

健康 +

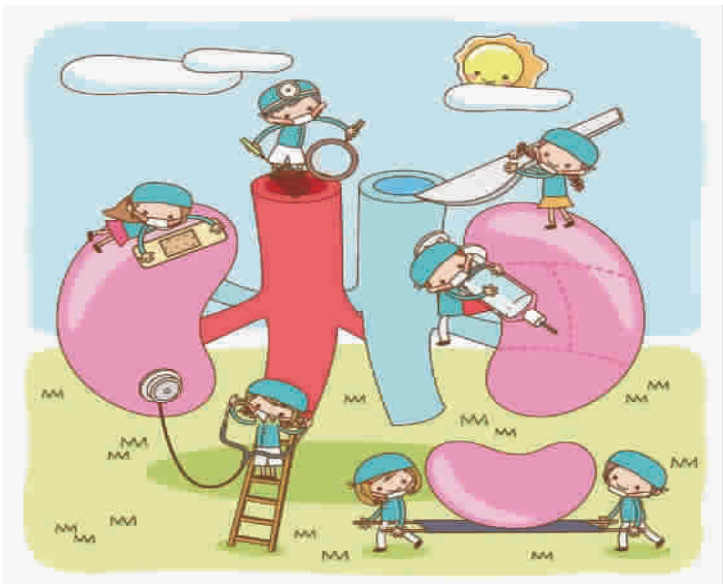
关注“全国肿瘤防治宣传周”

肺部小结节九成不是癌

早期筛查可降低 20%肺癌死亡率

吴瑞莲

“医生,我的胸部 CT 显示,右边肺部 1 厘米不到的小结节,会不会是肺癌啊?需要马上手术吗?”近年来,随着医学影像技术的快速发展,肺部微小结节检出率不断增加,患者往往不知所措,甚至惶恐不安。在第 23 届全国肿瘤防治宣传周来临之际,上海市胸科医院肿瘤科主任医师简红提醒,一般来说,九成肺部小结节是良性病变,患者不必过分担忧,但也不能掉以轻心,应及时前往专科医生处接受相应诊治。



体检查出肺小结节不必“一刀切”

四年前,年近六旬的李阿姨在体检时被发现右肺上叶有个实性

结节,这可把她吓坏了,各种不详的念头涌上心头,整个人也变得忧心忡忡、茶饭不思。这天,李阿姨早早地来到了上海市胸科医院肿瘤科候诊。

简红主任医师在查看 CT 报

告后,询问起阿姨的家族史、吸烟史、职业等情况,结果发现李阿姨并没有高危因素,再结合结节的影像特点,简主任考虑良性结节的可能性较大,便建议阿姨三个月后再随访复查。所幸三个月后的复查显

示结节没有变化。如今四年过去了,李阿姨仍然与小结节“和平共处”着。

简主任认为,由于切除整个肺叶将对患者的肺功能产生不可逆的损伤,因此肺部小结节应当引起足够重视,但不能一概而论,以免陷入“一刀切”的误区。她说道,90%的肺部小结节都属良性病变。事实上,除了肿瘤,肺内很多疾病,如炎症、感染、结核、霉菌、出血等都会形成结节。“专科医生会根据患者的年龄、职业、接触史、吸烟史、小结节影像学形态及生长速度,对小结节的恶性概率进行评估,多数需要长期定时随访观察。”

高危人群建议每年做一次胸部 CT

随着环境、生活方式等改变,肺癌已经成为我国发病率、死亡率位居首的肿瘤“头号杀手”。目前在中国 70%~80%的肺癌病人一发现已是晚期,失去了手术机会。简红

主任介绍,美国国立肺癌筛查试验发现,与常规胸片相比,低剂量胸部 CT 可以降低 20%的肺癌死亡率。她建议,对于有吸烟史、环境污染、职业暴露、恶性肿瘤既往史、肺癌家族史和慢性肺部疾病的肺癌高危人群来说,应每年做一次低剂量胸部 CT。

