

熬夜喝酒撸串 胃癌盯上年轻人?

近期,国家癌症中心发布的数据显示,全国胃癌的年发病人数超过35万,位列所有恶性肿瘤第5位;死亡人数超过26万,位列恶性肿瘤第3位,年轻人发病呈上升趋势。哪些生活方式容易导致胃癌的发生?如何实现早筛早治?内镜治疗到底吓不吓人?近日,记者专门采访了首都医科大学附属北京友谊医院消化中心副主任医师邢洁。她提醒,坚持健康生活方式、提高生活质量、合理管理压力、定期开展体检是防治胃癌的有效措施。

饮食作息不规律 29岁胃癌晚期

为何现在胃癌发病率越来越高?邢洁表示,这些年人们生活水平提高、健康意识也在增强,胃肠镜检查越来越普及。同时,内镜诊疗技术也在不断提高,检出率在增加。“值得关注的是,胃癌发生确实出现年轻化趋势,许多人20多岁、30多岁就确诊胃癌晚期了。”

邢洁发现,在门诊中,这种年轻患者并不少见。近期,29岁的女白领陈鸣(化名)在友谊医院确诊了胃癌晚期。陈鸣出现胃部不适症状已经很长一段时间了,但一直没有在意,生完孩子后发现症状越来越严重,整个人越



发消瘦、精神不振。来到友谊医院后,正是邢洁给她做的胃镜检查。术中发现,患者胃部癌变占位面积很大,已是晚期,失去了内镜手术处理的机会,只能通过外科手术切除了部分胃。命虽保住了,但也影响后续生活质量。

回顾陈鸣平日里的生活状态,存

在不少危险因素:因为工作、生活压力大,一日三餐饮食总是不规律,而且进食速度很快,咀嚼不充分,无形中增加了胃部负担。平时工作一忙就会点外卖,爱吃高油高盐高糖食物,新鲜水果蔬菜摄入较少。工作繁忙也影响了作息,老是熬夜、睡眠不足。

胃癌或与这些不良生活习惯有关

邢洁表示,一些不良的生活方式很容易增加患胃癌的风险。从饮食习惯来说,高盐高油食物,以及腌制、烧烤类食物可能含有致癌物质,比如亚硝酸盐、多环芳烃等,这些物质会刺激胃黏膜。新鲜蔬菜水果中的抗氧化剂和维生素有助于保护胃黏膜,但摄入不足也可能增加胃癌风险。酒精、烟

草中的尼古丁也会刺激胃黏膜,增加细胞癌变风险。另外,精神压力大、熬夜,则会影响胃酸分泌和胃黏膜修复,不利于胃部健康。

许多年轻人动不动就爱呼朋引伴,半夜出去喝酒撸串。其实,肉类食物经高温炙烤烹饪可能会产生致癌物质,如多环芳烃,这种物质会刺激胃黏膜,导

致其损伤、炎症、溃疡。高盐食物会增加胃黏膜的氧化应激反应,导致细胞损伤、基因突变,都会增加患癌风险。幽门螺杆菌也是影响因素之一。一般认为,幽门螺杆菌感染可能与慢性胃炎相关,因为这种细菌会分泌一种毒素,会破坏胃黏膜的保护屏障,导致炎症、溃疡的出现,应及时治疗。

胃镜检查没有想象中那么可怕

胃镜检查是发现胃部病变的关键手段。“消化道是一个空腔脏器,常规的CT、B超等影像学手段诊断准确性不高,消化道早期病变多是通过内镜检查实现早发现。近年来,随着内镜技术的不断发展,无论是检出诊断还是治疗都有了飞跃性的突破。内镜检查不仅能发现早期病变,而且通过一些放大内镜、超声内镜等手段,可以对病变的边界、性质、浸润深度做出判断,医生据此决策是否需要进行内镜下微

创治疗。胃肠镜检查非常有必要。”

邢洁提醒,40岁以上人群定期做胃肠镜检查,如果第一次检查没有问题,检查间隔时间可适当延长。如果前期检查发现了问题,需根据病理结果和医嘱定期复查。

不过,仍有部分人抗拒做内镜。邢洁表示,从门诊上来看,大多数患者的顾虑在于,以前普通胃肠镜是在非麻醉状态下进行检查,内镜进入身体后会恶心想吐,患者容易有畏惧心理;

