为什么越来越多年轻人患癌

5月21日,国家话剧院发布讣告,一级演员朱媛媛因病(癌症)医治无效于5月17日病逝,享年51岁。

2023年9月,权威医学期刊《英国医学杂志·肿瘤学》刊登浙江大学与英国爱丁堡大学等机构的联合研究显示,过去30年间,全球50岁以下的癌症新发病例增加了惊人的79%,癌症死亡人数增加了27.7%。

根据1990年到2019年的趋势,研究团队估计,到2030年,全球50岁以下人群的癌症新发病例数及相关死亡人数仍将继续走高,其中40岁到50岁人群风险最大。

细分类型上,乳腺癌发病率最高,肺癌和前列腺癌的发病率增长最快,乳腺癌、肺癌、胃癌和结直肠癌的死亡率最高。

敲响警钟

浙江大学第二附属医院肿瘤内科副主任医师陈佳琦说,近几十年,人们罹患的癌症多为"富癌"。比如,结直肠癌和胃癌都与饮食中过量摄入油、盐、糖,红肉和超加工食品有关;乳腺癌增加则与接受人工光照过多、自然光照过少,进而引起内分泌紊乱有一定关系。此外,年轻人经常面临的频繁熬夜、缺少运动、压力增大问题,也是患癌的风险因素。

此外,健康意识提升则让癌症年轻化趋势更加凸显,常规体检越来越普及、检查仪器越来越精准,导致包括癌症在内的许多疾病确诊年龄都有所提前。

陈佳琦指出,总体来说,癌症还是个老年病,50岁以下患者在临床上占比大概在10%。相对而言,白血病、骨肉瘤、淋巴瘤等更易侵袭年轻人。比如,骨肉瘤是骨组织来源的肿瘤,多发于骨头还在生长的10岁到20岁。不过,年轻人容易仗着身体"扛造",对一些肿瘤的早期症状有所忽视,导致病情延误,拖成癌症晚期。近年来,结直肠癌、胃癌、乳腺癌等癌症的年轻化趋势尤其明显。

陈佳琦介绍,可以把癌细胞想象成一棵大树,树的成长需要肥沃的土壤、充足的养分,同理,相较于身体机能衰退的老年人,年轻人身体素质更好、机能更佳,代谢旺盛,癌细胞扩散速度相对更快,也更容易转移。以临床所见的一名年轻肠癌患者为例,他确诊时虽不算晚,但从发现到去世只过去了七八个月。

陈佳琦特别强调,年轻人工作生活压力大,精神状态不好,还有人选择报复性熬夜和饮食,并进入恶性循环,这都会导致患癌风险大增。因此,年轻人防癌关键是调整生活方式:睡足觉、多运动、均衡饮食、愉悦心情、戒烟戒酒。具体来说,每周保证150分钟中等强度以上有氧运动,如果条件不允许,碎片化运动也有效果;工作中,每坐半小时就起来活动5分钟,利用饭后时间散步十几分钟;上下班路上、去超市途中,利用一切机会让自己动起来。饮食上,减少对重口味食品的依赖,多摄入全谷物和新鲜蔬果等健康食物。

(摘自《生命时报》)

春夏季病毒感染高发,高热昏厥千万别掐人中

"医生,孩子昏厥过去了,快救救她……"10个月大的女婴菲菲突发抽搐昏厥!面对"惊魂时刻",爷爷奶奶把菲菲紧急送医,到医院时,菲菲因发烧满脸通红、全身滚烫,经检查为呼吸道合胞病毒,经过一周的治疗顺利出院。

菲菲的爷爷奶奶回忆,前段时间菲菲出现发烧、呕吐的情况,体温一直反反复复退不下来,这天早上突然双眼上翻、呼叫不应,"吓得腿都软了,大脑一片空白。"不知如何是好的爷爷奶奶缓过神来,赶忙把菲菲送到湖南省人民医院,才知道孩子突然出现这种情况,是发生了高热惊厥。

