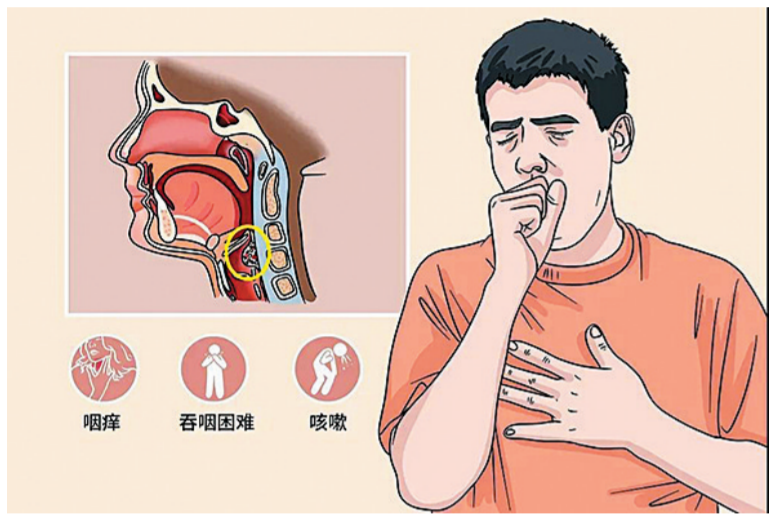




被动吸烟也可导致喉癌

喉癌很容易被误诊为感冒或咽炎

池先生是根“老烟枪”，有着长达40年的吸烟史，每天都要吸两包烟以上，一年前他觉得自己发出的声音沙哑了不少，当时他觉得可能是咽炎，就没有太在意，但是最近他发现自己痰中带有淡淡的血丝，去医院一检查，竟然是喉癌。广州市红十字会医院副院长、耳鼻咽喉头颈外科学科带头人于锋教授提醒，长期吸烟、酗酒，长期接触有毒化学物质等都是喉癌的高危因素，喉癌很容易被误诊为感冒或咽炎，当出现声嘶、喉部疼痛等不适经半月治疗不愈者，一定要到有条件的医疗单位做喉镜等检查。



女性喉癌患病人数逐渐增多

喉癌是指发生在喉部的恶性肿瘤，以鳞状细胞癌多见，是头颈部常见的恶性肿瘤之一，近年来发病率有明显增高的趋势。其发病年龄多集中于50岁~70岁，其中以男性多见，男女之比约为4:1。但是，随着近年来女性主动或被动吸烟人数的增多，女性患喉癌的人数也正在逐步增长。

于锋介绍，喉癌一开始很容易被误

诊为感冒或者咽炎，往往在症状发展到比较严重的时候，才会引起患者的重视。

如上文提及的池先生，声音沙哑是喉癌最常见的临床表现，多数患者都是以声音沙哑为第一起病症状，造成声音沙哑的原因一方面是由于肿瘤本身的占位效应影响声带震动和声门闭合，另一方面为构状软骨、声门旁间隙、环后区喉内肌或喉返神经受侵犯，从而导致声带运动障碍造成。此外，喉癌也可能引起呼吸困难、咳嗽、吞咽困难、颈部淋

巴结转移等其他症状。

被动吸烟也可能导致喉癌

引起喉癌的因素很多，于锋介绍，首先，吸烟与呼吸道肿瘤关系非常密切。国内外大量流行病学研究表明，吸烟是喉癌的重要致病因素。有研究指出，吸烟人群的喉癌患病率是非吸烟人群的6.35倍。值得一提的是，不可忽视被动吸烟，也可能致癌。

各项临床研究与流行病学调查结果发现，长期饮酒与喉癌的发病也有一定关联。虽然酒精较吸烟对喉癌发病率影响力更低，但是同样是诱发喉癌的重要因素。有研究表明，每周饮酒量≥500g的中国人患喉癌的危险性是每周饮酒量<500g人群的2.57倍。更可怕的是，吸烟与饮酒两个危险因素存在着协同效应，也就是说当一个人长期地抽烟与饮酒，那么他患上喉癌的概率将会是健康生活人群的10倍以上。

