



有“老胃病”别忽略胃镜检查

本报记者 王瑞芳



饭后胃胀、不消化，很多人觉得吃点胃药就行了，37岁的李先生在出现不消化的感觉后也是这样想的，但最终他却被告诊断为胃癌。

李先生的故事为每个人敲响警钟：癌，真的是来得猝不及防。出现胃胀、不消化等常见症状该如何对待？胃病检查需要注意什么呢？

有“老胃病”最好做个胃镜检查

去年开始，李先生吃完饭老觉得不消化，偶尔犯恶心，但没有在意，一直靠吃胃药缓解症状。今年年初，他明显感觉到胃口变差了很多，在家人的建议下，他来到市二医院消化内科找到科主任闻庆检查，经胃镜和病理诊断，被确诊为“胃印戒细胞癌”。

印戒细胞癌属于特殊类型的黏液分泌型腺癌，一般在胃肠道、乳腺

等部位发生。其中，胃印戒细胞癌是比较常见的一种恶性胃癌。经该院多学科会诊，专家建议李先生接受转化治疗，然后看治疗情况决定有无手术切除机会。

2月份开始，李先生接受一系列个体化治疗。根据治疗方案，李先生接受了7个疗程的化疗，经多学科专家重新评定后，化疗达到了降期降级的目标，随后，李先生接受了胃癌根治术，将肿瘤切除。术后，他开始做化疗，以防止病灶复发转移。

李先生庆幸，这一路艰辛终于熬过

来了。但即使在出院后，李先生仍然需要先接受3个月一次的定期随访，再根据复查情况，调整随访时间。

闻庆说：“如果反复出现腹胀、腹痛、消化不良等胃部不适的情况，就要注意了，有一部分早期胃癌会有这些症状。”他表示，通常有上述症状的“老胃病”患者如需检查，应先进行常规碳13呼气试验加胃功能检查，必要时行胃镜检查，如无专科医生明确检查，千万不要自行盲目吃药。同时，他提醒，当以下4种情况只要出现其中之一，特别是40岁以上的人群更需要警惕，应及时到医院进行必要的检查：明显消瘦、贫血、暖气、腹胀、食欲减退；呕血、黑便、大便潜血阳性；腹部有固定的包块。

三种“利器”可以筛查早期胃癌

闻庆介绍，胃镜、CT、肿瘤标志物是检查胃癌的常用手段。

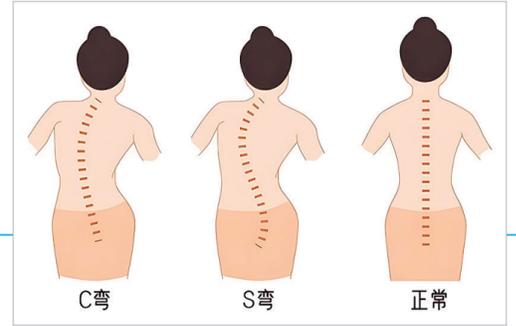
胃镜。病理检查是肿瘤诊断的金标准，所有胃癌的确诊都需要通

过胃镜检查来进行病理诊断。胃镜不仅可以组织活检明确病变性质，也可以提供定位诊断，明确肿瘤的位置。

CT。CT检查能够显示肿瘤部位、肿瘤腔内和腔外生长的范围、肿瘤与周围组织的关系、局部淋巴结情况以及腹部其他脏器转移情况等。CT主要适用于胃癌诊断明确后的临床分期或者治疗过程中的疗效评估，了解肿瘤的范围，从而指导临床治疗。

肿瘤标志物。胃癌常用的血清学标志物包括CEA、CA19-9、CA72-4等。血清学标志物对早期胃癌检出的敏感性较低，不能单独用于胃癌的筛查和早期诊断，但可以协助判断胃癌患者的复发转移。

闻庆提醒，若符合以下高危因素，必须提高警惕：幽门杆菌感染者；既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病；胃癌患者一级亲属；存在胃癌其他危险因素（多年吸烟、饮酒、高盐饮食习惯等）。



趴桌、弓背当心脊柱侧弯

脊柱侧弯又叫脊柱侧凸，是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲或伴有椎体旋转的脊柱畸形，严重时会影响呼吸、心脏功能，甚至导致脊髓压迫和瘫痪。专家提示，严重脊柱侧弯会影响呼吸功能、压迫胸廓内脏器，出现腰部及足踝的疼痛；由于体态姿态的问题影响自信心，运动功能受限，生活质量下降。

儿童青少年的脊柱侧弯主要受生活环境和行为因素的影响。儿童青少年正处于生长发育阶段，周围的肌肉、韧带和骨骼尚未完全成熟，不良的生活环境和习惯性姿势会对脊柱造成不利影响。