医生提醒

正值春夏交替之际,病毒感染高发,湖南省人民医院儿童医学中心四病区,收治了多例高热惊厥的患儿。

针对上述季节性疾病,湖南省人民医院儿童医学中心四病区贺一薇副主任医师说,高热惊厥(热性惊厥)是儿童在发热时出现的突发性全身抽搐,多见于6个月至5岁的婴幼儿,尤其1岁半到2岁是高发年龄阶段,是婴幼儿期最常见的惊厥类型。大多数情况下,热性惊厥这个动作本身,并不会对大脑造成损伤。

贺一薇介绍,高热惊厥主要症状包括:①意识水平下降、双眼上翻或凝视、全身或者部分身体僵直或抽动。②可能伴随口唇青紫、牙关紧闭、口吐白沫。③惊厥停止后孩子可能会有短暂的嗜睡或烦躁,但很快恢复正常。

高热惊厥发作时,要立即执行"平卧侧头——记录观察——物理降温"三步法:①让孩子平卧,头偏向一侧,防止呕吐物窒息,同时解开领口,保持呼吸通畅。②观察抽搐持续时间及表现,方便后续向医生描述。③用温水擦拭颈部、腋窝等部位,辅助退热。

贺一薇特别强调,高热惊厥发作后,要及时到医院就诊,此外,这两点千万不要做:①掐人中、摇晃孩子、强行按压肢体、喂水、喂退烧药(抽搐时以上操作可能引起呛咳)。②往口中强行塞东西(如手指、筷子),可能导致咬肌的拉伤或关节的脱位。

至于爷爷奶奶关心的高热惊厥会不会复发?贺一薇指出,热性惊厥虽看起来挺吓人,但只要救治及时,大多数预后比较良好。

(据湖南省人民医院微信公众号)

夏天腋臭这样治

多,其原理是将破坏性的热能精准地传到距离表皮3至5毫米的位置,并将该区域的大小汗腺细胞摧毁,从而达到腋下止汗、净味的功效。该治疗方式的优点是不开刀、无疤痕、无恢复期,但大汗腺分布层次并不统一,难免有"漏网之鱼",存在术后异味复发风险,且费用较其他治疗手段偏高。

手术治疗 特别是腋臭微创清除手术,在临床上广泛开展。医生在局部麻醉下用负压抽吸腋毛区的皮肤附件,并在腋毛区中央做一个不到1厘米的小切口,反复修剪残留的大汗腺并及时冲洗,以达到最大程度破坏并清除大汗腺的目的。这种治疗手段具有切口小、瘢痕淡、术后几乎不会出现血肿与皮肤坏死、很少出现远期并发症等优点,且治愈率在95%以上。

(摘自《大众健康报》)

温馨提示

微波治疗 微波治疗腋臭近年来开展较多,其原理是将破坏性的热能精准地传到距离表皮3至5毫米的位置,并将该区域的大小汗腺细胞摧毁,从而达到腋下止汗、净味的功效。该治疗方式的优点是不开刀、无疤痕、无恢复期,但大汗腺分布层次并不统一,难免有"漏网之鱼",存在术后异味复发风险,且费用较其他治疗手段偏高。

A型肉毒毒素注射治疗 A型肉毒毒素作为神经传导阻断剂,可以使大小汗腺暂时失去分泌功能,不仅可治疗多汗症,也是治疗轻中度腋臭(2级以下)及16岁以下腋臭者的首选方法,一次注射效果可持续3至8个月。该治疗方式的优点是无创、无恢复期、安全,缺点是每年需要注射1至2次,每次费用在2000至4000元不等。

不当刺激可能会让痣变成癌

如果痣长在比较容易受到摩擦的部位,比如腰部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激黑痣,有可能诱发痣恶变。痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数。这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变的风险。

另外,身上色素痣总数超过50颗的"多痣"人群,要比普通人群更加小心,及时处理可能的"坏分子"。长期服用某些抗生素、激素或抗抑郁药物的人群,也要特别小心恶性黑色素瘤的发生。

无论是恶性黑色素瘤还是软组织肉瘤,越早发现越早规范治疗,效果会越好。以恶性黑色素瘤为例,Ⅰ期的恶性黑色素瘤患者,规范手术后5年生存率高达90%;即便到了Ⅲ期,合理治疗后5年生存率也可达到30%以上,但如果到了Ⅳ期,5年生存率只有不到5%。

