

# 远离香烟

# 远离肺癌

本报记者 周娟

11月国际肺癌关注月已经接近尾声,但关注健康的呼声永远不会画上句点。针对近年肺癌发病率、死亡率明显上升,已成为我国第一大癌的现状。专家呼吁,要继续增强肺癌的防治意识,而远离香烟,是预防肺癌最有效的手段。



目前,肺癌在我国大城市癌症发病率占第一位,肺癌已经成为城市中常见、发病率高的疾病,在男性死亡中列第一位。而研究证实,肺癌与吸烟关系密切,约80%的肺癌由吸烟引起。郑州市第三人民医院肿瘤科主任张阳提醒公众,远离肺癌首先要远离香烟,另外,肺癌高危人群应每年进行CT检查,这是早期发现肺癌的有效方法。

**吸烟导致发病年轻化**  
临床发现,肺癌发病正呈现出非常明显的低龄化趋势。肺癌原本多发于55岁

左右中老年人,目前,40岁以下肺癌患者却屡见不鲜。张主任认为,这与人们生活环境和生活方式的改变有很大关系,其中吸烟年龄降低、吸烟人群扩大和大气环境污染加剧等因素作用最为突出。

吸烟是国际肿瘤学界公认的导致肺癌的最重要因素,开始吸烟的年龄越早、烟龄越长、每天吸烟量越大,罹患肺癌的危险就越高。另外,被动吸烟危害同样不小,香烟点燃后外冒的烟与吸入的烟相比,一些致癌物质的含量更高,如一氧化碳含量高5倍,焦油和尼古丁高3倍,苯高4倍,氨高46倍,亚硝胺高50倍,这些

物质被不吸烟者经鼻吸入呼吸道后,一样可损害气管上皮细胞,诱发癌变。

**高危人群须提高警惕**  
一般来说,早期肺癌患者大多症状不明显,病人一旦出现胸痛、胸闷或关节痛等症时,就属于较晚期的,甚至已出现转移。早诊早治是目前提高肺癌治疗效果的最好办法。张主任建议市民每年都要进行正规全面的体检,尤其要选择胸片、CT检查。如果平时出现隐约的胸痛等小毛病,也应尽早上医院检查。  
要早期发现肺癌,就要提高意识,加

强肺部检查,特别是烟龄超过20年、平均每天吸烟超过20支者和40岁以上有长期吸烟史、癌症家族病史或在有毒、有害环境工作的人群,应每年到正规医院接受CT检查。对有刺激性干咳、痰中带血、胸痛、低热及反复肺部感染者,经积极抗炎治疗迁延不愈的,要引起重视,及时到医院检查。

## 乐观对待及早手术

心态对于肺癌患者非常重要,直接影响到病情的发展,患上肺癌,如果情绪低落,精神崩溃,很可能直接导致病情恶化,心情乐观最重要。即使得知患病后,也不能自暴自弃,目前治疗肺癌采取的是多学科综合治疗法,早期治愈率很高。

肺癌的治疗讲究以手术为主包括放疗、化疗和分子靶向治疗等在内的多学科规范化综合治疗,手术应该是治疗的核心,凡有手术可能的患者都应积极手术,这是使患者获得治愈或长期生存希望的唯一有效方法。

另外,由于个体差异,肺癌的治疗讲究个性化,要因人、因病而异,需综合考虑患者病情、身体情况、吸烟史、性别、年龄、肺癌的生物学和分子生物学行为等多种因素。但制订个性化治疗方案的前提是详细检查、明确诊断,患者须听从医生安排,切忌盲目删减检查项目。

# 自然分娩好 还是剖宫产好?



王女士:医生,我马上就要到预产期了,所有的检查都正常,大夫建议我自然分娩。可我的朋友前段时间住院自然分娩了一半又被医生推进了手术室,做了剖腹产,这是为什么?我该怎么选择?

