

# 7个“癌症信号”藏在晨起吃饭睡觉时

想要预防癌症,就要细心观察生活中的细节,而晨起、睡觉、吃饭的时间就是一个很好的观察时期。如果在这些时段里身体常有一些异常表现,或是癌症“露出马脚”,一定要提高警惕。

## 【晨起时】

### 1.晨起头痛或呕吐,警惕脑肿瘤

头痛、呕吐、视物不清,这是颅内压增高“三联症”,任何会引起颅压高的疾病都可能会有这些症状,其中最常见疾病之一就是脑肿瘤。

早期头痛多在清晨,通常大概在四五点钟,往往在熟睡中痛醒,即所谓的“晨起头痛”“清晨头痛”,呈间歇性,时轻时重,时隐时现,下床走一走活动活动,头痛逐渐缓解或消失。随着病情进展,头痛逐渐加重,持续时间也延长。

头痛时还可能伴有呕吐,也是清晨多见,呕吐呈喷射性:吐的时候像是在往外“喷”,吐完之后,患者感觉疼痛有明显缓解。这种呕吐是颅内压力增高导致,与饮食关系不大,也不会伴有腹胀、腹泻等胃肠症状。

### 2.晨起不醒或全身乏力,警惕胰岛素瘤

早上叫不醒,或在正常作息的情况下频繁出现早上昏昏沉沉、全身乏力、起床困难等,或出现久饿后神志失常、昏倒等表现,要及时到医院就诊,注意

排查胰岛细胞瘤的可能。胰岛细胞瘤还可能会有腹痛、腹泻、腹胀等症状。

胰岛素瘤属于神经内分泌肿瘤,而且是能分泌激素的功能型神经内分泌瘤,这类肿瘤会分泌某种激素,从而导致相应症状,比如胰岛素瘤分泌胰岛素,体内胰岛素增加,患者会有低血糖症状,比如乏力、心慌、出冷汗等。

