

警惕肝癌早期症状 牢记春季养肝要点

近日,香港知名演员吴孟达因肝癌逝世,而不久前内地音乐人赵英俊也因肝癌去世。人们在叹惋之余,也更意识到自我健康管理的重要性。那么,为何肝癌一发现就是晚期?日常该如何监测和预防?又该如何通过科学的养生方法护肝呢?

肝癌早期症状一定要警惕

肝癌早期没有明显症状,往往一发现就是晚期。肝癌专家、复旦大学附属中山医院副院长、肝脏外科主任周俭解释称,早期不容易被发现主要是由于肝癌患者往往具有基础肝病、起病隐匿、症状不典型。

“小于5厘米的小肝癌,早期基本没有症状,如果不注意体检的话很难发现,等有症状如最常见的肝区疼痛时,往往都是中晚期了。”周俭指出,还有一些早期症状也要警惕,有的患者会觉得最近一段时间胃口不好、吃不下东西,因为肝脏是消化、合成、解毒的重要器官,一旦受到肿瘤的累及,就会带来些消化方面的问题。还有的人会出现右后背疼痛、右侧肩膀疼痛,这些都可能是肝癌发出来的信号,建议尽快去医院检查。如果出现黄疸、眼睛发黄、小便黄,那都是比较中晚期的症状了。

有效防治,高度重视早期筛查

如何有效防治肝癌呢?首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师杨松表示,对于慢性肝病患者而言,预防肝癌发生首先要做到对于现有肝脏疾病的早控制。乙肝患者应该尽早抗病毒治疗,尽快使病毒达到完

全抑制;丙肝患者应该尽快通过抗病毒治疗,完全清除体内的病毒;酒精性肝病患者应该绝对戒酒;脂肪肝患者应该尽快控制体重、适当运动,使脂肪肝完全清除。

“通过对肝脏疾病的有效控制,可以把肝癌的风险降低到最低,所以要在肝病的长期治疗中注意对于肝癌的筛查。”杨松指出,慢性肝病患者的定期随访要注意检查腹部超声、甲胎蛋白等指标。肝癌家族史或已经发展到肝硬化的患者,必要时要做腹部CT或磁共振排除肝癌的情况。

普通人群预防肝癌就要尽早进行肝脏疾病的筛查。在健康体检中,可以检查肝功能、乙肝表面抗原、丙肝抗体、腹部超声等,要避免过量饮酒、过度肥胖导致的脂肪肝。值得注意的是,脂肪肝是可以发展为肝硬化和肝癌的,而且脂肪肝可以不经过肝硬化阶段就进展到肝癌。建议普通人群在定期体检中,注意筛查甲胎蛋白和腹部超声等指标,从而尽可能远离肝癌风险。

春季养肝正当时,牢记几个要点

中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任医师徐春英称,春属木,与肝相对应,春季养护以养肝为原则。

首选青色食物 春季万物复苏,阳气生发,而人体此时也像季节变化一般,身体的代谢由弱转强,青色的食物可以起到养肝作用,此时要多吃时令果蔬,多喝果汁。

养肝性情放舒畅 春季肝旺,人易性情急躁,而中医上讲“肝主情

志”,所以,保持一个良好的心情是养肝的好方法。遇到不痛快的事,肝气郁结难受时,要学会疏导不良情绪,必要时可找心理医生求助。

睡眠休息须保障 经常熬夜,或长期在电脑前工作,或睡眠质量不好的人,常常会有肝血亏虚的现象,如缺钙、眩晕、便秘、容易抽筋等。如何才能解决这些问题呢?首先就要早睡。子时是肝经气血最兴盛之时,如果过了23时,人们还在忙于工作和学习,引起肝经气血不足,就会导致肝脏不能进行有效的解毒和修复。“累”是身体发出的求救信号,养肝最好的方式就是每天保证足够的休息。

