

健康+

大肠癌发病年龄比欧美提前10年

长期久坐少动最易中招

上班太累,吃完饭就想躺着休息;在家不是坐在沙发上看电视,就是搓一下午麻将……日前,在奉贤区南桥镇社区举办的新民健康大讲堂今年第二期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,复旦大学附属中山医院内镜中心主任周平红教授披露,上海市大肠癌的发病率位居全部恶性肿瘤的第2位,其死亡率位居第4位。大肠癌发病年龄趋向年轻化,中位发病年龄58岁,比欧美国家提前10余年。近年来,不仅年轻白领整天坐在电脑前,连老年人群也习惯久坐少动,长期“久坐族”已成为大肠癌的发病危险因素。

周平红教授介绍,近年来,我国大肠癌发病率呈明显上升趋势,在大城市和沿海发达地区尤为明显。此外,大肠癌发病年龄趋向年轻化,这与人们生活方式的改变息息相关。尤其在互联网时代,越来越多的人习惯坐在电脑面前长期久坐少动。周平红指出,这些人群其肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了大肠癌的发病危险。事实上,运动本身即可通过增强机体免疫力,达到抗肿瘤的作用。“生活方式越健康罹患大肠癌风险越低,有两种健康生活方式的人罹患大肠癌风险降低13%,5种健康生活方式则罹患大肠癌风险降低37%。”周平红说道。

都说大肠癌是一种“嫌贫爱富”的癌症,对此,周平红解释,一般认为高动物蛋白、高脂肪和低纤维饮食是大肠癌高发的因素,而粗粮、蔬菜、水果的摄入与结直肠癌的患病风险呈负相关。而对于颇受年轻人欢迎的快餐食品,“由于其多数属于油炸食品,高蛋白、高脂肪、低纤维类食物,长期食用肯定更易于罹患大肠癌。年轻人很喜欢这些西方舶来的快餐食物,因此,对于肠癌的年轻化我个人认为,肯定是与这些饮食相关。另外肠癌的年轻化也与现在国内环境因素以及当下年轻人工作压力大、生活节律紊乱有一定的相关性。”

不少患者家属提出,患了大肠癌如何正确医治?对此,周平红介绍,随着医学技术的发展,许多肿瘤以往需要开刀进行根治,而现在越来越多的早期肿瘤,包括早期大肠癌都可以通过内镜微创切除的手术方式进行治疗。“以往在中国,对太大的消化道肿瘤无法通过内镜微创整块切除,只能一片一片切,这就可能导致每片之间产生微小的遗漏,以致肿瘤复发。在中山医院率先开展内镜黏膜剥离术的最新微创技术后,对于消化道早期肿瘤,无论病灶大小都可进行内镜下整块、完整切除,术后复发率低,而切除以后可完整地对标本进行病理化验,预估患者可能会出现转移情况。”不仅如此,对于消化道肿瘤,如今还有更先进的缝合系统,像“缝钉机”般对创面进行连续缝合,让内镜微创手术达到类似于传统外科手术的缝合效果,比以往更安全、可靠。

叶雪菲

健康新视野

早用学步车,可能走不好易跌倒

随着二孩时代全面来临,有些爱子心切的家长为了让小宝贝更快跨出人生第一步,早早就把孩子放进学步车中。学步真的越早越好吗?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院步态分析室主任姜淑云表示,过早将孩子放入学步车,将过度保护腰、胯部,宝宝无需用力就能滑行,长久下来缺乏真正的自主锻炼,可造成走路姿势不自然,容易跌倒。走路异常姿势不仅影响孩子外观导致自卑,而且由于关节、韧带、肌肉以及骨骼的受力不均,除了引起走路易跌倒、劳累外,关节退行性病变也会提前“找上门”。

群肌力弱、运动不协调,双侧运动模式不对称等问题。在针对性进行肌力、协调性、平衡控制训练,并辅儿科推拿等方法干预一年后,孩子走路变稳多了,就连体质也变强了。

据了解,自2006年岳阳医院步态分析室成立至今,已接诊千余名步态异常患儿。姜淑云主任透露,近年来走路出现问题的宝宝就诊比率逐渐增多,岳阳医院近期计划每周一下午在A大楼二楼步态分析室开设专门针对儿童青少年发育性步态异常的专科门诊,让更多的孩子受益。

