

天然的就是好的

现代社会,污染太多,天然的食品和美容护肤品由于未受污染,所以对人体健康有利。最典型的就是芦荟,既是健康食品,又是美容佳品。芦荟对人体确实有不少神奇美妙的作用,但是,芦荟有500多个品种,可以入药的只有十几种,可以食用的更少,因此选择天然的物品也要谨慎。

睡眠时间越多越好

睡眠时间一般应为7~8小时,但不一定强求,应视个体差异而定。人睡快而睡眠深,一般无梦或少梦者,睡上6小时即可完全恢复精力;人睡慢而浅睡眠多、常多梦或做噩梦者,即使睡上10小时,仍难精神清爽,应通过各种治疗,以获得有效睡眠,仅仅是延长睡眠时间反而对身体有害。

大剂量运动能快速减肥

大负荷强度运动并不是减肥的好方法。运动减肥是有其要求的:强度小,时间长,运动过后仍然可以呼吸自如,疲劳感恢复得很快才行。

脂肪燃烧需要时间,剧烈运动非但不能提供良好的消耗脂肪的条件,反而可能会导致肌肉增粗,心脏负荷过重,产生长时间的紧迫感。

(综合自《中国中医药报》《中医健康养生》杂志)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

认识房颤 守护健康

赵菁华

房颤也称为心房颤动,是最常见的心律失常之一,发病率约1%。但随着年龄增长,房颤发病率会不断增加,75岁以上人群可达10%。让我们一起来了解房颤,守护心血管健康。

什么是房颤?

房颤是指心房无规律地、快速地跳动,心室率能达到350~600次/分(正常情况下为60~100次/分)。在正常的心脏,窦房结(位置在心脏的右上方)是整个心脏的指挥部,它发出“命令”,依次传达命令给心房,最后到达心室,指挥整个心脏的跳动。房颤发生时,心房不仅不遵从指挥部的命令,还会胡乱指挥房室结和心室。尽管此时房室结能过滤一部分错误指令,但仍会导致整个心脏快速,且没有规律地跳动。

房颤有哪些症状?

如果您有以下症状,需要警惕是否患有房颤:胸部疼痛,压迫或不舒服;感到心脏跳动紊乱或心跳加快;头晕眼花或晕倒;在轻度体力活动或休息时感觉呼吸困难;体力疲乏或容易疲劳。

最不可忽视的,房颤是个“隐形杀手”,您可能还没有感觉到明显的症状,它却已经住进您的心脏,威胁着您的健康。

房颤有哪些危害?

1.三增

①增加住院率:因房颤住院患者约占心律失常住院患者的三分之一,其引发的急性冠状动脉综合征、心衰加重、血栓栓塞等合并症,以及心律失常需要急诊处理等都是住院的主要原因。

②增加卒中率:卒中患者中约有20%是由房颤引起。

③增加死亡率:与窦性心律相比,房颤患者的死亡率增加近两倍。

2.三降

①降低生活质量和运动耐力。

②降低心功能。

③降低认知功能。

房颤的发展规律

房颤的发展规律是从阵发性房

颤逐步过渡到持续性房颤。由于长期的耐受,在此过程中,心慌及胸闷的症状反而好转,很容易被误认为病情好转,但其实这部分患者恰恰是最危险的,更需要及时治疗。

房颤的治疗目的

- 恢复窦性心律是房颤治疗的最佳结果。
- 降低持续性房颤患者的房颤复发率。
- 改善房颤合并心衰患者的心功能。
- 预防心源性脑卒中。

房颤治疗有哪些误区?

1.房颤无需早期治疗

房颤的症状虽然可能很轻,但其危害很大,严重的可能导致中风或心力衰竭,甚至死亡;另外,房颤患者往往伴有其他心脏疾病,所以房颤患者应及早到医院就诊。房颤治疗越早,预后康复越好,如果阵发性房颤已经发展成持续性房颤,治疗的效果会相应降低。

2.房颤患者只能药物治疗

很多患者首先选择药物治疗,虽然药物对房颤有一定的治疗效果,但经长期观察,这些治疗作用达不到根治房颤的目的。随着医疗技术的发展,近几年来导管射频消融为房颤的根治带来了光明的前景。

3.老年房颤患者导管消融的风险高,安全性差

这是对房颤导管消融手术方式不了解而造成的认识上的误区。导管消融是一种微创介入操作,并不是人们通常理解的外科手术,一般只需要在局部麻醉下进行,手术病人全程意识清醒,皮肤切口小,类似于针眼,无需缝合。因此整个过程创伤小,不管什么年龄段的房颤患者都能很好地耐受。

(作者单位:西藏自治区人民政府驻成都办事处医院)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以作稿酬。

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

吃夜宵是餐饮业重要的消费场景之一,怎么吃夜宵才更健康?经营者和消费者应该注意哪些事项?

首先,筑牢食品安全底线。夜宵最具代表性的两类食物,一个是凉菜,一个是烧烤,都是食源性疾病的高发种类。

高温高湿环境,微生物很容易繁殖,尤其是熟肉制品、豆制品风险较高。凉菜最好现吃现做,或者放在冷藏设施中,且要注意防止交叉污染。如果发现卤肉、豆干、豆腐丝等表面发黏,则不建议食用。

烧烤容易出问题的大多是肉类和水产类,尤其是生蚝、毛蚶等贝类。它们属于滤食性动物,容易富集水中的致病微

生物,如副溶血性弧菌、诺如病毒等,导致急性胃肠炎。因此,消费者在追求口感的同时,务必确保食物彻底煮熟。

其次,夜间餐饮消费还应兼顾营养与健康。最好是能有规划地安排夜宵。比如晚上约好去吃夜宵,可以在午餐和晚餐时适当吃得清淡一点。吃夜宵时也要适度自控,避免过度进食。

最后,挑选夜宵要提前做好功课,最好先到店里看一看整体卫生状况。在享受美食的同时,也应倡导节约,杜绝浪费,如果是多人结伴同行,可以每种美食只买一份进行分享。这样既可以品尝多种风味,还可以避免浪费。(钟凯)

怎么吃夜宵才健康

