

警惕手上出现的癌症信号

专家提醒

指甲的变化

1.泡沫状或者凹陷的指甲。当指甲出现凹陷或者泡沫状的形态时,可能暗示着某些癌症的存在,或者是体内有肿瘤的表现,比如肺癌、胃癌等,需要进一步到医院进行检查和评估。

2.黑线或者黑斑。指甲上的黑线或者黑斑可能是患有黑色素瘤的信号。黑色素瘤是一种常见的皮肤癌,如果能够早期发现并积极接受治疗,可显著提高治愈率。

这些营养素能赶走抑郁

n-3 多不饱和脂肪酸。多不饱和脂肪酸是人的必需脂肪酸,其中 n-3 多不饱和脂肪酸可改善海马体功能、维持正常认知,并能调节情绪、抑郁症状和行为。抑郁症患者大都存在 n-3 多不饱和脂肪酸的缺乏,但人体无法自身合成,因此只能从食物中获取。

推荐食物:各种深海鱼,如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼和白鱼。植物油、坚果、亚麻籽也是不错的选择。

B 族维生素。大量研究证实,抑郁症与 B 族维生素缺乏相关。维生素 B12 可参与核酸合成、维持神经系统的功能,使脑神经介质维持在正常状态。叶酸也是 B 族维生素之一,被认为与情绪和心境障碍有关,叶酸缺乏与抑郁症的发生甚为密切。

推荐食物:动物内脏、瘦肉、豆类、坚果、全谷物、蔬菜水果等。

锌。中枢神经系统中富含锌,锌与神经递质的合成密切相关,锌浓度改变会引起神经递质如五羟色胺、去甲肾上腺素及多巴胺等的传送。临床研究发现,大多数抑郁症患者血清锌水平降低。

推荐食物:锌含量高的食物来源于贝壳类的海产品,比如牡蛎、扇贝、鲍鱼。

浙江省人民医院临床营养科 叶枫 陈颖

3.无色指甲或者白色指甲。无色或者白色指甲可能与肝癌相关。肝癌是一种严重的癌症,早期发现可以拥有更多的治疗选择和康复机会。

手指关节的变化

手指关节的异常情况也可能与癌症存在一定的联系:

1.末端指关节肿胀和疼痛。关节肿胀和疼痛可能是骨癌的信号之一。骨癌是一种罕见但严重的癌症类型,早期发现可以避免并发症和骨损伤的发生。

2.肌无力和手指麻木。肌无力和手指麻木可能表明存在神经内分泌肿瘤。这类肿瘤会对神经系统产生影响,造成身体各部位感觉和运动障碍。

手掌的变化

手掌也可能出现一些异常变化,和癌症之间存在一定的关联:

1.手掌起皱、蜡样变白。手掌起皱并且呈现蜡样变白可能是一种叫做恶性乳头状瘤的疾病信号。这种类型的癌症通常发生在手指或者脚趾的

皮肤上,早期诊断可以提高康复机会。

2.手掌红斑。手掌的红斑可能与一种罕见但严重的癌症类型——朗格汉斯细胞组织细胞增多症有关。这种疾病主要影响淋巴系统,往往伴随着其他症状如发热、浮肿等。

尽管手部信号并非癌症的确诊标准,但它们的出现可以作为潜在的早期征兆,提醒人们进行更加细致地医学检查和评估。

扬州市第一人民医院肿瘤科副主任医师 张正荣

常年头晕要定期筛查颈动脉

有些头晕是由于颈动脉重度狭窄引起的,通过颈动脉彩超、CT 血管造影术、磁共振血管造影、数字减影血管造影这四种方法,可以有效地检查出颈动脉内的斑块性质和狭窄程度,其中最经济适用的检查手段是颈动脉彩超。

人的血液在血管里不停流动,血液里的一些脂质成分就会缓慢地沉积在血管壁上,使管腔变小,就好像水壶一样,里面沉积了大量的水垢,倒水就不方便了。血管也一样,那些逐渐沉积到血管壁上的“水垢”就是“血管斑块”。当斑块堆积到一定程度时会阻碍血液的

