

就医提醒

健康话题

肿瘤早期『十大信号』

武汉协和医院 杨盛力 魁玉兰 胡建莉 田沁灵

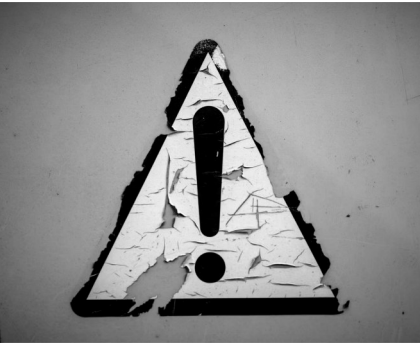
肿瘤的早期症状时常被人们忽略，或被误认为是其他疾病引起。了解肿瘤的早期症状对于早发现、早诊断、早治疗十分重要。

1. 耳、鼻、头、颈的信号。

耳内出现不明原因的间歇性或持续性声响以及响度不一的声音，即耳鸣。感觉听力减退，有时听不清声音或听不到声音。鼻塞，感觉呼吸不畅，且鼻涕中带有血丝。出现不明原因的头痛，颈部隆起，出现肿块。当出现上述情况，应考虑鼻咽癌的可能。

2. 消化系统的信号。

出现持续性的消化不良，主要表现为：饭后腹胀、没吃多少东西就感觉已经吃饱、有时感觉腹上部疼痛或有烧灼感等。若出现长期不明原因的消化不良，伴乏力、体重下降、疼痛等症状时，应考虑胃癌的可能。



3. 呼吸系统的信号。

出现不明原因持续性的声音嘶哑、经常咳嗽，咳嗽时少痰或出现痰中带血时，应考虑肺癌等呼吸系统肿瘤的可能。

4. 体重的信号。

在没有主动减肥的情况下，体重在短时间内迅速下降。

5. 皮肤的信号。

多数情况下，疣和黑痣是良性疾病，不过，若出现颜色加深、体积迅速增大、瘙痒、脱毛等改变时，应警惕恶变的可能。

6. 伤口的信号。

若皮肤伤口久治不愈，则应考虑皮肤癌的可能。若口腔中反复出现溃疡，且久治不愈，则应考虑口腔癌的可能。

7. 肿块的信号。

身体任何部位长肿瘤时，大多数的肿瘤会在相应部位形成肿块、结节，最常见于颈部、乳房、腋窝和腹股沟处。

8. 疼痛的信号。

排除外伤、炎症等常规引起疼痛的因素后，若出现持续性疼痛，应考虑肿瘤的可能。

9. 妇科的信号。

女性的月经期不正常、大出血，月经期或绝经后出现不规则的阴道出血、接触性出血等。白带发生异常，可出现水样、血性和米汤样白带。若此时合并有感染，可能有臭味。

10. 大小便的信号。

若体内存在肿瘤，大便的主要变化可能有3种，包括带血、性状改变、排便习惯改变。大便持续性出血、颜色发生改变，出现黑便、鲜血便等。

当身体出现上述警示信号时，既不要过度紧张慌乱，也不要麻痹大意，应前往正规医院进行相关检查。

科学防治泌尿感染

——访北京中医药大学东方医院外二科副主任医师孔涛

本报记者 王甦萌

6月16日是全国泌尿健康日，旨在呼吁公众重视泌尿健康问题。泌尿系统感染是老年人群中的常见病，且随着年事增高，其发病风险也会增加。然而，由于其发病部位特殊，公众的认知度较低且存在误区，常有就医不及时的情况出现，从而贻误了病情。故此，北京中医药大学东方医院外二科副主任医师孔涛就泌尿系统感染的常见问题，回答了记者的提问。

问：为什么老年人容易罹患泌尿系统感染？

答：相比起年轻人，老年人机体功能衰退，免疫功能下降，使得细菌更容易入侵体内。不少老年人出现了频繁起夜、排尿不尽，甚至尿失禁的情况，这常与泌尿系统感染有关。

另外，老年人常伴有如高血压、糖尿病等慢性疾病，其膀胱及肾脏功能可能降低，影响排尿，从而使发生泌尿系统感染的风险增大。

问：泌尿系统感染的症状包括哪些？

答：泌尿系统包括人体的肾脏、输尿管、膀胱、尿道等，其中，大多数的泌尿系统感染发生在下尿路。泌尿系统感染的临床常见症状包括尿频、尿急、尿痛，可伴有排尿不尽感及下腹坠痛。对于老年人来说，还可能伴有一些非典型表现，如发热、下腹部不适、腰骶部酸痛、食欲减退、下肢怕冷、盗汗、睡眠质量差、乏力等。