预防青少年脊柱侧弯，需要从日常生活做起，家长可以引导孩子养成正确的读写姿势，良好的生活习惯并适当进行体育锻炼会减少孩子脊柱侧弯的风险。

坐姿、站姿正确 让孩子保持正确的坐姿和站姿，背部挺直，肩膀放松，骨盆保持中立位置。

定期变换姿势 长时间保持同一姿势会增加脊柱的压力，应鼓励孩子定期变换姿势，尤其是在学习或使用电子设备时。

适当体育锻炼 督促孩子参加适当的体育锻炼，如游泳、瑜伽和有氧运动，可以帮助增强背部和核心肌肉，减少脊柱侧弯的风险。

避免单肩背重物 单肩背重物会导致身体不对称，可能引起脊柱侧弯或肌肉紧张，应该使用双肩包或分散重量。

保持健康体重 过重或过轻都可能增加脊柱侧弯的风险，保持健康的体重有助于减轻脊柱的负担。

晒太阳、多补钙 确保孩子摄入足够的钙和维生素D，多食用富含钙的食物包括奶制品、豆类、肉类和海产品等，适当地晒太阳可以帮助身体生成维生素D。

定期脊柱检查 孩子成长的关键阶段，尤其是青春期，应该定期进行脊柱健康检查，医生可以通过X光或其他成像技术来评估脊柱的对称性和曲线。

减少手机使用 长时间低头使用手机、平板电脑或电脑会增加颈椎的压力，可能对脊柱造成不利影响。

摘自《大河健康报》

头痛久治不愈 应先找准诱因

“自己头痛时就像头戴了紧箍似的，发作起来痛得难以忍受，但别人却觉得我小题大做。”提起头痛，市民朱先生表示自己被折磨了10多年，经常为此烦恼，严重影响了自己的正常生活。10多年来，朱先生跑了许多家医院，各项检查也没少做，但治疗效果却一般。

与朱先生有相似经历的患者有许多，李先生从30岁左右开始头痛，整整头痛了26年。由于剧烈的头痛，李先生每天要吃止痛药，严重时甚至要加

量吃。

“头痛的时候，太阳穴两侧‘突、突’地跳，感觉脑袋要爆炸了一样，内心无比焦躁和烦躁，甚至有轻生的冲动。头痛对我的记忆力损害很大，老感觉脑子混沌沌的，到嘴边的话突然想不起来了。”他无奈地讲道，自己不吃药可以，但不吃止痛片受不了。长期、大量服用止痛片，引发了李先生消化道出血等症。

大同新建康医院神经内科专家刘

友诚听闻两位患者的症状后表示，头痛之所以难治，是因为没找准诱因。

“像这两位患者的头痛病，发病率非常高，生活中许多人都体会过头痛的滋味，大约有4%的人长期受到头痛困扰，备受煎熬。”刘友诚说，其实头痛分类较多，病因复杂，但经过正规治疗，可以减少发作、减轻痛苦，达到良好的治疗效果。

不少头痛发作都有一定的诱因，如睡眠质量差、情绪激动、过劳、摄入酒精

或咖啡等兴奋性食物等，因此建议有头痛病史者尽可能避开这些诱因。

刘友诚还提醒道，头痛患者平时生活要有规律，保持心情舒畅，这样才能减少头痛复发的概率。同时也告诫患者切勿依赖止痛药，长期吃止痛药会导致大脑内调控疼痛的机构功能紊乱，使头痛发作得越来越频繁。当出现不明原因的头痛并伴有发热、抽搐等症状时，应尽快就医。

（王瑞芳）



你离抑郁症有多远？这几个表现帮你判断

小李，职场白领，一个具有强烈的事业心和追求完美工作态度的事业男，喜欢亲力亲为，加班加点成为他的工作常态，工作几乎占据了他生活的全部。近一段时间，他发现自己思维反应迟钝、注意力不集中、记忆力下降、精力不足，继而出现心烦失眠、情绪低落，对其他事情也失去兴趣。起初，他以为只是暂时的疲惫，试图通过休假来调整，但病情没有如他所愿，相反，却越来越糟，经医生确诊为抑郁症。

抑郁症，并非简单的情绪低落，而是一种严重影响个体情感、认知和行为的精神障碍。它可以跨越儿童青少年、中老年各个年龄段和社会各阶层的人群，常常悄无声息地降临，给患者及其家庭带来巨大的痛苦和精神困扰。

