

肩背疼 病根或在“肺尖尖”

一提到肩背疼痛,很多人就以为是肩周炎,但其实这或许与恶性肿瘤有关。

半年前,69岁的吴先生出现了肩背疼,按摩、拔火罐、贴膏药,疼痛感却越来越强烈。最终,不堪忍受的吴先生在医院检查后,竟然被诊断为肺癌。

肿瘤长在“肺尖尖” 侵犯神经致肩疼

人体的肺分为尖、底、体三个部分。肺尖周围神经分布较多,这一部位有肿瘤会压迫或侵犯到周围神经出现肩部疼痛。

肩周炎所导致的肩背疼痛与肿瘤导致的肩背疼痛,在疼痛表现上存在差别。

肩周炎所导致的肩关节周围疼痛有以下表现:疼痛时好时坏、起伏不定;随着气温变化,疼痛加重或减轻,尤其是在外部风寒作用下,痛感更加明显;关节活动时疼痛更明显;没有进行性加重

趋势;疼痛点以单侧肩关节为主,有明显相对固定的压痛点;疼痛可向颈部及上肢扩散,夜间表现更明显;疼痛时会伴有明显的活动障碍;在休息或进行理疗之后肩背疼可暂时得到缓解。

肺癌相关的肩背痛表现为:胸痛和牵涉样肩痛;疼痛呈进行性加重,从肩背部酸胀感,会演变为剧烈疼痛;药物治疗不理想;多呈放射性疼痛,一般情况下无明显的压痛点;疼痛点多在单侧肩背部,少数为双侧疼痛;疼痛侧肩关节活动一般不受影响;休息或理疗后疼痛不会自行缓解。

随着病情发展,肺癌患者还可能

恶性肿瘤骨转移 破坏骨质引背疼

此外,肩背疼痛还应警惕恶性肿瘤发生了骨转移。所谓

的骨转移,就是癌细胞随着淋巴、血液全身“乱跑”,破坏正常骨组织而引起疼痛、骨损伤为主要表现的疾病。

90%以上的骨转移肿瘤来源于乳腺癌、前列腺癌、肺癌、甲状腺癌和肾癌。67%~75%的乳腺癌会发生骨转移,30%~40%的肺癌会发生骨转移。七成骨转移发生于脊柱,其次是骨盆和下肢长骨。发生在脊柱部位的骨转移,起初可能仅表现为后背部放射性疼痛,之后会因为脊柱不稳及压迫脊髓、神经等,导致患者剧烈疼痛、肢体麻木,甚至是截瘫。

预防肺癌

高危人群早筛查

定期体检,早发现、早诊断、早治疗,能有效延长生存期、提高患者生存质量。40岁以后,符合以下任何一条的人群,应每年进行一次低剂量螺旋CT筛查肺癌:

1.长期大量吸烟(每年在400支以上)及接触二手烟的人群。

2.有环境或高危职业暴露史的人,如长期油烟接触,氡气暴露史,接触砷、铬、镍、镉、铍、硅、柴油废气、煤烟和煤烟灰等。

3.有肺癌家族史、恶性肿瘤病史、慢性阻塞性肺炎、肺气肿或肺纤维化病史的人群。

4.超过两周经治不愈的呼吸道症状,尤其是血痰、干咳,或原有的呼吸道症状发生改变者,要警惕肺癌的可能性。

如发现异常,请及时到专科医院就诊,必要时进行病理活检。对于确诊的肺癌患者,积极接受治疗、保持良好的心态以及养成良好的生活习惯,对提高治疗效果、改善生存质量、延长生存期同样具有重要意义。

河南省肿瘤医院胸外科副主任 孙海波

四个方法 自测房颤风险

常常心慌要当心,可能会引发脑卒中。除了高血压、脑出血、动脉硬化,房颤也会导致脑卒中。房颤危险性大,认知度低,需提高警惕。

四个方法,自测房颤风险。

方法一:血压测试

血压越高,心脏负担越重,因而心脏需要增加收缩次数将血液压出,久而久之心房逐渐扩大,就可能因劳累过度导致房颤。因此血压越高,患房颤的风险就越高。如果患者血压超过140/90mmHg,患房颤的可能性比血压正常时高2.6倍。