有的年轻人觉得肠镜检查隐私部位,怕尴尬;还有的人怕不安全,担心有不良反应。“内镜虽然是侵入性检查,但实际上已非常成熟,且并发症发生率很低,专业医生肯定会在保证安全的前提下操作,一般不会对身体产生伤害。”邢洁说,随着无痛内镜技术的发展,检查也在朝着舒适化的方向改进,“基本上相当于睡一觉就能把胃肠镜检查都做了。”

据《北京青年报》

冬季滑雪 当心“雪盲症”

入冬以来,医院眼科急诊经常会遇到一批特殊的患者。他们的眼睛出现疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。当医生询问病情时,多数患者都有近期滑雪的经历,且未佩戴防护镜。专家提示,这可能是患上了电光性眼炎,也就是常说的“雪盲症”。建议在滑雪时一定要佩戴好防护镜,保护好眼睛,避免电光性眼炎的发生。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍,电光性眼炎也称为“雪盲症”,是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼睑、结膜红肿,剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪和睁眼困难,发病期间还会有视物模糊的情况。

众所周知,进行电焊或气焊时,会产生大量的紫外线,如不戴防护镜或防护面罩,会引起眼部的损伤。“相比于电焊,自然环境中的紫外线强度要低很多,但是在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区,由于反射光的紫外线含量增高,眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线下也会受到损伤。”黄映湘说。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师孟博说:“紫外线可能会导致角膜上皮脱落,上皮间的神经末梢暴露,这是眼睛出现剧烈疼痛的原因。一般疼痛症状可持续6至8小时,而后逐渐减轻,约2到3天可完全恢复。”

专家介绍,电光性眼炎的主要治疗措施包括减少用眼,最好闭眼休息,或应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏。

黄映湘提示,不要为了止痛就滥用表麻药,表麻药有刺激性,会妨碍角膜上皮的生长。因此如果眼睛疼痛,能忍受就尽量不要频繁使用。眼部症状一般1天后就会明显好转,损伤的角膜上皮2到3天也可完全愈合,因此不必过度担心。

据新华社



日本研究显示3岁前集体托儿对儿童发育有积极影响

新华社东京12月15日电(记者钱铮)日本东北大学等机构的研究人员日前在英国《科学报告》杂志上报告说,一项以儿童为对象的大规模调查分析显示,3岁前持续在保育机构集体托儿对儿童发育会产生积极影响。

东北大学近日发布新闻公报说,日本传统观念认为,幼儿3岁之前要由母亲亲自育儿,否则会对他们今后的成长造成不良影响。虽然日本厚生劳动省曾表示这种观念并无确切依据,但日本并

未就此课题进行过独立大规模调查。

东北大学等机构的研究人员以约4万名儿童的长期跟踪调查数据为基础,研究保育机构的集体托儿对儿童发育和健康的影响。出生后6个月至1岁进保育机构且到3岁为止一直在保育机构集体托儿的儿童为暴露组,出生后6个月至3岁没进过保育机构的儿童为对照组。

研究人员用美国《年龄与发育进程问卷》第三版(ASQ-3)来评估对象儿童

的发育状况。ASQ-3由30个项目的问题构成,分为交流、大运动、精细运动、解决问题能力和个人社交技能5个方面,根据家长的回答给出相应的分数,最后再算出每个方面的合计分数。分数不到界限值的意味着发育迟缓。

研究人员发现,6个月大的时候,暴露组和对照组的儿童发育并无差异,而到3岁的时候,暴露组在全部5个方面的得分低于界限值的人数占比均明显低于对照组。特别是交流和个人社交技能两

个方面的差异尤为明显。

公报说,本项研究显示了保育机构对儿童早期发育的积极效果,证明了给儿童提供机会让他们与更多其他人交流的重要性。

不过,本项研究只对比了儿童3岁时的发育状况,并未涉及3岁以后的发育状况以及评价发育以外的比如亲子关系、孩子情绪稳定性等方面,所以集体托儿和在育儿孰优孰劣还需进一步研究。