**郑州市妇幼保健院产科主任医师刘敏:**自然分娩是人体的一种生理过程,自然分娩对母亲可以较早较快地恢复,对胎儿可以通过产道的挤压降低新生儿湿肺、羊水吸入性肺不张、肺透明膜病等的出现,减少感觉统合失调综合症的发生。剖宫产可能对母体造成临近脏器损伤、切口延期愈合等,再次妊娠不论继续妊娠或终止妊娠均增加风险。但是剖宫产分娩可以降低母亲子宫脱垂的机会,减少张力性尿失禁的出现。综合来说,阴道自然分娩还是优于剖宫产。

每个孕妇入院准备分娩的时候,医生都会对孕妇及其胎儿的情况进行一次综合评估,正常情况下医生会建议孕妇进行阴道试产。但是否最终顺利分娩,是多方面因素发展最终决定的。有些甚至宫口已开全,也最终以剖宫产终止妊娠相对安全。所以若有阴道试产的条件,就要有信心,积极配合医生及助产士对你产程中出现的情况的多种处理。若有异常,随时手术,对母儿更安全。

若检查孕妇产道有异常,如存在骨盆严重狭窄或畸形,或存在软产道异常,如多种会阴阴道宫颈手术史后,局部瘢痕、水肿、静脉曲张、生殖道炎症、传染病等及阴道隔、阴道肿物、生殖道畸形均不适合阴道分娩。同时若孕妇合并有心脏病、糖尿病、肝病、肾病、重度子痫、前置胎盘、瘢痕子宫及胎儿臀位、横位,巨大儿、珍贵儿,多胎妊娠,脐带脱垂、脐带先露,胎儿宫内窘迫等均需综合评价,以剖宫产终止妊娠相对母亲和胎儿更安全。

## 用药须知

# 遵医嘱 精剂量 保障儿童用药安全

本报记者 周娟

儿童的脏腑功能尚不完善,对外界的适应性较差,抵抗力相对较弱,患病率较高。专家提醒,孩子患病时,家长一定要及时带其到医院就诊,遵医嘱用药,因儿童肝、肾等脏腑发育不完善,酶系统未建立,用药不慎容易导致药物代谢产生不良反应,严重者可能危及生命。

## 用药遵医嘱 剂量须精确

儿童有自己的生理特点和用药规律,孩子生病,简单将成人用药减半让其服用,是极不科学的。对一般药品,儿科医生是按照孩子的年龄和体重来计算剂量的。一些家长为了让孩子尽快痊愈盲目加大用药剂量,这样往往适得其反,甚至引起孩子休克,发生危险。

临床统计,新生儿药物不良反应发生率远高于成人,儿童用药必须精确计算,有的药成人多吃一粒可能无妨,孩子用后就可能过敏,特别是含西药成分的中成药,如果孩子是第一次服用,一定要在医生指导下服用。

另外,新生儿用药更应慎重。一般来讲,非不得已,新生儿最好不用药。一些轻微的病症如伤风感冒、拉稀等,只要精心护理,调整饮食就能痊愈。乱用抗生素反而会产生消极反应,必须用药也一定要在医生指导下进行,孩子服药后,家长要密切观察,一旦孩子出现头痛头晕、恶心呕吐等早期过敏、中毒症状时,应立即停药,必要时找医生诊治。

## 儿童用药禁忌之一: 滥用退热药

幼儿大脑发育尚不完善,体温调节中枢功能薄弱,孩子生病时容易发热,而其它症状则表现不明显。发热其实是孩子患病的首要信号之一,是诊断疾病的重要体征。

发现孩子发烧,一些家长就赶紧喂孩子吃退热药。专家提醒,这样做很容易掩盖症状,使疾病难以诊断。另外,一些退热药,如阿司匹林影响小儿凝血机制,容易导致皮肤、肺、脑等脏器出血;非那西丁可使新生儿血液中的低血红蛋白变成高血红蛋白,使红细胞携氧的能力下降,导致组织缺氧,严重的还会引起脑水肿、抽搐、昏迷等。专家建议,孩子发热时应及时找医生查明原因,便于对症治疗。值得注意的是,孩子体温过高也会影响健康,要在积极治疗的基础上合理使用退热药,同时可采用酒精擦浴、冰袋镇头等物理降温法帮助孩子退烧。



白,使红细胞携氧的能力下降,导致组织缺氧,严重的还会引起脑水肿、抽搐、昏迷等。专家建议,孩子发热时应及时找医生查明原因,便于对症治疗。值得注意的是,孩子体温过高也会影响健康,要在积极治疗的基础上合理使用退热药,同时可采用酒精擦浴、冰袋镇头等物理降温法帮助孩子退烧。

## 儿童用药禁忌之二: 盲目进补

为了增强孩子的体质,促进其生长发育,许多家长经常让孩子服用一些营养品和补品等。专家建议,健康孩子尽量不要服用补品,5岁以下的体弱儿童可以根据实际情况酌情服用,但须在医生指导下进行。