从症状上看，抑郁症的表现多样且复杂。早期抑郁症发展过程中，患者出现乏力、记忆减退、食欲下降，逐步对事物没有兴趣，即使是喜欢的活动，也不会感到乐趣。患者会长时间沉浸在深度的悲伤、绝望和无助中，这种情绪低落并非短暂的，而是持续数周、数月甚至更长时间。在抑郁情绪影响下，患者意志消沉，自信心下降，出现睡眠障碍，难以对事情清晰地思考和作出决策。身体上的症状，如头晕、头痛、腹胀、恶心、身体疼痛等，进一步削弱了患者的生活质量和自理能力。

抑郁症的成因并非单一，而是多种因素相互作用的结果。遗传因素在其中扮演着重要的角色，如果家族中有抑郁症患者，个体患病风险会相对增加。心理社会因素同样不可小觑，童年时期的创伤经历、长期的生活压力、重大的人生变故（如失业、离婚、亲人离世）等，都可能成为触发抑郁症的导火索。

抑郁症的诊断和治疗需要医生专业的精神科检查，辅以专业的心理评估工具，对症状的严重程度进行全面系统的评估。药物治疗是常见的手段之一，不同类型的抗抑郁药物作用机制各异，医生会根据患者的病情选择合适的药物。心理治疗在抑郁症的治疗中也具有重要地位，认知行为疗法可以帮助患者识别和改变消极的思维模式；人际治疗则注重改善患者的人际关系和社会支持系统。物理治疗包括MECT治疗（电抽搐治疗）、rTMS治疗（经颅磁刺激治疗）等，对于严重的抑郁症患者，MECT治疗是较好的选择，保持积极乐观的心态、良好的人际关系、充足的睡眠对抑郁症防治同样重要。

对于深陷泥潭的人来说，他们渴望被看见、被听见、被理解，当他们想放弃的时候，亲友一点小小的努力，也许就可以让他们获得重生。携手抑郁症患者，让每一个生命都能生活得精彩。

（大同市第六人民医院 田佳梅）

体患病风险会相对增加。心理社会因素同样不可小觑，童年时期的创伤经历、长期的生活压力、重大的人生变故（如失业、离婚、亲人离世）等，都可能成为触发抑郁症的导火索。

抑郁症的诊断和治疗需要医生专业的精神科检查，辅以专业的心理评估工具，对症状的严重程度进行全面系统的评估。药物治疗是常见的手段之一，不同类型的抗抑郁药物作用机制各异，医生会根据患者的病情选择合适的药物。心理治疗在抑郁症的治疗中也具有重要地位，认知行为疗法可以帮助患者识别和改变消极的思维模式；人际治疗则注重改善患者的人际关系和社会支持系统。物理治疗包括MECT治疗（电抽搐治疗）、rTMS治疗（经颅磁刺激治疗）等，对于严重的抑郁症患者，MECT治疗是较好的选择，保持积极乐观的心态、良好的人际关系、充足的睡眠对抑郁症防治同样重要。

从症状上看，抑郁症的表现多样且复杂。早期抑郁症发展过程中，患者出现乏力、记忆减退、食欲下降，逐步对事物没有兴趣，即使是喜欢的活动，也不会感到乐趣。患者会长时间沉浸在深度的悲伤、绝望和无助中，这种情绪低落并非短暂的，而是持续数周、数月甚至更长时间。在抑郁情绪影响下，患者意志消沉，自信心下降，出现睡眠障碍，难以对事情清晰地思考和作出决策。身体上的症状，如头晕、头痛、腹胀、恶心、身体疼痛等，进一步削弱了患者的生活质量和自理能力。

抑郁症的成因并非单一，而是多种因素相互作用的结果。遗传因素在其中扮演着重要的角色，如果家族中有抑郁症患者，个体患病风险会相对增加。心理社会因素同样不可小觑，童年时期的创伤经历、长期的生活压力、重大的人生变故（如失业、离婚、亲人离世）等，都可能成为触发抑郁症的导火索。

抑郁症的诊断和治疗需要医生专业的精神科检查，辅以专业的心理评估工具，对症状的严重程度进行全面系统的评估。药物治疗是常见的手段之一，不同类型的抗抑郁药物作用机制各异，医生会根据患者的病情选择合适的药物。心理治疗在抑郁症的治疗中也具有重要地位，认知行为疗法可以帮助患者识别和改变消极的思维模式；人际治疗则注重改善患者的人际关系和社会支持系统。物理治疗包括MECT治疗（电抽搐治疗）、rTMS治疗（经颅磁刺激治疗）等，对于严重的抑郁症患者，MECT治疗是较好的选择，保持积极乐观的心态、良好的人际关系、充足的睡眠对抑郁症防治同样重要。

对于深陷泥潭的人来说，他们渴望被看见、被听见、被理解，当他们想放弃的时候，亲友一点小小的努力，也许就可以让他们获得重生。携手抑郁症患者，让每一个生命都能生活得精彩。