“虽说大部分结节是良性的,但并不意味着发现结节后可以置之不理。”简主任强调,良性小结节在随访期间一旦出现增大、有实性增密、结节有增强或有肿瘤微血管 CT 影像征这“三增”时,建议手术,以免延误早期肺癌的诊治。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



健康新视野

熬夜、肥胖、压力大小心招来乳腺癌

叶雪菲

35 岁的李小姐是某外企高管,平时常常熬夜加班。加班时,她习惯备些零食边吃边工作。去年体检中,她竟被查出了乳腺癌。李亚芬认为,李小姐的疾病除了可能存在的遗传缺陷外,很可能与其不良生活习惯相关。她解释,长期熬夜不利于健康,会导致身体疲劳、免疫力下降,继而影响体内免疫细胞对不正常细胞的清除。另外,部分乳腺癌是激素依赖型疾病,与内分泌紊乱、激素水平不平衡有关。而长期熬夜会导致女性内分泌紊乱,很有可能增加乳腺癌患病风险。

此外,李小姐的饮食习惯也存在一定健康风险。除了卵巢分泌一部分雌激素之外,脂肪组织也可生成相当数量的雌激素,体内雌激素水平越高,患乳腺癌的风险就越大。高脂肪饮食是乳腺癌的促发

今年 4 月 15 日-21 日是第 23 届全国肿瘤防治宣传周,本次宣传周的主题为“科学抗癌,关爱生命”,副主题为“加强健康教育,远离不良习惯”。近日,中国临床肿瘤学会发布了《中国临床肿瘤学会乳腺癌诊疗指南 2017.V1》,乳腺癌已经成为全世界及我国女性发病率最高的恶性肿瘤。上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺疾病诊治中心副主任李亚芬主任医师表示,除遗传基因外,不良生活习惯成了诱发乳腺癌的危险因素之一。尤其对于现代女性来说,熬夜、肥胖、压力大等都可能诱发乳腺癌的发生。

“刺激”剂,它可以改变内分泌环境,增加细胞癌变机会。而长期熬夜加班势必会加重精神压力,同样可造成女性内分泌功能的紊乱,加上免疫功能降低,为肿瘤的发生创造了条件。

如今,许多女性都追求美、怕衰老。为此,不少人会选择口服与涂抹类保养品。但李亚芬提醒,市面上一些保养品成分不明,很可能含有雌性激素。从专业角度而言,偶尔使用不会对身体造成直接坏处,

但长期使用则会扰乱女性身体的激素平衡,而雌激素水平过高是乳腺癌发病的重要原因之一。因此,女性不能随意补充雌、孕激素,即使需要也应在专业医生的指导下补充。同样因为爱美,许多生完孩子的女性有母乳也不愿意哺乳,使乳腺未得到充分的发育成熟,容易埋下健康隐患。李亚芬建议,20 岁以上的女性应把乳房自查作为日常乳房护理的一部分,若触到肿块,要进一步检查;40 岁后定期进行乳腺检查。

时令养生

巧食春笋 清热通便

高媛

“好竹连山觉笋香”,此时正是春笋尝鲜的拔笋时节。上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师表示,春笋被誉为“素食第一品”、“春天的菜王”,它含有丰富的植物蛋白以及钙磷铁等人体必需的营养成分和微量元素。

竹笋含有丰富的纤维素,可促进肠道蠕动、吸附脂肪、帮助消化和排泄。中医认为,春笋味甘、性寒,具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效,还有清胃热、肺热,安神的作用,可改善支气管炎多之症,在食疗养生中被广泛应用。

陈主任介绍,咳嗽多痰、胸膈不利,常吃凉拌笋有益;春笋煮粥,可治胃肠有热、小便不利、大便不畅,还对久泻形成的脱肛有很好的疗效;食用竹笋烧肉,可滋阴益血;芝麻油焖笋,能化痰消食;小儿患

麻疹,可食嫩笋尖做的汤,使麻疹出透,缩短病期。

陈越提醒,过敏体质的人过量食用春笋可能影响健康;患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者应忌食;15 岁以下者尤其不宜多吃;脾胃虚弱者、产后妇女以及复发哮喘者不宜吃笋;春笋中难溶性草酸钙含量较多,因此尿道结石、肾结石、胆结石患者不宜多食。