维生素在儿童的生长发育中确实起着重要作用,但并不是多多益善。不少药用维生素有一定的不良作用甚至毒性反应,尤其是脂溶性维生素,用量过大或过久可能造成体内蓄积而中毒。水溶性维生素虽较安全些,但也不可疏忽,服用过多可诱发尿路结石、脆骨症等。专家强调,应以食物中的天然维生素为最佳选择。

## 儿童用药禁忌之三: 糖水送服

药大多味苦,孩子不愿服用,为了减少苦味,一些家长会让孩子用糖水服药。殊不知,糖中有较多的钙、铁等矿物质,可与中药中的蛋白质起化学反应,并在胃液中凝固变性,继而混浊沉淀,使疗效大打折扣。另外,一些药物恰恰是利用苦味来刺激消化液的分泌而发挥疗效的,若在药中加糖,会降低治疗效果。

糖还可干扰微量元素与维生素的吸收,抑制某些退烧药的作用,降低某些药物的有效成分,最好还是采用白开水送服。此外,专家特别提醒,儿童每次用药,同时服用药品的种类越少越好。

## 医讯速递

# 大学生 口腔疾患超九成



专家正在为郑州航院旅游管理空乘专业的学生检查口腔。

本报讯(记者汪辉文/图)90%以上高校大学生存在口腔疾患。“爱牙健康进校园”活动中,专家们检查发现,大多数学生的口腔卫生意识淡薄,不少学生存在严重的龋齿等疾患。

“爱牙健康进校园”活动由市疾病预防控制中心和市口腔医院联合举行,主要是针对全市高校大学生开展的一项系列口腔宣教活动,旨在通过口腔保健教育及流行病学调查来推动我市高校口腔健康教育的普及,降低学生口腔疾患发病率。

专家指出,龋齿、错颌畸形等一些常见口腔疾病会引起消化系统及全身器官的连累性疾病,建议同学们重视口腔疾患并到正规专业的口腔医院定期检查牙齿,做到口腔疾病早预防、早发现、早治疗。

# 吃红糖 有助于抗衰老

人们一般认为,红糖适合月经不調和刚生了孩子的女性吃。其实红糖更适合老人,特别是适合年老体弱、大病初愈的人吃。这是因为,红糖是未经精炼的粗糖,保留了较多维生素和矿物质。

每100克红糖含钙90毫克,含铁4毫克,还含有少量的核黄素及胡萝卜素。日本科研人员还从红糖中提取了一种叫做“糖蜜”的多糖,实验证明它具有较强的抗氧化功效,对于抗衰老有明显的作。

中医认为,红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。老人对各种微量元素和维生素的摄入逐渐减少,平时应注意在饮食中补充,以维持正常代谢功能,延缓衰老。所以专家建议,老人在吃糖时,应多选择红糖。 吴天亮

# 耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。

电话: 0371-63285611

## 专家提醒

# 长期磨牙有损身体健康

本报记者 郑磊

提起“磨牙”,许多人都认为这是儿童的“专利”。据调查,“磨牙症”在成年人中也不少见,并呈逐渐增多趋势,但是临床就诊者并不多。专家指出,偶尔磨牙对健康影响不大,但长期磨牙则可导致心理及生理上的障碍,应引起重视。

## 成人磨牙与心理密切相关

人在入睡后磨牙,医学上称为“磨牙症”。导致磨牙症的因素主要有牙颌因素,如牙颌畸形、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等。心理因素如大脑长时间处于高度兴奋和紧张状态。其他因素如寄生虫、血压波动、缺钙、胃肠功能紊乱、遗传因素等,都有可能引起磨牙症。

专家认为,口腔是人体与外界交流的渠道,且具有表示紧张、悲观等情绪的功

能。当今社会生活节奏不断加快,竞争也越来越激烈,人们试图借助各种方法驱散生活或工作中的压力,有些人则表现为磨牙。据了解,性格内向、压抑,特别是情绪不稳定、易紧张等个性是成人磨牙症发病的重要因素。当人为逃避潜意识的心理压力时,在梦中或睡眠中会磨牙。此外,磨牙也是心理受挫的一种表现,是患者必须就诊于心理医生的一个证据。