防病治病

(摘自《健康时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

高考在即,"减压锦囊"请收好

随着高考日益临近,不少同学陷入考前常见的焦虑"症状"。

对此,陕西中医药大学第二附属医院精神心理科副主任医师、心理治疗师赵娜教学子们缓解焦虑。

首先科学放松,平复身心,考生可尝试呼吸训练 尝试深呼吸练习,吸气3秒、屏息1秒、呼气6秒,感受腹部随呼吸起伏。每日坚持10分钟,如同为紧绷的神经按下"暂停键",能迅速平复紧张情绪,让内心重归平静。

第二肌肉放松 释放身体压力,配合冥想音乐,依次收紧再放松身体各部位肌肉,从脚趾到头顶,逐一唤醒身体的放松潜能。每天10分钟,有效缓解躯体化焦虑,告别浑身紧绷的不适感。

课堂内外

第三蝴蝶拍 增强心理安全感,双臂交叉轻拍肩膀,在节奏中回忆过往成功、温暖的积极场景,仿佛给自己一个温暖的拥抱,增强心理安全感,驱散焦虑阴霾。

第四按揉内关穴 安神定志的"开关",中医认为,"内关"穴属手厥阴心包经,是调理情志的重要穴位。用拇指指腹按压对侧内关穴,力度以产生酸、麻、胀感为宜,每次3至5分钟,左右交替,每天2至3次。按摩时配合深呼吸,吸气按压、呼气放松,专注穴位感受,轻松排解压力。

第五芳香疗法 嗅觉里的治愈力量,以中医药理论为依托的中医香疗,是疏肝安神的天然良方。考前使用具有放松功效的精油,通过嗅吸、按摩等方式,让芬芳气息沁入身心,在自然疗法中调节情绪,舒缓身心。

另外,考生提前熟悉考场环境,确认座位位置,检查考试工具是否齐全。减少对考场的陌生感,缩短与考试环境的心理距离,自己提前进入"作战状态"。

考中 冷静应对,考场上遇到难题,别慌张,心里默念"我不会别人也不会",稳住心态慢慢思考;碰到简单题目,也别大意,告诉自己"细心才能不出错"。用积极的自我暗示,保持沉着冷静。

(摘自《西安日报》)

『橡皮擦定律』:判断孩子上课是否专注

在低年级小学生中有一个著名的"橡皮擦定律"。即通过孩子使用的橡皮,可以大致地判断孩子的学习状态和学习效果。家长会上,有老师亮出一张PPT,晒出5种不同的橡皮,背后对应的5种听课状态。

第一种橡皮,干净完好,橡皮损耗小,表面光滑,这样的学生通常是认真听讲、专心做作业,上课不开小差。

第二种橡皮上有少量小孔,但整体形状保持完好,这类学生属于上课偶尔开小差,大部分时间仍能保持专注。

第三种是边角有切割或撕裂痕迹,表面坑坑洼洼的橡皮,这样的学生往往上课经常走神,容易分心,不自觉地把橡皮当作消遣工具。

第四种上面布满黑点和小洞,边角被切割,这意味着学生可能整节课都没好好听讲,不停地搓、捏、戳,把橡皮严重"摧残"。

还有一种,橡皮直接"失踪"了。可能是玩丢了,也可能被分解找不着了,学生没把心思放在学习上,橡皮成了课堂的"牺牲品"。

(据极目新闻5.22)

科学育儿

『分床睡』:强制分离不可取

母亲节刚过,"分床睡"这个看似简单的育儿课题,再次成了家长群热议的话题。有的孩子抱着枕头在父母房间门口"打地铺"整整三个月,有的家长半夜把哭闹的孩子"押送"回儿童房,还有的夫妻为此争吵到去看了婚姻咨询师……这场关于爱与独立的"睡眠拉锯战"该如何破局?