陈主任表示,水溶性维生素都怕热,如维生素 C 和 B 族维生素。因此在炒菜时应注意避免小火焖,而要用旺火炒。同时可加少许醋,以保留维生素。此外,过敏人群或体弱者在用笋片、笋丁炒菜时,可先用开水把笋烫 5-10 分钟。这样既可高温分解大部分草酸减少弊端,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美。

玩转健康圈

■4 月 13 日上午 9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路 500 号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215 室)由口腔正畸科汪虹虹医师带来“牙齿矫正是否改变脸型”科普讲座。

■4 月 13 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由内分泌科副教授龙轶带来“如何正确看待甲状腺‘炎症’”科普讲座。

■4 月 22 日,新民健康养生讲堂将为市民带来“春季养生吃什么?”科普之旅,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

健康一招

蚕豆荚煮水能治帕金森病?

专家提醒:有一定作用但不提倡 叶雪菲



今天是世界帕金森病日,帕金森病是中老年人常见的中枢神经系统慢性退行性运动障碍病,目前已经成为仅次于肿瘤、心脑血管病严重威胁老年人群健康的第三大杀手。民间有蚕豆荚煮水能治疗帕金森病的说法,是否有科学道理?对此,第二军医大学附属长海医院神经外科主任医师胡小吾教授表示,新鲜的蚕豆荚的确含有治疗帕金森病药物中的主要有效成分,但其含量并不能确切掌握,而人体对其吸收程度也无法精确掌控。如剂量过大可能会造成副作用,剂量不足则无法取得效果。因此,专家建议,治疗帕金森病还应在医生指导下进行。

65 岁的陈老伯患上帕金森还不到一年,他从朋友处听说蚕豆荚可以缓解帕金森病情,便开始每天用蚕豆荚煮水,用蚕豆荚水送服医生开的药物。陈老伯坚持服用了 3 个月,却在最近常常感到恶心、异动等现象。他连忙到医院检查,却被告知是蚕豆荚水“惹的祸”。胡小吾教授坦言,“每到蚕豆上市的季节,在门诊时也总会有病人问起吃蚕豆是否可改善帕金森症状的事。”其实,这是有一定道理的。他介绍,因为蚕豆中富含左旋多巴,这一成分也就是治疗帕金森病药

物中的主要有效成分。整个蚕豆植物都含有左旋多巴,包括叶、根茎、豆荚,以及未成熟的蚕豆仔。一般而言,蚕豆的花、未成熟的豆荚和未成熟的蚕豆仔含左旋多巴的量相对较高,成熟的蚕豆或者干蚕豆含左旋多巴最少。

虽然蚕豆的确可能对帕金森病具有一定缓解作用,但胡小吾建议,患者仍需慎食。他解释,因为蚕豆及其茎、叶、荚附属物中左旋多巴的含量有很大的区别和变化,患者无法自主掌控左旋多巴剂量。过量可能会出现恶心、异动等风险,剂量不足则无法取得效果,且少部分人可能对蚕豆过敏。此外,蚕豆与单胺氧化酶抑制剂合用可能存在冲突。因为单胺氧化酶抑制剂在应用时摄入富含多巴胺、酪胺、苯丙胺的食物,有骤升高血压的风险。如果病人想尝试用蚕豆治疗帕金森病,最好同医生先商量一下,还须排除蚕豆病。这是一种罕见的遗传病,患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶,当患者服用蚕豆时,会导致溶血性贫血,甚至肾功能衰竭。好发于儿童,成年人也可能发生,包括帕金森患者。

近年来,帕金森病的发病年龄有年轻化的趋势,三、四十岁发病的帕金森病患者并不罕见。胡小吾教授提醒,帕金森病除了“抖、僵、慢”运动症状外,还伴有多种多样的非运动症状,如嗅觉丧失、便秘、失眠、多梦、抑郁、焦虑。这些症状往往被忽视,或误诊为其他疾病。因此,有多种症状的患者应警惕,做到早发现、早诊断、早干预。