

新民健康

晒一晒你的传统养生方——分享有奖！

2016 新民健康(上海)养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启!与大家分享有奖!你可关注“新民健康”微信号、“上海名医”微信号,展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!即日起可拨打新民健康会员热线 021—80261680 咨询报名,也可发送邮件至编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖!



扫一扫,订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 140 期 | 2016 年 11 月 23 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

复旦大学附属中山医院徐汇医院影像中心主任许永华——警惕藏在“老胃病”背后的肝癌

◆ 叶雪菲

【专家简介】



许永华

主任医
师、教授、博士
研究生导师、
医学博士、留
美博士后
复旦大学
附属中山医院
徐汇医院影像
中心主任、放
射科主任

中国科学院上海临床(研究)中心研究员,生物医学影像新技术联合实验室主任,中国超声医学工程学会超声治疗效应专业委员会副主任委员,国际微创医学学会理事局理事,北美放射学会会员、世界华人肿瘤医师协会会员,美国介入放射学会会员,上海抗癌学会肿瘤微创治疗专业委员会常委,上海中西医结合学会介入医学分会委员,上海生物医学工程学会放射专业委员会委员,医学影像和核医学住院医师市级培训基地主任。

在国内率先开展磁共振导航高强度聚焦超声消融治疗肿瘤的临床研究,负责完成科技部、卫生部、上海市科委和神经科学国家重点实验室开发课题等科研项目,发表核心期刊和 SCI 论著 90 余篇,主编和参与编写专著 4 部。在聚焦超声(海扶)治疗子宫肌瘤和子宫腺肌症和其他部位实体瘤消融治疗等方面处于国内先进水平。

恶心、腹胀、腹痛,一旦出现这些症状,许多人都认为是“老胃病”犯了。但是这些症状真的仅仅是消化道疾病的表现吗?事实上,引发胃部不适的原因有很多,肝病就是其中常见的原因之一。据不完全统计,约 37%的肝病患者患病初期都误以为是“胃病”而贻误诊疗。复旦大学附属中山医院徐汇医院影像中心主任、放射科主任许永华表示,肝病由于发病初期症状不典型,出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等,很容易与胃病相混淆。如果出现疑似胃病症状,不要自行用药,应到医院检查明确诊断,尤其是经常喝酒、携带有乙肝病毒或既往有胆道疾病史者更应小心。

胃痛并非都是“胃”的问题

55 岁的陈老伯年轻时曾患过乙肝,平时喜欢喝两口小酒,半年前开始感觉心窝下方隐隐作痛,以为是“老胃病”犯了,于是自己去药店买了胃药吃。最近,陈老伯的胃口越来越差,还摸到腹部上方隐隐有一肿块。陈老伯的子女担心其身体状况,带着陈老伯到医院检查,检查结果显示原来陈老伯竟患上了肝癌。许永华主任介绍,肝癌是世界上发病率最高的十大肿瘤之一,统计显示我国肝癌的死亡率居恶性肿瘤死亡率的第四位。肝癌起病隐匿,早期可能仅出现食欲不振、恶心、腹胀、腹痛等消化道症状,极易

与胃病相混淆,一旦出现典型的临床表现时,通常已是中晚期,错过了最佳治疗时机。

而陈老伯曾患过乙肝,许永华博士指出,慢性乙肝病毒是诱发肝癌的最大隐患之一,在我国约 80%的肝癌患者都是由慢性乙肝患者或乙肝病毒携带者转变而来。乙肝病毒引发肝癌的途径,是由于人体感染了病毒,病毒在体内复制活跃对肝脏造成损害,酿成慢性肝炎,长期的慢性肝炎又导致肝硬化,继而发展成肝癌。这一过程比较漫长,需要超过十年以上的时间。“陈老伯这样的晚期患者,一般而言已经无法进行手术了,可尝试超声消融治疗。”

