

专家提醒

警惕三种慢性炎症

在正常情况下,人体内的炎症细胞和炎症因子产生的炎症反应,能够阻止病原微生物蔓延,并促进组织修复。但如果致炎因素持续存在,则会使大量的炎症因子和炎症介质被释放至局部微环境中,导致基因突变的风险增加,有引起正常细胞癌变的可能。

此外,众多的炎症细胞和炎症因子还参与肿瘤基质重塑和血管生成等过程,这不仅为肿瘤细胞的生长提供了舒适的“土壤”,还提升了肿瘤细胞的侵袭和转移能力。另外,肿瘤也可诱发炎症反应,使促癌因素持续存在。一般来说,由炎症发展到癌症需要10年左右或者更长的时间,但如果患者有吸烟、饮酒、熬夜等不良习惯或癌症家族史,其发病时间可能会大大提前。

所以,需要警惕以下三种

慢性炎症:

慢性病毒性肝炎。80%的肝癌患者有乙型肝炎病毒感染病史。肝癌的初期症状隐匿,约一半的患者发现时即为晚期,平均生存时间为6~12个月,预后极差。肝癌虽然可怕,但接种乙肝疫苗便能显著降低乙肝病毒感染的风险,从而预防肝癌的发生。

幽门螺杆菌感染引发的慢性胃炎。幽门螺杆菌是导致多种胃部疾病的重要致病因素,包括慢性胃炎、胃溃疡、胃癌等。幽门螺杆菌可侵袭胃上皮黏膜,导致炎症和溃疡的发生。目前,临床常用的四联疗法对幽门螺杆菌的清除率达到了73%~88%,可显著降低患者胃癌的发病风险。

慢性胰腺炎。慢性胰腺炎患者罹患胰腺癌的风险,是非慢性胰腺炎患者的20倍。有研

究发现,慢性炎症能够对胰腺实质和导管造成损伤,而大量炎症介质可能会导致抑癌基因失活,伴随的继发炎症损伤将进一步促进炎症细胞浸润和导致腺泡细胞损伤,最终引发胰腺癌。

除了上述三种慢性炎症会引起癌变,结直肠的慢性炎症、宫颈的慢性炎症以及牙周的慢性炎症等,也会引起相应组织的癌变。

如何阻断炎症向癌症转化呢?

重视体检。从局部炎症逐步发展为癌症的过程,并不能在短时间内完成。癌症筛查能够及早发现癌前病变或癌症,从而采取有效的治疗措施,因此,大家应该充分认识到体检的重要性。

养成良好的生活习惯。久坐不动会抑制人体的免疫功



能,增加感染的风险。适当运动除了能增强机体的适应性,还可以改善炎症因子水平。另外,不合理的饮食模式引起的炎症也与癌症存在密切关系,如高比例的红肉和高脂食物等与体内高水平的炎症介质相关,促进炎症的同时也导致了患癌风险的上升。因此,建议大家积极参加运动锻炼,摄入更多富含维生素C、维生素E等抗氧化成分的水果和蔬菜。

华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心 徐少杰 杨盛力 璋禹冰

节后如何调理肠胃

春节长假期间,暴饮暴食会造成胃肠负荷加重。严重时可能出现急性胰腺炎、胃出血等疾病。节后应及时调整饮食结构,以清淡为主,让肠胃好好“减负”。

喝粥清肠胃。喝粥容易消化,不但能缓解肠胃消化的压力,而且还具有健脾健胃的作用,平时也可以当养生食品长期喝。

吃水果防便秘。蔬菜和水果中含有的膳食纤维较多,多吃蔬菜与水果有助于通便排毒,节后可以多吃蔬菜或者水果,以防止便秘的发生。

多喝白开水。多喝白开水可以加快胃肠道的新陈代谢,也可以喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻。

