

癌症能预防吗

2月4日是世界癌症日。随着社会的发展,人们的防癌意识逐步增强,但大多数人仍不知道如何科学地防癌。良好的生活方式对于预防癌症很重要。

至少40%的癌症是可以预防的

癌症预防可以分为一级预防、二级预防和三级预防。一级预防也称病因预防,主要是为了鉴别、消除危险因素和病因,预防癌症的发生,降低患癌风险。二级预防应做到早发现、早诊断、早治疗。方法主要有防癌体检,做好癌症的筛查普查,监测高危人群,提高早期诊断能力,根治癌前病变。三级预防针对的是肿瘤患者,主要指通过规范化多学科综合治疗,提高中、晚期肿瘤患者的生存率,改善患者生活质量,预防肿瘤复发和转移。

如果大家能够增强防癌意识,保持健康的生活方式,就能从源头上预防至少40%的癌症,也就是一级预防。

健康生活方式有助癌症预防

健康生活方式不能避免所有癌症的发生,但是大量研究证实,任何以养成健康生活方式为目的的改变都将在一定程度上降低癌症风险。如何远离癌症呢?

改变不良生活方式。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅,可以有效预防部分癌症的发生。以健康饮食为例,提倡少食多餐、少盐多淡、少陈多鲜、少硬多软、少肉多素、少酒多茶、少炸多炖、少烫多温、少熏多炒等。

关注致癌因素。癌症不会传染,但一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。要保持个人卫生和健康的生活方式,比如推行使用公筷,预防幽门螺杆菌感染。

远离身边的致癌物。在我们身边有许多明确的致癌物,例如甲醛、黄曲霉毒素、亚硝酸盐等。注意避免食用发霉的食

物,少食用油炸和腌制的食物。

接种疫苗。接种人乳头瘤病毒疫苗可预防宫颈癌等多种癌症。接种乙肝疫苗可预防乙型肝炎病毒感染,而乙肝正是肝癌发生的高危因素。接种疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒,建议尽早及时接种。

保持乐观心态。好的心态是预防和抗击癌症的良药。保持情绪乐观有利于维持正常、合理的生活状态。

选择个体化防癌体检。目前的医疗检验技术手段可以在早期发现大部分的常见癌症。选择个体化体检项目是提高癌症早诊率的关键。

除了做好防癌体检,大家还要警惕癌症的早期症状。癌症的治疗效果和患者生存时间与癌症发现的早晚密切相关。当身体出现异常肿块,痰中带血,无痛性血尿,大便颜色、性状改变时,应及时到医院就诊。

■文/陈小兵

孩子鼻塞流涕太难受,这些方法很管用

孩子呼吸道感染后,因鼻腔分泌物增多、鼻腔黏膜水肿容易出现鼻塞不适。

常见的呼吸道感染有急性感染性鼻炎或咽炎、急性扁桃体炎、急性喉炎、急性支气管炎等,鼻塞或咽部的常见症状有鼻塞、流涕、打喷嚏。如何帮助孩子处理鼻涕?一起来了解一下。

孩子鼻涕又多又黏如何处理

呼吸道感染初期,孩子鼻部的主要表现为打喷嚏,鼻塞和流清水样的鼻涕。随着病情发展,鼻涕的性状逐步变为黄白色黏稠样,流涕症状通常一周左右才能缓解。如果孩子鼻涕太多、太黏稠,倒流至鼻咽部,可刺激咽部引起咳嗽。此时,家长可将生理盐水喷入孩子鼻腔以稀释黏稠的鼻涕,再轻轻擤,或使用吸鼻器帮助孩子排出鼻涕。孩子还可以口服黏液促排药物帮助排出鼻涕。

呼吸道感染中期,孩子鼻涕会呈现黄色黏稠状,持续3—7天后会逐渐转为白色黏稠鼻涕。但如果黄色鼻涕持续的时间超过10天,甚至出现绿色鼻涕,部分孩子可能合并头部胀痛或者长时间低热,则要警惕急性鼻窦炎,应尽快就诊。

正确擤鼻涕的方法和步骤

擤鼻涕看似很简单,但是需要鼻部、胸部、腹部多个器官一起协调工作才能完成。我们的鼻子、眼睛、咽喉、耳朵在内部都是互通的,如果擤鼻涕方法不对,可能会造成比较严重的后果,比如鼻涕冲进中耳、眼睛,导致相关的炎症。

家长可以通过演示慢慢教会孩子正确擤鼻涕的方法。正确擤鼻涕的步骤。第一,采用上身向前倾斜的姿势,有利于鼻窦内的分泌物排出。第二,用手指压住一侧鼻孔,擤另一侧的鼻涕。不建议同时擤两侧的鼻涕,这样容易增加鼻内气压,增加孩子发生中耳炎的概率。第三,擤鼻涕的时候不能特别用力。

孩子睡觉时鼻塞怎么缓解

孩子感冒后容易出现鼻塞的症状,睡觉时不适感可能更严重。一方面和儿童的鼻腔相对狭窄,黏膜肿胀后对鼻腔通气的影响更明显有关;另一方面和鼻腔内有黏稠分泌物阻塞不易排出有关。

家长可遵医嘱使用鼻用激素、鼻腔减充血剂药物缓解孩子的症状。使用鼻腔减充血剂药物时要注意,连续应用不要超过7天。家长也可通过鼻腔冲洗清理孩子的鼻腔分泌物,帮助孩子缓解鼻塞的症状。