诱发肝癌的因素

生活中哪些不良习惯会诱发肝癌?许永华主任表示,首先是过度饮酒,酒的代谢产物乙醇衍生物对肝脏来说极其不利。胡乱吃药也是诱发肝癌的常见原因之一,因为服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物的能力。加工食品往往热量高、缺乏营养素、高淀粉及高脂肪,并且充满化学物质,对肝脏有百害而无一益,因此多吃食用加工食品也会诱发肝癌发生。

油,是生活中不可缺少的;脂肪,是人体必需的营养物质之一。适当地摄入含脂肪的食物可以供给我们人体以能

量,维持人体的正常生理功能,但长期吃太多脂肪含量高的油腻食品则很可能影响肝功能。肝脏是人体的“化工厂”,人体吸收的各种物质的转化、合成都是由肝脏来完成的;肝脏也是人体最大的解毒器官,负责分解人体吸收的有毒物质。因此,酒精、药物、毒品都有可能对肝脏造成损伤。不仅如此,对于感染乙肝病毒的人来讲,原本已经受损的肝细胞将难以修复并有可能加剧恶化而导致肝癌。此外,一般人往往经不起多次大怒激愤的情绪冲击,会导致肝气横逆、肝阳暴涨,进而损害肝脏健康。

肝癌患者应选择低脂饮食

肝癌患者要注意低脂与高蛋白的摄入量,高脂肪会影响患者的病情,低脂肪则有助于减轻病人呕吐和恶心、腹胀等症状。一般而言,患者的食欲较差、食量小,若无平衡膳食,需注意饮食的热量,可进食易于消化和吸收的食物。肝癌患者应多吃蛋白质丰富的食物,如瘦肉、豆类、奶制品等。肝功能弱的患者应控制蛋白质的摄入量。此外,肝癌晚期患者还可多摄入维生素,新鲜蔬菜富含维生素 C,胡萝卜素可转化为维生素 A,所以病人应适量食用一些动物的肝脏、胡萝卜等。另外,还要为患者多提供一些新鲜的蔬菜,如花菜、无花果、大枣、黄花菜等,水果也是肝癌患者不可或缺的食物。

冬季进补热,血糖易超标

专家提醒:冬季测血糖应勤快些

◆ 叶雪菲

【专家简介】



刘志文

主任医师、医学硕士

复旦大学附属中山医院徐汇医院内分泌科副主任主持工作

上海医师协会内分泌代谢分会委员,上海 OTO 慢性病综合管理分会委员,上海糖尿病康复协会委员

攻读研究生期间师从全国著名糖尿病专家、中华医学会糖尿病学分会副主任委员周智广教授,主要研究方向为糖尿病的大血管并发症。参与“十五”“十一五”国家科技攻关项目 2 项,参与编写了《自身免疫性糖尿病》一书,目前参与国家科技部子课题 1 项,上海生命科学学院营养所联合课题 2 项,上海基因芯片公司联合课题 1 项,主持上海市卫计委课题 1 项。

对糖尿病、痛风、血脂异常、肥胖症、骨质疏松等代谢性疾病诊治,特别是对糖尿病及其并发症的防治有深入研究。另对甲状腺疾病、甲状腺腺疾病、垂体疾病、皮质醇增多症或减退症、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、肾小管酸中毒低钾血症、低磷性骨软化症、月经不调等内分泌疾病的诊治方面积累了丰富的临床经验。

起血糖上升后不易恢复,使糖尿病并发症,如神经病变、视网膜病变、微血管病变、心血管病变等加重。

捂热水袋小心烫出糖尿病足

每年冬季都是糖尿病足集中爆发的季节,往往是因为取暖、洗澡时烧烫伤,引起皮肤溃破而迟迟不愈合。刘志文介绍,糖尿病人多有血管和神经病变,造成脚的局部感觉迟钝,足部的皮肤破损或解感染等,均可发展成经久不愈的慢性溃疡,甚至发展成难以控制的严重感染或坏疽。在冬季,气候干燥,皮肤很容易就因为缺水而出现皲裂,如果对足的护理不当,则可能会让微小的伤口迅速发展而成为糖尿病足。“在冬季,有的患者是因为被热水袋烫伤,导致足部破溃而出现糖尿病足。还有的患者是洗热水澡,温度调得过高,导致下肢皮肤出现水泡,还有的患者是茶叶水泡脚导致右脚溃烂并感染。由于患者基本上都是糖尿病的老病号,下肢缺血很多年,因而出现皮肤破溃后,伤口很难治愈。”因此,对于糖尿病患者而言,尤其是手足皮肤的保养,更是应该要细心。