### 3.晨起咳嗽更强烈,警惕肺癌

有的人经常咳嗽,而早上起床后似乎咳嗽更剧烈,是那种没有痰或少痰的干咳,如果是长期吸烟的中老年人,那要警惕肺癌可能。

早上刚起床时,身体的异常更能引起自己或家人注意和重视。当然,也因为晚上睡着时咳嗽症状较轻,而早上醒来起床活动后咳嗽症状会更加明显。

此外,肺癌的咳嗽还有以下特点:持续地阵发性刺激性干咳,常常会有咳不净的感觉,也可能会有少量痰或白色泡沫痰,如果咳嗽带血、血丝痰,更要重视。

久治不愈:咳嗽长时间不见好转,迁延不愈,超过两周,要特别重视。

原因不明:不是感冒,也不是咽喉炎肺炎等,要想去排查肺癌,特别是长期吸烟的中老年人。

原有咳嗽性质发生变化:比如长期吸烟的人,会有间断的咳嗽,如果某天原有的咳嗽性质发生变化,要提高警惕,及时检查。

## 【吃饭时】

### 1.进食时胸后有不适感,警惕食管癌

进食时胸后有不适感、摩擦感或微痛,或感觉食物通过缓慢,有异物停留感、哽噎感,通常在吞咽固体食物时出现,最初是间歇性、偶发的,以后逐渐变为经常性。

有时感觉喉咙发紧、干燥,吞东西不顺畅,多在进食粗糙固体食物时感觉比较明显。

### 2.吞咽食物有明显梗阻感,警惕食管癌

吞咽食物梗阻感越来越明显,慢慢发展到进食半流质甚至流质饮食都困难,最后喝水都不顺畅,喝水后会呛出,这就是所谓的“进行性吞咽困难”,是很突出的典型症状。

### 3.上腹部饱胀不适、隐痛,警惕胃癌

上腹部饱胀不适、隐痛,进食时可能加重。食欲减退或不振、厌食、暖气、反酸。

进食后饱胀伴恶心,甚至可能进食时食物反流导致呕吐。长期食欲减退,体重下降消瘦乏力贫血表现。

### 4.消化不良、脂肪泻,警惕胰腺癌

上腹隐痛不适、饱胀,食欲不振,消化不良,腹胀腹泻特别是脂肪泻,体重下降,消瘦。

## 【睡觉时】

睡觉后如果经常性夜尿增多,排除了非肿瘤性疾病(包括良性前列腺增生、尿路感染、糖尿病、肾功能异常等)后,就要考虑肿瘤性疾病引起的可能。

1.前列腺癌 良性前列腺增生是引起中老年男性夜尿频繁的最常见原因,但也要警惕前列腺癌的可能,两者在症状表现上是很难区分的。中老年男性如果夜尿频次增多,要去泌尿外科检查,医生会做直肠指检,考虑安排抽血查PSA,前列腺B超等检查。

2.膀胱癌 膀胱是储存尿液的器官,有时膀胱肿瘤也可能会有夜尿增多的表现。

3.盆腔邻近膀胱的肿瘤 如卵巢肿瘤、子宫肿瘤、肠癌等,可能侵犯、压迫刺激膀胱引起排尿频繁。

4.多发性骨髓瘤 这是一种血液系统恶性肿瘤,在某些情况下也可能表现为夜尿增多,这主要是由于疾病不断发展,损害肾脏,慢性肾小管功能不全,出现口渴、多饮、夜尿增多等表现。

5.脑肿瘤 比如颅咽管瘤,肿瘤压迫下丘脑、垂体引起的下丘脑-垂体功能障碍,从而出现尿频、夜尿增多等。

最后要注意,不管身体出现什么异常,不要简单地对号入座。某种异常表现如果持续存在,要及时去医院就诊查明病因。(健康时报)

## 50%新发癌症都可避免 10条防癌建议请查收

我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万。每个人都怕癌,那要怎么做才能降低患癌风险呢?

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)指出:如果能在日常生活中遵循以下10条建议,近一半新发癌症都是可以避免的。

### 1.不吸烟

不管是普通烟,还是雪茄、水烟、鼻烟、电子烟,能不碰尽量别碰。戒烟5年后,口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌发病风险会下降一半;戒烟10年后,罹患肺癌风险将下降50%;戒烟20年后,口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌发病风险会降到与从不吸烟者几乎无异。

### 2.远离二手烟

二手烟不仅会使肺癌风险增加20%~30%,还会增加患哮喘、慢性阻塞性肺病、心血管疾病等可能;暴露在二手烟环境中的女性,宫颈癌、乳腺癌的风险分别是远离二手烟女性的1.7倍、1.62倍。要想减少二手烟的伤害,大家除了远离吸烟者之外,日常要经常开窗通风,及时更换并清洗沾染烟气的衣物、床单,多吃富含胡萝卜素及维生素C的新鲜蔬果。

### 3.保持健康的体重

国际癌症研究机构研究发现,身体脂肪过多和13种癌症存在相关性。包括食道癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、结直肠癌、绝经后乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、胆囊癌、肾癌、甲状腺癌、脑瘤和多发性骨髓瘤。

大家可以通过下面2个指标来评估自己到底算不算胖:

1.体质指数(BMI)=体重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>),计算结果低于18.5属于“过轻”,18.5~24之间属于正常体重,高于24就属于“超重”,超过28就达到“肥胖”范畴了,减肥势在必行。

2.用软尺在肚脐眼上方1厘米处紧贴皮肤水平绕一周,成年男性腰围若是≥85cm,成年女性腰围≥80cm,则为超标,需要注意控制。

### 4.适度锻炼

美国癌症中心一项囊括144万人、长达18年的跟踪研究证实:运动能显著降低13种癌症发病率。

要想实现更好的运动防癌效果,需要每周进行至少5小时以上的中高强度运动。一般来说,如果运动时心率达到(220-年龄)×(60%~70%),就说明为中等强度运动。

### 5.合理膳食

世界癌症研究基金会曾指出,不良饮食习惯可导致30多种癌症,每年因癌症死亡的患者中,有1/3和不良饮食习惯有关。比如,红肉吃得越多,结直肠癌风险就越高;高盐饮食摄入得多,胃癌发病率会随之提升等。