正常流动,引起颈动脉狭窄甚至闭塞,出现头晕、耳鸣、失眠、记忆力减退等情况,严重的会导致大脑供血不足,可能引发中风,甚至危及生命。

颈动脉狭窄早期可无任何症状,但患有颈动脉疾病的患者可在无任何征兆的情况下突然发生脑中风,表现为偏瘫、失语等。一部分患者在此之前可能会发生一些先兆性症状,称之为短暂性脑缺血发作,症状持续几分钟到几小时,可以逐渐自行缓解,这些短暂性的先兆症状主要包括:1. 肢体无力、麻木,或一侧肢体有震颤的感觉;2. 肢体活动不灵;3. 单眼



视物不清(很多人描述这种感觉像是眼前有黑影遮挡);4. 说话言语不清。

超过 45 岁,有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟喝酒、有心血管疾病家族史、不稳定心绞痛的人,特别容易长斑块,建议去医院做个简单的检查。

深圳大学总医院血管外科主任 高峰

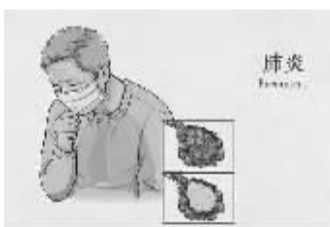
预防为主

注意防寒保暖。肺炎与感冒有很大关联。老年人应该注意防寒保暖,根据气温变化增减衣物。

保持合理膳食。老年人的饮食应该以高蛋白、高碳水、低脂以及富含维生素为主,宜多吃一些易消化、维生素高、纤维素丰富的蔬菜、水果,还可以多吃一些鲜鱼、牛羊肉、鸡肉、鸡蛋等。

坚持适量运动。老年人应该调整自己的作息时间,坚持早睡早起,可以进行适当的运动,如打太极拳、练八段

注意七点 预防肺炎



锦、跳广场舞、饭后散步等。适当的锻炼有助于提高身体抵抗力。

改善生活环境。老年人应保持居住环境时常通风、阳光充足、干净卫生;尽量减少去空气污染严重和人群拥挤的场所。

治疗基础疾病。老年人的一些其他基础性疾病,如慢性气管炎、鼻炎、咽喉炎等,应该积极进行治疗,避免导致呼吸道感染。

注意安全进食。老年人进食时要注意力集中,避免边说话边进食,进食的速度不要过快,以避免食物呛入肺里。

进行药物干预。寒冷季节,老年人可以提前接种流感疫苗。身体虚寒的老年人,可以适当服用玉屏风散、胸腺肽等药物。

刘永生/文

四种症状提示血液黏稠度高

晨起时头晕,晚饭后清醒。临床观察显示,血液黏稠度高的人,早上起床之后,会感觉到脑袋晕乎乎,也没有什么力气,并没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。等到吃完晚饭后,精神状态反而达到最好,有的人甚至到了半夜都没有什么困意。

午饭后犯困,须立即睡觉。正常人午饭后都会困倦,但可以忍受。而血液黏稠度高的人在午饭后马上犯困,睁不开眼,要立即睡觉,否则整个下午都无精打采。如果睡上一会儿,精神状态明显好转。因为午饭后血液循环加速,血液黏稠度高的人,脑供血不足的症状更加明显。

下蹲时气短,肥胖者居多。血液黏稠度高的人群中,肥胖者居多,这些人下蹲比较困难,甚至因为过度肥胖而无法蹲着干活,一蹲下就感到胸闷气短、呼吸不畅。人体下蹲时,回到心脏的血液减少,加之血液过于黏稠,会导致血液循环不足,氧气与二氧化碳不能完成交换,从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

视力突然模糊,看不清东西。有些人平时视力还行,但常出现短暂性模糊,严重时甚至突然看不清东西,该情况普遍发生在 65 岁以上老年人身上。随着年龄增长,大多数老年人血液黏稠度偏高,血液流通不顺畅,营养物质和氧气不能及时供给视神经,导致视神经和视网膜暂时性缺血缺氧,医学上称阵发性视力模糊。

北京地坛医院神经中心主任 高俊华



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