

2017 郑州居民死亡原因分析出炉,恶性肿瘤成第三大病因 癌细胞“喜欢”的7件事,咱别干了

4月9日,郑州市疾控中心发布2017年郑州市居民死亡原因分析报告,心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、伤害分列前5位。其中,恶性肿瘤死亡中肺癌位居第一位,其余4位依次为肝癌、胃癌、食管癌和结肠直肠癌。

无独有偶。国家癌症中心日前也发布最新一期中国恶性肿瘤发病和死亡分析报告。报告显示,据估计,全国一年新发恶性肿瘤病例约380.4万例,死亡病例229.6万例。平均每分钟有7人被确诊为癌症,4人因癌症死亡。

专家提醒,恶性肿瘤的发生与很多因素有关,有些发病因素是不可控制的,如年龄、性别、种族、遗传因素等,但除此之外,吸烟、饮酒、不健康的饮食、不良情绪、缺乏运动、感染、辐射、工业化学物、污染和药物等也是癌症发生的重要危险因素,这些因素通过自身努力是可以控制的。癌细胞最喜欢大家做的7件事,可别再做了。记者 蒋晓蕾

中医门诊

过敏性哮喘,难以言喻的痛!



今年30岁的患者,近3年来每遇春季或闻到刺激性气味就会引发咳嗽,这给她造成了很大的困扰,吃了各种防过敏、抗生素、治疗哮喘等药物,来年春天还是会复发。后听人介绍中医治疗哮喘疗效比较好,专门来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周二下午、周五上午坐诊的教授、主任中医师、河南中医药大学第三附属医院名医堂专家、张仲景国医馆特聘专家马照寰主任问诊。

马照寰主任详细了解了患者的情况得知:患者遇春季或闻到刺激性气味打喷嚏,干咳,气喘胸闷,口干咽痒,饮食可,二便可,舌质红苔黄,脉细;经综合诊断后,确诊为肺热壅盛证(喘证),治疗方法应以清泻肺热、止咳平喘为主要

治疗原则,随开处方:麻杏射干汤合止嗽散加减,4服,水煎服,日一服,分早晚两次服用。

4天后复诊,自述上述症状明显好转,饮食、二便均可,舌体淡红,质淡苔黄,脉细。效不更方,7服,水煎服,日一服,分早晚两次服用。

三诊:上述症状基本消失,上方加黄芪、白术、防风若干,益气固卫,5服,共打粉水泛为丸,每次9克日两次,以巩固疗效。

马照寰主任指出,春季是过敏性哮喘的高发季,在此提醒有过敏性呼吸道疾病病史的市民朋友,外出时尽量佩戴口罩,最好不饲养宠物,保持室内空气清新。如果呼吸道疾病复发,应积极治疗,不要拖延。

宗景

肿瘤早期征兆有八大信号

世界卫生组织曾提出八大危险信号,作为人们判断肿瘤早期征兆参考



身体任何部位的硬结或肿块
若乳房、皮肤及舌部发现的硬结,腹部的肿块,尤其是形态不规则,表面不光化妆,并逐渐增大者

持续性消化不良
逐渐消瘦、食欲差 如胃癌、肝癌

鼻、耳、膀胱或肠道不明原因的出血
如鼻咽癌、膀胱癌、肾癌、前列腺癌、大肠癌

伤口持续不愈合
如皮肤癌、口腔癌、睾丸癌

持续性声音嘶哑、干咳、吞咽困难,进食后胸骨后灼热、疼痛、异物感
如肺癌、喉癌、食管癌、胃癌、咽癌等

痣或疣有明显变化
如恶性黑色素瘤

月经不正常。大出血、月经期外出血、阴道分泌物异常、增多
如卵巢癌、宫颈癌、子宫内膜癌

原因不明的体重减轻
体重持续下降是多种肿瘤患者的常见症状



肺癌——喜欢你吸烟

90%的肺癌与吸烟有关,假设普通人患肺癌概率为1,大量吸烟的人患癌概率是普通不吸烟人群的17倍。烟草中有几百种化学物质,其中60多种都与癌症相关,我们的肺就生活在这样恶劣的环境中。

记住:不吸烟!