吴瑞莲

更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线:021-80261680



时令养生

耳朵是人体缩小版

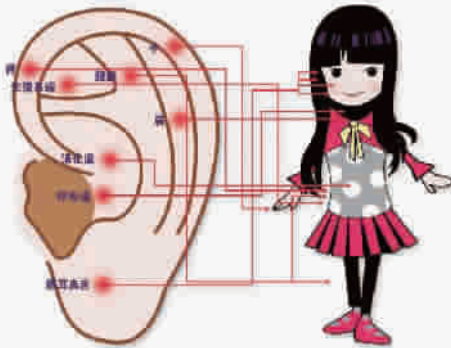
专家提示:捏耳垂可降“春火”

你知道吗?在中医里,耳朵其实相当于倒置、缩小版的人体,人体的各个部位都能在耳朵上找到相应的位置。上海中西医结合医院传统医学科主任盛昭园表示,当身体出现问题时,耳朵的相关区域也会出现反应。如今气温升高,正是“春火”高发期,对于“春火”所引起的头晕、目赤、眼胀等,可通过捏耳垂来缓解。

盛昭园介绍,早在《黄帝内经》中就有“视耳好恶,以知其性”的说法。中医中早有通过观察耳朵的色泽、形态的变化来辅助诊断及鉴别病症的方法。专家指出,正常人耳朵红润而有光泽,这是先天肾精充足的表现;耳朵干枯没有光泽,可能是由于机体肾精不足;耳朵颜色淡白的人,多怕冷恶风,手脚冰凉;耳朵红肿,多是“上火”的表现,常见胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的表现。如果耳朵局部有结节状或条索状隆起、点状凹陷,多提示有慢性器质性疾病,如肝硬化、肿瘤等。耳朵局部血管过于充盈、扩张,可见到圆圈状、条段样等改变的,常见于有心肺功能异常的人,如冠心病、哮喘病人等。因此,搓耳朵、捏耳垂也能起到一定的保健防治作用。

但盛昭园提醒,望耳只是中医“望诊”的一部分,判断身体健康状况、诊断疾病,应当结合全身的其他表现。此外,对于“春火”人群,饮食上应多甘少酸,可选择荸荠、生梨、莲藕煮水来降火,多吃富含膳食纤维的食物,如燕麦、芹菜等有利于保持胃肠道通畅。

叶雪菲



会员福利大放送

小心老慢支杀个“回马枪”

新民健康教你正确应对

由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局共同主办新民健康大讲堂·新民健康周周讲,下周开讲春季呼吸道疾病的防范。老年人易患的老慢支、慢阻肺等疾病春季更易反复发作,4月28日第四期“小心老慢支杀‘回马枪’”专题科普讲座将请来“大牌专家”为居民解答热点问题。此外,现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的居民快来报名参加吧!

因专家“粉丝”较多,现场参加活动需提前电话报名预约。感兴趣的读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680 (10:00-17:00) 抢号报名。

叶雪菲

宋氏三姐妹特展

邀您参观最火爆的艺术展

这是宋氏三姐妹自宋美龄1948年离开大陆后第一次“相聚”;全球第一个宋氏三姐妹生平主题特展;宋蔼龄、宋美龄等诸多珍贵遗物第一次在祖国大陆展出,这三个“第一”带来了今夏上海最火爆的艺术展——别克·她们·风华绝代宋氏三姐妹特展。

宋蔼龄、宋庆龄、宋美龄是中国近现代史上著名的宋氏三姐妹,是20世纪中国最耀眼的非凡女性。本次特展征集了上千件实物、照片、文献、影像等,再从中精选300余件展出。其中,西安事变爆发后宋美龄写给蒋介石的亲笔函、国民政府颁发给宋庆龄的抗战胜利勋章、日本对华降书等尤为珍贵。此外,展览还将以场景还原方式,通过原声音频、影片、衣物服饰、家居用品、文房书画、信札手稿等,再现宋氏三姐妹的非凡人生及心路历程。本次特展由新民晚报社、上海市孙中山宋庆龄文物管理委员会等主办。

新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元,周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!快来拨打会员中心热线:021-80261680 抢购吧!

叶雪菲

■ 时间:2016年4月29日—7月31日,每天10:00-17:00(16:30停止入场)

■ 地址:上海朵云轩艺术中心(徐汇区天钥桥路1188号)

玩转健康圈

■ 4月23日8:30-12:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼一楼大厅举行“庆五一,九院光明行”义诊活动。届时,眼科白内障中心主任罗敏主任医师等20余名医护人员将在现场为市民进行免费眼科检查和眼病咨询。

■ 4月21日11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由皮肤科主治医师陈琛带来“湿疹患者的皮肤护理”科普讲座。