需要提醒的是，非典型泌尿系统感染症状易被误诊，当出现相关不适时，应及时前往正规医院进行相关检查。

问：如何防治泌尿系统感染？

答：防治泌尿系统感染应注重以下几个方面。

1. 多喝水，勤排尿。在身体条件允许的情况下，通过多饮水的方式增加排尿量，保持每日尿量在2000毫升左右，做到不憋尿。排尿可以冲刷和清洁人体尿道，对防治泌尿系统感染有所益处。另外，泌尿系统感染患者可能会服用抗生素

进行治疗，多饮水可帮助将残留药物及药物代谢废物排出体外，降低药物的毒副作用。需要提醒的是，饮水应以白水为主，饮料中的糖分反而可能促进细菌生长。

2. 不穿过于紧身的内衣裤。倘若内裤过紧，则可能会压迫局部尿道、诱发阴部充血，增加发生泌尿系统感染的风险。

3. 适度运动，不久坐或久躺。久坐、久躺等行为容易导致细菌滋生，适度进行运动能够活动下肢，使血液循环加快，从而起到防治泌尿系统感染的作用。

4. 控制饮食。日常饮食宜选择含水量丰富且清淡的食物。可多吃富含维生素C及胡萝卜素的新鲜水果蔬菜，有利于控制炎症，促进尿路上皮细胞修复。另外，可多吃具有清热利湿、利尿通淋的食物，如冬瓜、芥菜等。对于泌尿系统感染患者而言，应忌食容易导致胀气的食物、刺激性食物以及高热量食物，同时注意戒酒。

5. 注意个人卫生。勤换内裤，勤清洗，保持阴部清洁干燥。另外，泌尿系统感染期间应忌房事。

6. 切忌滥用抗生素。若有泌尿系统感染相关症状应及时前往正规医院进行检查及治疗，服用药物应遵循医嘱，切忌滥用抗生素，以免增加耐药性，对人体健康造成伤害。

7. 积极治疗其他疾病。对于患有慢性疾病的老年人而言，控制好自身其他疾病对于防治泌尿系统感染有着积极作用。另外，对于需要留置导尿的人群而言，应遵医嘱，掌握正确护理方法。

问：若发生泌尿系统感染，可采取什么治疗手段？

答：通常情况下，泌尿系统感染的治疗以药物为主，可根据病情采用抗生素治疗。中医认为，泌尿系统感染常以湿热阻滞为病机，可使用清利湿热的药物以达治愈疾病的目的。需要提醒的是，无论使用什么药物，均不可自行用药，需听从医生的指导。

运动提醒

运动对机体的影响

首都医科大学宣武医院 尚婷

众所周知，运动对维护人体健康十分重要，不过，您知道运动具体会对我们机体的各个系统产生什么样的影响吗？

心血管系统 经常进行体育锻炼的老年人，其内脏各器官的功能可以保持在相对较高的水平。长期体育锻炼能使人体心肌纤维增粗且有力，冠状动脉供血量增加，使心脏自身血液循环得到改善，有增强心功能的作用。

呼吸系统 随着年事增长，呼吸系统的功能随之减退，主要表现在肺泡体积增大、弹性降低、呼吸肌功能下降，进而影响呼吸功能。老年人坚持运动，有利于保持呼吸

肌强壮有力，维护肺组织弹性及胸廓的活动度。同时，还能保持通气量、增强换气功能，进而减少老年肺气肿发生的风险。

肌肉和骨骼系统 老年人较为容易发生骨质疏松和肌肉退化，而经常运动可加强关节的韧性，提高关节弹性和灵活性，防止和推迟老年人骨关节的退行性变化。老年人经过锻炼可增加肌肉耐力、增强身体平衡性，有延缓肌肉萎缩、骨质疏松、脱钙等作用。