养肝运动宜放缓 在体育锻炼上,应适当增加活动量。但早春时节,身体各器官功能还处在较低水平,关节僵硬,此时不宜进行激烈、长时间运动。一些节奏较慢且运动量不大的户外活动更适于春季,如慢跑、步行、做广播体操、放风筝等。另外,太极拳、八段锦等功法也是不错的选择。锻炼结束时应立即擦干汗液,以防着凉。

养肝饮食要清淡 清淡的食物可以减少肠胃负担,增加食物中有效成分的利用率。春季养肝首选的食物为谷类,其次为桂圆、栗子、红枣、核桃;蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、香椿、香菜、春笋等。要戒酒烟及一切对肝有损害的食物和药物,如腌、熏的食物,加防腐剂的罐装食品,被黄曲霉素污染的食品等。

(据人民网)

寻医问药

快速康复的“迷你患者”

本报讯(通讯员 王佳丽 彭岚) 2021年2月18日,湖南省肿瘤医院结直肠外科收治了一位特殊的肿瘤患者曾某。曾某体型短小迷你,身高仅110cm,体重仅34kg,属于大众通常所说的侏儒症。

曾某体质特殊,生理结构与正常人不一样,肠道很短、肠腔很小,因其肠道肿瘤很大,侵犯了周围组织,又合并梗阻,肠壁很脆弱,如同婴幼儿般,稍有不慎容易出血且导致肠道壁破裂。曾某辗转多家医院,均因手术难度大,而未得到及时诊治。曾某经多方打听,得知湖南省肿瘤医院结直肠外科在复杂肠道肿瘤的诊治方面经验丰富,便找到了肠道肿瘤治疗专家胡

英斌主任。

胡英斌及其医疗团队详细询问了曾某的病史,仔细进行体格检查,认真分析影像学资料,查阅相关文献及指南,组织讨论如何在创伤最小、花费最小的情况下顺利将肿瘤切除干净,让患者尽早康复,顺利出院,多次讨论后,为其精心制定个体化的手术方案。

经过充分的术前准备,胡英斌带领医疗团队通过微创方式为曾某耐心、精细地将肿瘤完整干净切除,并细致进行了消化道重建。手术非常成功,手术出血少于50ml。曾某术后不到12小时就可正常独立下床活动,精神状况良好,脸上洋溢着感激的笑容,不善言辞的他,对胡英斌竖起了

大拇指。

据悉,为使曾某更快地恢复到术前正常(基本)状态,胡英斌及团队对其应用了“术后快速康复”。快速康复亦称术后促进康复,指采用一系列循证医学证实有效的围手术期优化措施减少外科应激、加快术后康复。其不仅能实现术后无并发症、治疗效果好,同时医疗费用低,而且术后第四天就能顺利康复出院。

经过肠道外医护人员的精心治疗、护理,曾某术后第1天就开始进食流质,术后第2天排气排便,并拆除所有引流管,术后第3天行动自如,于术后第4天后顺利出院,无任何不良反应及并发症。

健康养生

春季养生防病可吃这些

已是春暖花开时节,广州医科大学附属中医医院治未病科高三德副主任中医师介绍,春季养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳,此时要注意保护阳气。春季由肝主令,所以立春养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅。春季养生应多吃辛温发散食物,可选以下食材:

春芽:春日食春芽。孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋:被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。

樱桃:樱桃素有“春果第一枝”的美誉。其性温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有好处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。

此外,春季需要滋补调养的,可以使用西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等炖鸡或瘦肉。

(据《广州日报》)

健康提醒

早春饮食要“三少”

早春时节,易发流感。合理饮食能帮助我们提高自身抗病能力,减少发病。具体来说,饮食要谨记“三少”:少食太过油腻的食物,少食生冷及刺激性的食物,少食肥肉等高脂肪食物。同时也要“四多”:多喝水,多晒太阳,多吃新鲜果蔬,适量多吃优质蛋白质。提醒大家,不要因为气候转暖就放松了警惕,胡吃海喝,这时候要格外注重健康细节。

中国农业大学食品科学博士 范志红