冲洗鼻腔的盐水如何选择

用盐水冲洗鼻腔不仅是鼻炎、鼻窦炎的辅助治疗方案,还有助于预防呼吸道感染的发生。因为冲洗鼻腔可以通过物理方式清理鼻腔的分泌物,还可以提高鼻黏膜纤毛功能,减轻黏膜水肿,对鼻部疾病起到治疗的作用。无论是在呼吸道感染发作时,还是平时的日常护理,都推荐使用生理盐水进行鼻腔冲洗。

用于鼻腔冲洗的盐水有两种浓度:等渗盐水(即生理盐水)的浓度为0.9%,高渗盐水的浓度是1.8%—2.6%。等渗盐水的渗透压和人体血浆组织液的渗透压基本相同,一般不会对孩子的鼻腔黏膜产生刺激,可以起到缓解鼻塞、清理鼻腔分泌物的作用。高渗盐水的渗透压高,可较快缓解鼻塞,针对性更强,但不宜长期使用。

鼻腔冲洗有哪些注意事项

鼻腔冲洗主要有喷雾剂和冲洗器两种方式。使用生理盐水喷雾剂时,家长需要让孩子的头向前倾30度,把生理盐水喷入鼻腔,让分泌物自然流出来。

正常的情况下,每次一个鼻孔可以喷3—4下,每天2—3次。鼻腔冲洗器是手持式的带有橄榄头的专用装置,可使用适宜温度(与体温相近)的生理盐水进行冲洗。给孩子冲洗之前,先把手和冲洗装置清洗干净。冲洗时,需要让孩子的头向前倾30度,用适当的压力让生理盐水轻柔地从一侧鼻腔进入,从另外一侧鼻腔流出。注意冲洗鼻腔时,孩子要用口呼吸,尽量避免吞咽动作。

■文/王蓬鹏

老年人轻松过寒冬的锦囊 请查收

气候寒冷,环境萧瑟,而老年人正处在身体机能衰退、体温调节功能下降、多患有一种或多种基础疾病的时期,更需要用心地保护。因此,寒冷冬季,老年人应当在衣食住行等各个方面都加以注意。

保暖第一

冬季气候寒冷,需要格外注意防寒保暖,特别需要保护呼吸系统和心血管系统。

低温环境不仅会为某些呼吸系统致病微生物的存活、繁衍提供适宜的条件,还会使鼻黏膜受损,导致细菌或病毒更容易侵入呼吸系统。而且,老年人鼻黏膜血运减少,对致病微生物的抵抗力会减弱,更易发生呼吸道感染。冬季老年人要少去人多且密集的公共场所,外出时尽量戴上口罩,还可以用生理盐水清洗鼻腔。

低温以及温差大会使血管收缩,心率加快,造成血管阻力和血压升高,还容易形成血栓。外出时要及时添加衣物,特别要做好头颈部、腹部、双脚及各个关节的保暖,穿着保暖的衣服和鞋袜,戴好帽子和围巾。室内外温差较大时,应适当减少外出活动的时间。

起居顺时

冬季,老年人应早睡晚起,保证充足的睡眠。早上醒来后,不要急于起床,可以先在床上活动四肢和头颈部,然后缓慢下床。

在保暖的基础上,也要注意室内的通风换气,保持室内空气清新,室温保持在15—20℃为佳。老年人皮脂腺机能减退,遇寒冷干燥气候容易产生皮肤瘙痒,要适当控制洗澡次数。

洗澡水温要适宜,温度不宜过高,洗澡时间不宜过长,必要时可以选择坐



资料图

着洗澡,不仅节省体力,还能减少滑倒的风险。如果出现情绪激动、心情抑郁、血压过高或过低、心慌胸闷等,不宜洗澡。

适量运动

适当的体育锻炼,可以增强机体的抗寒能力和抗病能力,对老年人来说也是如此。而且,运动锻炼还有助于提升老年人的躯体和认知功能,预防跌倒,有助于慢性疾病的预防和控制。

但是,老年人在冬季不仅要“动”,而且要动得“适度”,运动不宜过量,强度不宜过大,避免过度劳累。气温骤降、天气恶劣时应减少户外活动,可以选择适合室内开展的锻炼方式。

合理膳食

老年人冬季不要吃寒凉生冷的食物,日常饮食以温热为主,要清淡、易于消化。

可以适当选择瘦肉、鸡蛋、水产品、乳制品、豆类等富含碳水化合物和

蛋白质的食物,有助于增强耐寒能力和抵抗力。同时也要多吃新鲜蔬菜水果,保证膳食营养平衡。一日三餐要合理安排,做到干稀搭配、荤素夹杂,避免暴饮暴食,应戒除烟酒。

心绪平和

在冬季,气温寒冷,光照时间短,景物萧瑟,老年人还应注意情绪调节,保持心绪平和,要避免大喜大怒、忧思恼怒,或抑郁焦虑。

可以适度进行打牌、阅读、听音乐、看电影等娱乐活动,或与家人朋友多沟通交流,保持积极乐观的心态。

规律用药

老年人要做好基础疾病的管理,做好高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的长期治疗,家中备好常用药品,遵医嘱规律用药。若老年人出现身体不适,应做好保暖,及时就医,让医生给予专业指导。

人人相亲,人人平等,天下为公,是谓大同。

——康有为《大同书》

平等

平等是社会和谐的压舱石,它标注了调整社会关系的基本尺度。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行我学习 社会主义核心价值观

北京丰台 FENGTAI BEIJING