冬季测血糖应勤快些

为了及时发现血糖的波动,刘志文建议,在冬季,糖尿病患者测血糖要比其他季节勤快一些。对于病情较轻的糖尿病患者,冬季至少半个月就上医院检查一次血糖;而重度的糖尿病患者,冬季最容易因血糖骤然升高而出现并发症,最好能每天检测血糖,并经常与医生联系。在家测血糖时,一些糖尿病患者

会碰到手指不易出血的问题。冬天气温下降,血管收缩,指尖采血更吃力。“并且如果手或手指尖很凉的话,测的血糖是不准的,甚至偏低,因此要从温暖的手指采血。”刘志文提醒,糖尿病患者冬季采血时,可使手臂下垂 15 秒,另一手从手腕向下捋,或者甩手、搓手半分钟左右,让指尖的末梢血管充盈,方便采血。

一到冬天,不少市民都开始张罗起进补来。秋冬进补虽是恢复和调节人体各脏器功能的最佳时机,但对于糖尿病患者而言,进补也要“悠着点”。很多糖尿病人都有一种感受,就是冬天血糖比较难控制,经常忽高忽低,护理起来更麻烦。那么,为什么冬天血糖容易升高?复旦大学附属中山医院徐汇医院内分泌科副主任刘志文表示,天气骤冷、大量进补、感冒频发等都会造成糖尿病患者血糖升高。因此,糖尿病患者在冬季也用定期测量血糖,以更好地控制、稳定血糖正常。

冬季寒冷、吃得多血糖易升高

62 岁的王阿姨患糖尿病已经 8 年了,每到秋冬季节,王阿姨都会贴贴秋膘、吃点补品。近两年,王阿姨发现自己一到冬天,原本在夏天稳稳的血糖就控制不住了。对此,刘志文主任指出,冬天较为寒冷,而寒冷会刺激交感神经兴奋,使体内儿茶酚胺类物质分泌增加而升高血糖,尤其是骤然变冷时血糖、血压升高更明显,易发生心梗、脑梗死和脑出血。冬季寒冷还会刺激肾上腺素分泌,而肾上腺素又能促进肝内储存的糖分释放,使得肌肉等组织对糖分的吸收和利用减少,导致血糖升高。冬季人们食欲大增,为驱寒每天吃较多油腻厚味食物,加上室外寒冷减少了户外运动,均可不知不觉升高血糖。如有糖尿病、血管和神经病变者脚局部血液循环障碍、局部感觉迟钝加上冬季皮肤干燥和皲裂,细菌易入侵均可发展成足部溃疡,使血糖升高。

此外,血糖控制不好的糖尿病人对天气变化的适应能力下降。当气温发生变化时,病人容易发生感冒或者其他疾病,这些继发疾病和糖尿病互相影响,不仅使糖尿病难以控制,而且继发疾病也难以治愈。如糖尿病患者感冒后血糖变化很大,原来已控制较好的血糖水平会突然上升,不适症状随之而来。再则糖尿病患者机体抗病能力较差,感冒后机体无力抵抗,比正常人更难治愈。特别是感冒引

有些老年糖尿病患者末梢循环差,还可以用热水泡手。准备一盆 40℃的温水,将手指浸泡 5 分钟。血液循环加快,血管扩张后,就可以采到血了。如长期采血困难,可以考虑用些活血化淤的药物,改善微循环。冬季寒冷,糖尿病患者不要刚回到室内就测血糖,最好在室内停留一段时间再查,采血成功率会高一些。