除此以外，一些喉部的癌前病变，长期接触芥子气、石棉、镍等有毒化学物质，人乳头状瘤病毒的感染都被认为可能引发喉癌。

治疗：切除声带不会说不了话

于锋介绍，喉癌的主要治疗方法还是手术，辅以放疗、化疗的综合治疗。

若是早期发现的喉癌，可以进行支撑喉镜下的激光手术，此方法是一种微创手术，可以不留体表疤痕，并且有着手术时间短、损伤小、嗓音恢复好、并发症少等优点。如果肿瘤较大，或者有淋巴结转移，也可以行喉部分切除术或者喉全切除术以及颈部淋巴结清扫术来彻底清除肿瘤。

很多患者都会有一个疑问：如果我把声带或者把喉切了，那以后是不是就不能说话了？“其实不是这样的”，于锋表示，一般的激光手术或者喉部分切除术都只是切除部分的声带，术后大部分患者都能保留发声能力，即使是行全喉切除术的患者也能通过食管发声练习等方法发出声音。上文提到的池先生，就是在确诊后，在广州市红十字会医院做了经内镜的激光双侧声带肿瘤切除术，术后体表没有留下任何创口，并且在声带创面恢复好后仍然能发出声音与家人正常地交流。

于锋提醒，当出现声嘶、咽喉疼痛、咳嗽、咳血、说话费力等症状，特别是长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁，声嘶、喉部疼痛不适经半月治疗不愈者，一定要及时就诊排查。如能做到早检查、早诊断、早治疗，可极大地提高治愈率。

据《广州日报》



老年人吃饭做到这6点

一直有一种说法称，“会吃”的人生病更少！《中国居民膳食指南》第一条准则就是“食物多样，合理搭配”。我们每个人从小养成的饮食习惯各有不同，改变饮食习惯没那么容易。但关键的是，这是可以实现的。对于任何年龄的人来说，健康饮食都是一项可以学习的技能，有三件重要的事是我们所有人都学了都能受益的：一是遵循规律的饮食时间；二是回应体内的饥饿信号和饱腹信号，而不依赖食物分量这种外部信号；三是乐于尝试各种食物。

大同新和医院综合内科大夫张富明建议老年人吃饭做到以下几点：

食物选择杂一点

平均每天摄入12种食物，每周25种以上。老年人食物种类越杂越好，每天的食物种类可包含谷类、蔬果、鱼虾、肉类、蛋类、奶类、豆类和坚果等。

调味料选择多一点

建议每天盐摄入量少于5克。菜品不可以通过盐来调味，也可用新鲜的大蒜和洋葱，或者尝试不同类型的花椒、醋，各种香草和香料如肉桂、丁香、肉豆蔻等来提味。

三餐分配均一点

建议老年人合理分配三餐能量，早餐、中餐、晚餐热量比各

占全天热量的25%~30%、30%~40%、30%~35%。早餐和午餐不要将就，晚上饮食宜清淡，少油腻，适当食用些鱼虾和瘦肉类，以保证三餐热量均衡。

动物性食品和大豆吃一点

动物性食物弥补了植物性食物缺少足够蛋白质和脂肪的不足，而且优质蛋白质含量足。对于老年人来说，蛋白质摄入应平均分布于每日的3~5餐中，优质蛋白(含亮氨酸等)的比例占到至少50%。食欲下降和消化吸收能力下降，可以采用少量多餐的方式，以蒸、煮、炖、焖等方式将这些优质蛋白质食物烹制软烂，安排在一日食谱中。此外，也可以吃不同种类的奶类和豆类食物，如牛奶、奶粉、酸奶、奶酪、豆浆、豆腐、豆腐干等。