消化系统 经常运动可增强肠道蠕动，促进消化液分泌，有利于人体对食物的



任晓宇 摄

健康新知

什么是“煎饼综合征”

北京世纪坛医院 郑凯莉 王晓艳

煎饼是我国的传统美食之一，现多用细面和水调成面糊制作。从原料上看，可分为小麦煎饼、玉米煎饼、豆面煎饼、高粱面煎饼、地瓜面煎饼等。

煎饼美味且能果腹，深受大众喜爱。然而，有些人在吃完煎饼后，可能发生过敏，甚至可能出现休克，这是为什么呢？

煎饼综合征是指对尘螨过敏的个体进食了受螨污染的面粉做成的煎饼以及其他面粉制品，产生的严重过敏反应。包括喷嚏、流涕、咳

嗽、喘息、面部和/或喉部血管性水肿、呼吸困难、皮疹等，是一种罕见的严重过敏反应。

尘螨是常见的吸入性过敏原，尘螨过敏常表现为过敏性鼻炎、过敏性哮喘和皮肤过敏等相关症状，而对尘螨过敏引起的食物过敏相对不多见。不过，当对尘螨过敏的人群食用大量螨过敏原时，也可能引发严重的过敏反应，甚至休克。

温暖、潮湿的环境更适宜螨的繁殖，故此，热带和亚热带地区煎饼综合征的患病率相对较高。患者进食煎饼是常见的诱因，因此得名煎饼综合征。

煎饼综合征的诊断可参考以下几个标准：

1. 食用含面粉（小麦、玉米）的食品后出现相应症状。

2. 既往有过敏性鼻炎和/或哮喘病史。

3. 体内或体外试验

证实螨过敏。

4. 所摄入的面粉提取物的皮肤试验阳性。

5. 小麦过敏原和未污染的面粉提取物皮肤试验阴性。

6. 未污染面粉制成的食品不能诱发临床症状。

7. 显微镜下可见面粉中的尘螨。

8. 面粉中检测到尘螨的过敏原组分。

需要提醒的是，煎饼综合征是一种严重的过敏反应，甚至可能危及生命。故此，除了发病时及时就诊和对症治疗之外，日常预防发病也十分关键。具体应做到以下几点：

1. 预防螨虫污染食物的原材料（如面粉、玉米粉、小米等）。

2. 避免进食受螨污染的食物。

3. 可以通过将面粉存放在密闭的玻璃容器或塑料容器中、保持适宜的室内温度及湿度、定期室内除螨等方法，减少面粉被污染的概率，进而减少煎饼综合征的发病风险。



生活指南

预防中暑六要点

在气温过高、湿度大、风速小等条件下，人们容易发生中暑。发生中暑时，可能会出现口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、乏力、恶心、呕吐、心悸等症状，严重时可能危及生命。

夏季预防中暑可尝试以下方法：

1. 减少外出。

老年人、孕妇以及慢性疾病，特别是心脑血管疾病的患者，在高温天气应尽量减少外出。必须外出时，应选择清晨或傍晚，同时减少在户外的逗留时间。若在中午进行外出活动，可时常前往室内凉爽场所进行休息，随后再继续户外活动。

2. 防晒避暑。

夏季外出注意防晒避暑，可以通过打遮阳伞、戴遮阳帽及遮阳镜、涂抹防晒霜等手段做好防晒工作。

3. 及时补水。

天气炎热，外出活动时，可随身携带运动饮料或淡盐水，及时补充水分。另外，有条件的情况下，可以适量饮用有防暑降温作用的饮品，如山楂汤、绿豆汤、酸梅汤等。

4. 随身携带解暑药。

随身携带如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等解暑药物，一旦出现中暑，可服用药物以缓解症状。

5. 节制饮食。

夏季宜选择清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪的食物，注意不可过量食用油腻食物。日常饮食适量摄入蛋、奶、鸡、虾、鱼等优质蛋白，多吃新鲜蔬菜和水果。另外需提醒，切忌大量饮酒。

6. 定期进行健康体检。

定期进行体检，慢性病患者以及重病后恢复期的人群，应增强防护意识，不宜从事高温作业。（中国疾病预防控制中心）