规律饮食,少食多餐。少食多餐不但能控制热量的摄入,而且能使食物营养得到更好的吸收。需要注意的是,通常一餐饭应以八成饱为宜。

重锻炼,慎起居。平时保持规律的生活方式、养成良好的睡眠习惯、积极锻炼身体等都可以促进肠胃的蠕动能力,增强肠胃功能。 据《人民网》

注意几点 帮您保持良好的身心状态

适度运动。适度的身体活动,如散步、太极拳、乒乓球、广场舞等,可以促进血液循环,释放压力,改善心理状态。

健康饮食。保持健康饮食习惯,少食多餐,每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、豆类),有助于维持身体健康,提升心理状态。

良好睡眠。老年人应保持规律的作息,尽量保证足够的睡眠时间。稳定的作息习惯有助于提高体力和精神状态。良好的睡眠还可以帮助恢复身体和心理,提升情绪。

定期体检。定期进行体检,及早发现疾病风险并积极



干预,能够防止疾病加重或恶化,提高老年人生活质量。

戒烟限酒。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

情绪表达。鼓励老年人积极表达自己的情绪,可以通过各种方式来释放负面情绪,如与亲友倾诉、写日记、运动等。寻找适合自己的情绪宣泄方式,有助于减轻压力和焦虑。

学习放松技巧。学习一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,有助于减轻焦虑和紧张情绪,帮助老年人保持平静和放松的状态。

寻找支持。鼓励老年人寻找社交支持,与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系,以得到情感上的支持和理解,减少孤独感。

关注积极事物。老年人可以通过关注积极的事物和体验来提升情绪状态,培养乐观的心态,积极寻找生活中的美好和快乐。

北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理科副主任医师 姜涛

预防为主

生活中这些动作最“伤骨”

蹲着择菜、洗衣、擦地。研究表明,平躺时膝盖的负重为0,站起来和走平路时负重是体重的1~2倍,而蹲和跪则为8倍。尤其是老人和肥胖人群,尽量不要深蹲。

低头使用手机。低头看手

机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,颈椎负担加大,腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

窝在沙发里。窝在沙发里看电视、玩手机,特别不利于腰椎健康,久而久之可能导致

肌肉劳损、脊柱侧弯等。

直膝提重物。五十岁以后,特别是有腰椎病的人,提重物时最好半蹲,双手提起重物。

广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师 曾意荣

护理常识

半月板损伤后 要做这些康复运动

半月板损伤是指,在不同诱因下半月板完整性和连续性遭到破坏所产生的一系列临床症状,包括膝关节急性扭伤或关节不稳所致的半月板撕裂,也可能是由膝关节慢性劳损或者发育异常所致。半月板是组成膝关节的两块主要骨骼之间的由弹性软骨构成的C形缓冲结构。若半月板受到损伤,会引发相应的疼痛、肿胀以及关节不稳的症状。半月板损伤后,康复训练是重要的治疗方式,主要包括以下几点:

肌肉锻炼。膝关节处的稳固性,可以通过对肱四头肌和半腱肌等肌肉力量的强化得到有效提升。直腿抬高、踢腿、蹲起等动作属于肌肉锻炼的常见动作。

柔韧性训练。半月板损伤后,该处位置的肌肉及韧带都会处于紧张状态,通过进行相应的柔韧性训练,能够使关节活动范围得以拓展,缓解该处关节的僵硬感。伸展运动、瑜伽和拉伸等都属于常见的柔韧性训练内容。在训练过程中,要依据循序渐进的原则,逐渐增加伸展幅度,避免过度拉伸引起二次损伤。

平衡锻炼。为进一步帮助患者恢复关节平衡感和稳固性,可进行平衡训练。例如,可采取单脚站立以及平衡板训练等方式。

功能锻炼。借助功能锻炼,能够使患者关节正常功能得以有效恢复,进一步增强日常生活能力。上下楼梯、跑步和跳跃等都属于常见的功能锻炼方法。在进行相应功能锻炼时,要采取正确的动作,尽量减少对受损关节的使用。

渐进式锻炼。半月板损伤以后进行相应康复运动训练时,需要遵循循序渐进的原则,即在训练过程中,同自身实际情况相结合,逐渐增加训练的强度和难度,并不断增加时间和负重量。

成都八一骨科医院 李巍

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台