烹饪方式丰富点

采取不同烹调方式，丰富食物的色泽、风味，增加食物本身的吸引力，让做饭成为老年生活的一部分。

吃饭鲜一点

要避免吃腌制、过期、不卫生的食物，食物宜新鲜。很多老人保持着节约的传统。有的食物过期变质了舍不得扔，剩饭剩菜也舍不得倒掉。这些变质或者过期的食物，营养价值已明显下降，而且食用后有可能引发疾病。(珍珍)

市五医院消化二科精准微创诊治疑难病痛

以博爱之心，守护人们消化系统的健康。大同市第五人民医院消化二科多年来一直以护佑百姓健康为使命，以内镜介入诊疗为主要临床特色，推动对消化系统疑难痛病的诊治，为众多患者送去健康与安宁。

市五医院消化二科是以消化系统疾病诊疗、科研和教学为一体的临床学科，病区开放床位30张，内镜中心拥有先进的胃肠镜设备，是晋北地区消化系统疾病诊疗中心。近年来，科室积极开展各种急危重症诊疗技术，在消化系统疾病的危重症治疗水平明显提高，特别是在急性胰腺炎、重症肝炎、各种中毒治疗方

面，处于区域领先水平。

目前，在消化领域，以内镜技术为支撑的微创治疗已然成为发展趋势，内镜下的微创技术让消化疾病的治疗选择有了更多的安全性、多元化。科室依靠奥林巴斯电子内镜主机及内镜、大小超声内镜、双钳道治疗内镜、电子染色放大内镜等先进消化介入治疗设备，为广大患者提供更优质、更精准的内镜诊疗服务。积极开展无痛胃肠镜、急诊内镜下止血、经高频电刀息肉切除术、ERCP、ESD、消化道支架植入术、食道胃底静脉曲张硬化术，切实为患者解除病痛。

在人才梯队建设方面，该科将人才

建设作为科室发展的基础，不断完善住院医师培训教育，建立完善住院医师管理制度及各项标准操作规范，多位医师分别赴山西省人民医院、北京协和医院等地进修学习。目前科室还承担山西医科大学、大同大学医学院的消化系统疾病临床教学、见习、实习任务。科室成功申请为山西省大同市消化内科质量控制部，被评为国家消化系统疾病临床医学研究中心大同市第五人民医院基地，与山西省肿瘤医院建立长期合作协议，被授予“消化内镜专科联盟理事单位”；申请省市级课题5项、发表论文30余篇、SCI文章1篇，荣获省级科技进步二等奖

2项。学科带头人杨保元主任医师从事临床工作多年，擅于消化道恶性肿瘤的诊治，在限制性输血治疗肝硬化上消化道出血及出血坏死性肠炎和急性重症胰腺炎的治疗有独到见解。

近年来他们开展的消化病内镜下诊疗技术，主要包括十二指肠镜选择性胆管造影、乳头切开网篮取石及碎石、气囊导管造影和排石、治疗胆总管结石及胆道蛔虫。相比传统治疗方式，内镜治疗可以更快地找到患者病灶并进行处理，这让医生在处理患有十二指肠急性危重症患者时掌握了主动权。(王瑞芳)

预防贫血 从血红蛋白检查开始



在日常生活中，我们可能经常听到“贫血”这个词，但很多人对它并不了解。贫血不是一种独立的疾病，可能隐藏着多种健康问题。本文介绍如何通过血红蛋白检查预防贫血，以及如何在日常生活中通过一些小改变，让血液更加健康。

血红蛋白是红细胞中的一种蛋白

质，主要功能是运输氧气和二氧化碳。当我们说某人贫血时，通常是指他们血液中的红细胞或血红蛋白的含量低于正常水平，影响氧气的运输，从而引发一系列的病症，如疲乏、头晕、心慌等。血红蛋白检查是一项简单的血液测试，通过它可以了解血液中血红蛋白的含量，进而判断是否存在贫血的风