方法二:年龄测试

年龄越大,患房颤的可能性越大。研究显示,即使没有心脏疾病或高血压,发生房颤的风险也会随着年龄的增长而增大。

方法三:爬楼梯测试

心脏功能好坏是判断房颤发生的重要因素。测试者从一楼爬到三楼,记录到达终点时的心跳次数,再记录休息一分钟后的心跳次数,两者的差值可以体现出心脏功能状态。测量差值为12,说明心脏功能是正常的。差值越大,代表心脏储备越好;差值越小,房颤发生的可能性越大。

方法四:综合测试

按压脉搏测试。用两指摸挠动脉,判断1分钟心脏跳动次数是否正常。

听心跳测试。利用蓝牙听诊器判断心跳节奏是否规律。

专业心电图检查。看心电图中心室波动节律是否整齐。心跳节律忽快忽慢、心室波动节奏忽强忽弱,都代表出现了房颤。

北京安贞医院心脏内科中心主任医师 马长生



专家提醒

频繁头痛也可能是眼病引起的

最近,王女士头痛得厉害,她按照以前治疗偏头痛的方法去治疗,头痛却丝毫没有得到缓解。于是,王女士到医院就诊,做完检查后被医生告知,其偏头痛是由青光眼引起的,叫眼源性头痛,单纯治疗偏头痛是没有任何效果的。

由于眼部疾病如屈光不正、青光眼、角膜炎、角膜溃疡等,刺激和损害了支配眼部的神经末梢而引起的头痛称眼源性头痛,但眼部疾病引起的头痛有时比较隐匿,容易被忽略,往往造成病情延误。

一般来说,由眼病引起的头痛多位于病侧额颞区,头痛和眼痛同时发生,按压眼球可使头痛加重,急性起病者可伴有视力减退,也可伴有眼部出血、角膜水肿等,测量眼压有助于确诊。为了排除眼源性头痛,患者应及时到眼科就诊。

广州市红十字会医院眼科主任医师 梁纳

注意5点 预防胃溃疡复发

对于胃溃疡患者来说,在吃东西的时候容易出现胃部疼痛,这种疼痛一般需要通过药物来缓解。如果患者想要减少胃溃疡的复发,就必须注意以下饮食事项:

1.细嚼慢咽。对于胃溃疡患者来说,如果想要减少胃部的不适感,在吃饭时一定要细嚼慢咽,这样才能够使食物和唾液充分混合,减轻胃部负担。

2.戒酒。酒精对胃部的刺激性很强,如果长期摄入



酒精,胃黏膜就会逐步受到损伤。胃黏膜一旦受损,对胃溃疡患者来说,无异于雪上加霜。

3.多吃富含蛋白质、维生素的食物。胃溃疡患者想要加快胃黏膜的自我修复,就需要多吃富含蛋白质和维生素的

食物,如蛋、牛奶、虾、豆类和精瘦肉等。多吃水果和蔬菜,以补充维生素。

4.多吃能抑制胃酸分泌的食物。胃溃疡患者平时可以多吃一些抑制胃酸分泌的食物,如萝卜、花生和大枣等,可以减少胃部胃酸的含量,达到缓解病情的目的。

5.不要吃过烫和过凉的食物。胃溃疡患者要杜绝太烫和太凉的食物,以免对胃部造成刺激性损伤,从而导致胃溃疡反复发作。 海建/文

吃饭总咬舌头或是脑病信号

舌头是人体比较灵活的部位,和牙齿“各司其职、互不干扰”,吃饭时一般不会咬到舌头。偶尔咬到舌头,可能是吃饭速度过快、注意力不集中引起的,这属于正常现象。此外,如果太过紧张、压力过大,或是身体疲劳、休息不足,神经系统可能无法控制好肌肉间的配合,也很容

易咬到腮帮或舌头。

但若隔三差五就咬到舌头,就要提高警惕了,这可能预示着脑梗死、脑中风、脑肿瘤等疾病的到来。舌头是由神经系统控制的,而控制舌头的神经位于脑部,当出现脑出血、中风、脑部肿瘤、脑梗塞等疾病压迫脑血管神经时,就会出现舌头的

运动功能障碍,比如咬舌、语言障碍、舌头僵硬、舌头偏向一侧等症状。

总之,如果经常有咬到舌头的现象,一定要重视起来,及时到医院进行排查,早发现、早治疗,以免错过治疗脑部疾病的关键时期。

初明/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国