根据《中国居民膳食指南》,日常饮食中大家应注意以下几点:

食物多样,最好一天吃到12种以上食物,一周吃到25种以上食物。

保证每天吃够300~500克蔬菜、200~350克水果、300~500克奶及奶制品、50~150克全谷物和杂豆。

每日摄入动物性食品120~200克,每天吃1个鸡蛋,每周至少吃2次水产品,限制红肉肥肉,尽量不吃加工肉类。

每日盐不宜超过5克,食用油在25~30克之间。

足量饮水,成年男性每天应喝水1700ml,女性每天饮用1500ml,肾功能受损等特殊人群遵医嘱。

合理烹调,烹饪方式以白灼、清蒸、水煮、凉拌等为主,少煎炸熏烤重口味。

学会查看营养标签,尽量选脂肪、钠含量较低的产品。

### 6.拒绝酒精

酒精在体内会被代谢为乙醛,而乙醛属于I类致癌物。其实喝酒没有“适量”一说,能不喝就别喝。如果实在控制不住,小酌几杯,记得多喝水,加速酒精排出体外,减轻肝脏负担。

### 7.注意防晒

晒伤是引起皮肤癌的主要风险因素之一,基底细胞癌、鳞状细胞癌、皮肤黑色素瘤等都与强烈日晒有着密切关系。当紫外线指数(UVI)超过3时,就

需要进行防晒。涂防晒霜最好在出门前15~30分钟,户外待的比较久时,每2小时需补涂一次。

### 8.减少环境致物暴露

环境危险因素导致的新发癌症占全球近20%。虽然很难避免或减少环境危险因素,但日常还是要尽可能做好防护,如雾霾天出门戴口罩,刷漆时穿戴好工作服、手套、防护眼镜、专业口罩等。

### 9.坚持母乳喂养,谨慎使用激素替代疗法

母乳喂养可以降低母亲的乳腺癌风险,也有助于降低儿童体重增加,超重、肥胖的风险。

激素替代疗法(HRT)是一种为弥补卵巢功能衰竭而采取的治疗措施,可有效缓解绝经症状。不过有研究发现,使用激素替代疗法的女性患乳腺癌风险有所增加。

### 10.接种疫苗和预防感染

全球近1/5的癌症是由病毒、细菌等持续感染引起的,包括人乳头瘤病毒(HPV)、乙型肝炎病毒(HBV)、丙型肝炎病毒(HCV)、幽门螺杆菌(Hp)等。

接种HPV疫苗、乙肝疫苗,是预防相关感染的有效方法之一。此外,定期筛查、及时治疗相关感染,也有助于降低感染导致的癌症风险。

(本报综合中国妇女报、人民网等)

## 规范化诊治让胃无“幽”

### 余杭三院获评“幽门螺杆菌规范化诊治门诊市级示范中心”

本报讯(记者朱筱通讯员李雅丹)近日,国家消化病临床医学研究中心公布全国第三批“幽门螺杆菌规范化诊治门诊示范中心”名单,余杭区第三人民医院获此殊荣。

余杭三院消化内科于2017年开展胃早癌及幽门螺杆菌筛查诊治工作,是我区首家开展幽门螺杆菌筛查诊治的医院,年筛查诊治量近5000人次,幽门螺杆菌首次治疗根除率达90.05%。

近年来,余杭三院每年开展“胃早癌”“胃”爱行动”主题宣传活动,每季度至余杭三院医共体、各镇街、村社、工厂开展科普讲座,同时通过开设“余杭三院消化科”公众号定期发送科普知识,和家庭医生建立医患微信群共同规范幽门螺杆菌感染、慢性胃炎等消化科常见病管理,让幽门螺杆菌常识为更多居民所知,提高重视程度。