险，这是一项非常重要的预防性健康检查，对于女性、老年人和儿童等贫血高发人群来说，定期进行血红蛋白检查非常有必要。

现代医疗技术的进步让血红蛋白检查变得非常简单和快捷。通常，只需要在医院或诊所进行一次简单的指尖采血，就可以得到准确的结果，这种检查无痛、快速，并且能够提供关于血液健康的宝贵信息。

通过血红蛋白检查，不仅可以及时发现贫血的迹象，还可以根据检查结果调整饮食和生活习惯，预防贫血的发生。因此，无论是健康人群还是贫血的高危人群，都应该将血红蛋白检查纳入常规健康体检项目中。

适当改变生活方式，可以维护血液健康：

合理饮食 如果发现自己的血红蛋白水平偏低，不妨尝试调整一下饮食结构，增加富含铁质和维生素的食物。富含铁、叶酸和维生素B12的食物对血红蛋白的生成至关重要。瘦肉、绿叶蔬菜和豆类是良好的铁和叶酸来源，而动物肝脏、蛋和奶制品则富含维生素B12。

通过均衡饮食，可以为身体提供制造血红蛋白所需的营养素。

适度运动 定期进行有氧运动，如散步、跑步或游泳，可以增强心肺功能，促进血液循环，从而有助于血红蛋白更有效地输送氧气。

避免过度饮茶和咖啡 避免过度依赖咖啡饮品，特别是在餐前餐后，这些饮品中的咖啡因可能会影响铁质的吸收。如果爱喝茶或咖啡，最好在餐后一段时间再饮用，以减少它们对铁质吸收的影响。

定期检查 除了血红蛋白检查外，定期进行全面的身体检查也是非常重要的。这样不仅可以及时发现贫血等问题，还能帮助你了解自己的整体健康状况。

预防贫血，从血红蛋白检查开始，这不仅是一种健康观念，更是一种生活态度。血红蛋白作为血液中的重要成分，其水平的高低直接关系到我们的身体健康。定期进行血红蛋白检查，可以及时发现贫血的苗头，提供早期干预的机会。

据《大河健康报》

体育锻炼可调节负面情绪

现代都市人生活压力大，很多时候被负面情绪纠缠不已，这时运动就有讲究了，选择合适的运动项目能让自己开心起来哦。

焦虑不安

适合项目：慢跑、瑜伽、游泳等

有时各方压力来临时，你会感觉焦虑不安，心跳加速，甚至汗流不止。专家表示，选择能让肌肉放松、让内心安静的运动，比如说慢跑、瑜伽、游泳等，特别是瑜伽，有助于平静神经系统。

愤怒暴躁

适合项目：羽毛球、登山、打沙包等

人难免会受委屈，难免会有怒火积压在心中，这时，如果不通过运动发泄出来，不利于身心健康。

此时选择消耗性强、节奏稍微快点的运动，如打沙包、打羽毛球都比较好，借此可以宣泄一些负面情绪，愤怒也更容易消除。

紧张惊慌

适合项目：足球、篮球、排球等

人人都有紧张的时候，上台演讲、高考中考、求职应聘前，心中难免有一些小忐忑。对此，运动时也应选择紧张的项目，设身处地感受紧张时该怎样应对，以

此克服不良情绪，如足球、篮球、排球等群体性运动。当一个人在运动中获释如何克服紧张感之后，自然能在生活和工作中学会处理。

抑郁悲观

适合项目：跑步等

抑郁情绪是比较可怕的一种状态，必须尽快调节过来，通过适当的运动，抑郁是能够得到缓解的。集体性的体育项目、跑步等有氧运动对抑郁患者有较好的治疗作用。

情绪调节还得因人而异

尽管体育锻炼能调节负面情绪，但并非对所有人都适用。比如有些人不会瑜伽，强迫去学习，更会产生焦虑。比如有些人不喜欢运动，勉强去踢足球，可能适得其反。总之，每个人的性格和身体素质都不同，最好找到适合自己的运动方式，根据科学的建议来选择。(市六医院)