## 长期磨牙应寻医治疗

心理专家认为,磨牙代表一种心理状况,特别是生气、焦虑、愤怒、悲观和受虐待时,磨牙更为突出。与磨牙相类似,很多人会突然无故“咬紧牙关”,这也是“磨牙症”的一种。这些人潜意识中所表现的心理状况,是一种受挫和不满。此外,磨牙

症较非磨牙症者的悲观情绪更严重。也有人认为,成人磨牙是心理疲劳的一种特征,应当注意休息和调整自己的心态。但成年人磨牙却不被重视,据调查,有65%的成人认为磨牙不必看医生,他们认为磨牙算不了什么,何必那么大惊小怪。

专家指出,偶尔磨牙对健康影响很小,但长期磨牙,或每次入睡后磨牙的时间太长,则可导致心理及生理上的障碍。很多人磨牙后第二天早起觉得非常疲劳,伴随太阳穴侧肌疼痛,一天都精神不好,而精神不佳又会进而影响夜晚睡眠,导致磨牙加剧,形成恶性循环。因此,有磨牙症的成年人应积极就医,在排除生理疾病引起的磨牙后,应注意考虑是否存在心理问题。如果存在心理障碍,则应该进行自我调适,或找心理医生咨询治疗。

# 患“油耳”才需挖耳垢

挖耳朵这个看似平常的小动作,却可能对耳朵健康甚至听力都有损害。耳科专家日前又为耳屎(耳垢)“正名”,耳屎不是坏东西,如果不是患有“油耳”,挖耳朵绝对不可取。

耳屎,学名为耵聍,是外耳道分泌的一种淡黄色的黏稠液体,耳屎可以起到保护外耳道上皮、防止皮肤干裂的作用,并能发挥抑菌和杀菌的生理功效。此外,耳屎还能阻挡灰尘、小飞虫等进入外耳道,保护我们的鼓膜。

专家指出,一般情况下,耳屎会在说话、吃饭、打呵欠时随下颌运动,借助耳道皮肤上汗毛的推动作用,缓慢地从耳道内向耳道口移动,再干燥成痂、自动排出。

说起挖耳朵这种坏习惯可能诱发的耳朵疾病,其实根本不是耸人听闻。挖耳朵时尖锐的挖耳器具或粗暴的挖耳方式,经常会引起外耳道的损伤甚至出血,如果挖耳朵时用力过度,还可能损伤外耳道皮肤甚至鼓膜,长期反复刺激可引起外耳道充血、肿胀,细菌也就乘机而入。而且,由于挖耳屎时经常来回刮,还会把细菌挤入毛囊、皮脂腺管,引发炎症、流水;严重者会形成外耳道疖肿和外耳道炎。

不过,不是所有人的耳屎都可以“置之不理”的。因为少数人耳内耵聍腺分泌旺盛,外耳道上皮脱落较慢,耵聍不表现为块状,而是黏稠的液体,被称为“湿性耵聍”,俗称“油耳”。这种情况是生理性的,

属正常现象,但有湿性耵聍的人如果长期不清理外耳道,可能形成耵聍栓塞,影响听力,因此,最好到医院请专科医生使用专门器械取出。

如果自己挖耳有以下四个方面要注意:一是最好用棉棒,轻轻在外耳道口转动,然后耳朵朝下,让耵聍自行排出,避免使用指甲、铁杆等尖锐物挖耳。而且不要形成挖耳习惯而频繁挖耳,一般应一周左右一次。最后,医生提醒,如果“湿性耵聍”还伴有异味,可能就是耵聍腺细菌感染,最好到医院就诊。

杨凤立

## 健身有道

# 瑜伽3式清空肠胃肥油

## 摩天式

直立,两脚与肩同宽。吸气时双臂慢慢高举过头部伸直,双手交叉,转动手腕,掌心向上。呼气时,双臂带动上身慢慢弯下,直到身体与地面平行。再次吸气,双手慢慢举起,呼气时双手分开,在体侧落下。



## 腰部旋转式

直立,双脚分开,略小于肩宽。吸气,两臂高举过头,双手交叉;转动手腕,掌心向上。呼气,双臂带着上身慢慢弯下,直到身体与地面平行;两眼注视两手。吸气时,双手带动身体尽量转向右方,呼气时将则尽量转向左方。



## 风吹树式

直立,双脚并拢,两臂放在身体两侧。吸气时,双手慢慢高举过头部,在头顶合掌,同时提起脚跟。呼气时,上身从腰部弯曲,倾向右侧。保持几秒钟,吸气时收正。呼气向左,吸气收正。