对此,杭州师范大学婴幼儿发展与托育实验室执行主任王道阳教授告诉记者,"就当是在教孩子骑自行车。既要松手让他感受平衡,又要确保他知道你就在身后随时能扶住。分床成功的标志,不是孩子不再夜醒,而是他夜醒后能自己调整重新入睡——就像骑车摔倒后能自己爬起来。"

"分床不是体育比赛,没有统一的起跑线。究竟几岁要分床,具体到每个孩子,情况都是不一样的,父母要尊重个体的差异。"王道阳说,养育的最终目标,是让孩子有能力不再需要父母。分床睡的本质,则是亲子关系从"共生"走向"守望"的第一次彩排。切忌把分床当惩罚,爸妈不能讲"不听话就去小床睡"之类的恐吓话,也要避免在入园入学、二胎刚出生等特殊时期分床睡。

此外,王道阳建议,家长应避免将分床睡与孩子的独立性直接挂钩,"作为家长,我们的任务是耐心观察、适时引导,而非盲目追求所谓的标准。我们要以更加科学、理性的态度,陪伴孩子走过分床睡这一成长的必经之路。"

(摘自《钱江晚报》陈素萍/文)

亲子之道

学期过大半,家长如何助力

一转眼,新学期已经"赛程过大半",有家长反映,孩子现在的学习专注力没有刚开学时高,放学回家后写作业的速度也慢了不少。面对学习进入疲惫期的孩子,家长怎么做才能让孩子振奋起精神呢?

天津市耀华中学李晓珊老师建议,首先,家长要帮助孩子改变学习的刻板模式,尝试多种学习方式。比如,除单一学科的复习、预习,还可以尝试将所学知识的相关内容进行融合,对解题方法举一反三,在尝试新知、新方法的同时,也会"扫除"因重复一种学习方式带来的疲倦感。其次,家长要改变对孩子剖析学习好坏原因、深挖思想根源的说教方式,通过制定合理的阶段目标、寻找提升注意力的方法等实际行动,帮助孩子抛开烦躁情绪,改变拖延行为。最后,家长应多给予孩子积极的反馈,日常生活中减少甚至避免消耗孩子的精神力,活跃、温馨的家庭氛围会让孩子提高抗压能力,获得持续不断的成就感。

学习技巧

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

语文试卷现"伪唐诗"遭质疑

近期,在2025年湖北省七市州高三联考语文试卷上,一道古诗文赏析题中的唐诗《秋江别友》,被考生指出"查无此诗",并且作者王晦之也被查出并非唐朝诗人。此事引发网友质疑。

5月21日,试卷命题部门十堰市教育科学研究院高中组一名工作人员称,该诗歌确实是采用了唐诗风格,是一位研究生导师的讲课稿。

如此混淆唐诗的概念,用"误人子弟"来形容亦不为过。教学命题当认真严谨,不容儿戏。

语文教学中,"求真"是一种基本的要求,这同时也是育人的一种珍贵品质。教学考试是非常严肃的事情,何况是面向数万考生的七市州高三联考,此次事件可谓接近教学事故的范畴了。

此次,"伪唐诗"到底是哪来的?又是怎样流入七市州高三联考试题的?相关的审核机制为何没有起到把关作用?这些公众关心的疑问,有待相关部门进一步调查回应。

有网友调侃,"学生(卷王们)花了三年时间一字一句地预习复习,命题组用AI半分钟时间打出一份文法不通的试卷出来让学生做""远山衔落日/欲问重来日,这种憨态可掬的重字放到网文里都要被嘲笑吧?"

当然,这首"伪唐诗"出自谁之手,是不是AI的"杰作",目前尚无断定。不过,联想到前不久,《荷塘月色》《滕王阁序》等经典作品被论文检测系统误判为AI生成一事,不得不令人警惕。这种文学作品"古今穿越"的现象,至少为AI技术手段对教学的影响提出了预警,敲响了警钟。

同时,此次事件表明,教学命题要认真严谨,命题者要有责任心和使命感,具备基本文献考据能力,避免"伪作"流入试卷。

教育承载着千万学子的未来,绝不可放弃认真严谨之原则。而传播知识与美,尤其离不开真实。唯有真实,方能育人。

(摘自《新京报》柯锐/文)

热点观察