据悉,我国每年新增胃癌约42万

例,幽门螺杆菌感染率在50%左右。

幽门螺杆菌感染是胃癌的重要病因,已被世界卫生组织列为一级致癌物,防治幽门螺杆菌可有效降低我国胃癌及其他相关疾病发生率。

幽门螺杆菌规范化诊治是防治幽门螺杆菌的关键,也是胃癌一级预防的重要手段。

消化内科主任段阳日介绍,该科室将在原有工作的基础上,充分发挥

“幽门螺杆菌规范化诊治门诊市级示范中心”的资源和技术优势,继续完善幽门螺杆菌规范化诊治工作,为幽门螺杆菌感染者提供更规范、更优质、更精准的诊疗,实施规范化专病管理。

同时,按照国家消化道早癌防治中心联盟规范筛查诊治流程,结合胃功能、内镜筛查及内镜下治疗,提高早期胃癌及癌前病变检出率、治愈率,为广大居民的健康保驾护航。

### 什么是幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌是目前发现的唯一能在胃里长期存活的细菌,它主要寄生在胃黏膜上。

### 如何判断是否感染幽门螺杆菌?

尿素呼气试验(包括C13和C14呼气试验)是临床最常用的非侵入性检测方法之一,具有准确性高、操作方便等优点。胃镜检查及组织活检染色也可以判断是否存在幽门螺杆菌感染。

### 感染之后需要治疗吗?

当发现幽门螺杆菌阳性,也就意味着你感染了幽门螺杆菌,除特殊情况外,都是需要进一步治疗的。儿童、高龄老人、有严重基础疾病患者、体内菌群失调的人群、对根除治疗不耐受的人群等,需至医院进一步评估。

### 幽门螺杆菌感染后有何危害?

部分感染者无症状,也有部分感染者会出现腹胀腹痛、口臭、恶心呕吐、反酸等症状。幽门螺杆菌与慢性

胃炎、消化不良、消化性溃疡、胃癌有密切关系。

感染后,胃黏膜细胞会发生一系列变化:正常胃黏膜→慢性浅表性胃炎→慢性萎缩性胃炎→肠化生→异型增生→胃癌。

### 如何治疗幽门螺杆菌感染?

建议标准四联疗法,总共4种药物,质子泵抑制剂、铋剂餐前半小时口服,2种抗生素餐后口服,总疗程10~14天。

2月4日是世界癌症日,由国际抗癌联盟(UICC)于2000年发起,旨在倡导新的方法促进各组织间的合作,加快癌症研究、预防及治疗等领域的进展,为人类造福。

## 癌症是什么?

癌症(cancer)泛指恶性肿瘤,包括癌、肉瘤和癌肉瘤三类。癌症是细胞恶性增生所致,其特点有侵袭性,可转移,表现为身体局部肿块持续生长,破坏正常组织结构,并可转移到其他部位。

我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌、甲状腺癌等。大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,这是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

## 癌症可以预防吗?

世界卫生组织提出:三分之一的癌症可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,保持良好的生活习惯,减少和避免外界不良因素的损害;二级预防是早期发现、早期诊断、早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。

我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

## 发现癌症怎么办?

发现癌症要及早就诊,选择正规医院相关专科接受规范化治疗。

●癌症的治疗方法:包括局部治疗和全身治疗两大类,局部治疗包括:外科手术、放射治疗、介入治疗等;全身治疗包括:化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗、对症支持治疗等。

●规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类、疾病分期早晚、患者个体差异来制定综合治疗方案,是治愈癌症的基本原则。

●癌症患者要到正规医院相关专科进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误最佳治疗时机。

## 防癌生活方式

- 控制体重、适量运动,保持良好生活方式。
- 不吃发霉的食品。
- 少吃熏制、腌制、烤制、油炸和高热量食品。
- 不酗酒、不吸烟。