肝癌——喜欢你喝酒

酒精进入人体后,完全要依靠肝脏进行代谢,代谢过程中产生的乙醛、氧化物、超氧化物等,就给了肝癌可乘之机。酗酒不会立刻患上肝癌,但长期大量饮酒会导致酒精性脂肪肝,接着是肝炎、肝纤维化和肝硬化,最后就是肝癌了,严重酗酒可诱发广泛肝细胞坏死甚至肝衰竭。

记住:

①不喝酒。

②不过量喝酒:男性一天饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克。25克酒精量=1瓶啤酒、1两白酒、1杯红酒。

③不空腹喝酒:喝酒前吃些主食、肉类、酸奶等。

胃癌——喜欢你吃太咸

在胃癌患者身上往往能找到共同点:饮食偏咸,常年爱吃腌制食品;吃饭没准点;都曾感染过幽门螺杆菌。

记住:

①每天每人总摄盐量别超过6克。

②少吃腌制食品,如盐渍的萝卜、肉类腌制品等。

③少吃高“钠”食品,如火腿肠、话梅等。

肠癌——喜欢你多吃红肉

长期进食红肉,即牛、猪、动物内脏等高胆固醇食物,将给肠癌可乘之机。这是因为我们在消化红肉时,产生的胆酸的代谢产物和胆固醇的代谢产物增多,会对大肠黏膜上的腺瘤有强烈刺激。经过5~10年的刺激和发展,大肠黏膜上的腺瘤会发生

癌变,最终形成大肠癌。

记住:

①不超量:每人每天推荐水产品40~75克、畜禽肉40~75克(烹调前的重量)。一个手掌心(不包括手指)大小及厚度的肉约50克。

②红白搭配:多吃鱼、虾、鸡、鸭等白肉,少吃牛、羊、猪等红肉。

乳腺癌——喜欢你吃得油腻

高脂肪饮食是乳腺癌的促发“刺激剂”,长期吃得太油腻,可使机体产生大量类雌激素及前列腺素样物质,它们能够刺激肿瘤的发生及增长。

记住:

①少吃油炸、奶油、薯片等高油脂食品。

②每人每天烹调用油量25~30克。

食管癌——喜欢你吃太烫

食管的黏膜柔嫩怕烫,只要食物的温度超过60℃,它就会被烫伤、脱落,受伤的食管反复被烫伤,却来不及修复,就可能形成食管炎,而在食管黏膜不断自我修复中,就给了

癌细胞可乘之机,在不断的热刺激下慢慢发生癌变。

记住:

①喝水凉一凉,温白开最好。

②吃饭别着急,刚出锅的热菜放放再吃,细嚼慢咽。

胰腺癌——喜欢你吃得甜

过量摄入甜食会增加胰腺癌发病风险的说法已得到公认,因为吃糖过多会导致胰岛素大量分泌,使胰岛功能受到损伤,进而增加糖尿病风险,而流行病学资料表明糖尿

病与胰腺癌有密切关系。

记住:

①少喝含糖饮料,如甜汽水、奶茶等。

②少吃蜜饯、糖果、巧克力等高糖食品。

整形大咖聚郑“谈美”

3月30日至4月1日,由郑州天后医疗美容医院联合郑州大学第一附属医院等承办的“乳动中原 惊艳全国”第八届全国乳房整形美容大会、第三届全国内窥镜整形美容大会暨全国微创面部年轻化学习班在郑举行。

本次大会吸引了全国近千名医美从业者、专家、学者参与。采用线下学术讨论与线上手术直播的形式,展现当下乳房整形的先进技术,为广大医美求美者提供了更多安全保障。

大会主席江华表示,中国整形自改革开放开始,几十年来蓬勃发展,但在发展中存在各类问题。所以每年召开乳

房美容大会这类盛会,交流行业经验传播先进技术,为求美者创造一个安全的求美市场。

河南省卫计委主任阚全程在致辞中表示,美容整容事业迎来了新的机遇和发展空间,这次会议就是在这种巨大的机遇下召开的。河南是人口大省,但在资源方面较为匮乏。本次盛会带来了顶端的专家、前沿的技术,为中原美容事业注入新活力。

会上,来自我国的整形界大腕不仅做了专业论坛讲座,同时创新性地进行了透明式的手术直播,专家精湛的技术,获得高度关注和鼓掌点赞。

蒋晓蕾