（大同市第六人民医院 田佳梅）

怎么判断孩子“晚长”还是矮小？

眼看着别家孩子的身高比自己家孩子高出了大半个头，很多家长难免困惑：孩子到底是“晚长”，还是矮小呢？且听广东省妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢科主任医师苏海浩支招。

提醒：勿将矮小当“晚长”

苏海浩介绍，矮小是指身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高两个标准差，或者低于第三百分位，简单地说，就是在相似生活环境下，同种族、同性别、同年龄的孩子中随机抽取100个，按高矮进行排列，最矮的那3个就属于矮小。矮小多因疾病，常需要药物进行干预。

而“晚长”通常指“体质性青春发育延迟”，它与矮小不同，这类孩子的身高虽然偏矮，身高多在第三百分位左右，但这种矮多为生理性的、暂时的，这些孩子的青春期末身高高峰比同龄人出现得更晚一些，最终这些孩子通过更长时间的“累积”到正常的身高。

“晚长”的孩子多有以下特点：一是能找到家族史，即孩子的父亲或母亲也有“晚长”史，如父亲或母亲上了高中才开始猛长个，或发育得较晚，但其成年后身高不矮。第二，骨龄，即各年龄的骨成熟度，它是评估生物体发育情况的良好指标，正常情况下，骨龄与实际年龄的差别应在±1岁之内，多不超过2岁。“晚长”的孩子，其骨龄通常与实际年龄的差别不超过2岁，而矮小的孩子则多出现骨龄与实际年龄的差别大于2岁。

在影响身高的因素中，遗传因素大约占了70%，决定了生长发育的大致“轨道”。一般来说，父母身高比较高的，他们的小孩长得高的机会也会比较大。除此之外，还有30%受环境因素影响，环境因素包括怀孕时胎儿的情况，以及营养、运动、睡眠、疾病等因素，“这些因素与遗传因素相比，作用相对较弱，却是我们后

天可以影响和改变的因素。如果这些因素出现问题，同样有可能让孩子达不到理想的身高。”苏海浩表示，多方面因素可影响小孩身高，因此家长也要多方努力，呵护小孩成长。

支招：想要更好长高，做好这几点

合理营养，均衡饮食 营养是孩子长高很关键的因素，蛋白质是生命的基础，各脏器包括骨骼细胞、肌肉、内脏的发育都离不开它；钙是骨骼的主要成分，骨骼的生长发育需要有充足的钙；各种维生素对促进生长发育也至关重要，而且有利于提升孩子的免疫力。但不是只挑这些食物吃就好了，各种营养素之间密不可分，体内某些营养素摄入不足，可能会导致另外一些营养素的吸收受限，如体内维生素D不足的情况下，有可能会影响到钙的吸收。

相反，某些营养素过剩，同样可能会影响到另一些营养素的吸收，如含钙食物摄入过多，也有可能影响到铁的吸收。因此，家长可以花点心思，巧妙地将各种营养素科学地搭配在一日三餐中，均衡饮食，保证充足合理的营养。当然，盲目进补也是不可取的，盲目给孩子补充营养想让孩子“长个”，也容易因营养过剩导致的肥胖、性早熟而削减孩子的生长潜能，最终影响到孩子的成年身高。另外，应注意尽量减少各种碳酸饮料、糖果和含糖饮料等的摄入。

适当的有氧运动和户外活动 运动可以更好地促进生长激素的分泌，跳绳、摸高、羽毛球、篮球、游泳是比

较适合和有助于孩子长高的运动。建议孩子最好每周进行有氧运动，每周安排3~4次，每次持续不少于30分钟。

充足的睡眠

良好的睡眠对孩子的生长发育至关重要，促进身高的生长激素在睡眠状态的分泌高于清醒状态，其中分泌的高峰时段在晚上10时至次日凌晨2时，因此，建议孩子最好能在晚上10时前进入睡眠状态。需要注意的是，尽量不要在睡前玩手机、玩游戏等，以免因大脑受到刺激变得兴奋而影响睡眠。睡前也尽量避免暴饮暴食，避免在睡前批评孩子，睡觉时不要养成开小夜灯睡的习惯等。

定期监测孩子的身高发育情况

判断孩子的身高发育情况，家长不能只盯着某一个点的身高数值看，家长在关注孩子当下身高与同年龄、同性别孩子的比较时，还要注意观察孩子身高的动态变化，最好每半年给孩子测量一次身高，累积1~2年的记录，既可以看到即时的身高情况，也可以看到身高增长的趋势。

一般来说，2岁以上的孩子每年身高的增长应有5~7厘米，如果低于这个长速，那么家长就该提高警惕了，及时带孩子到医院儿童内分泌科就诊。到了青春期末身高高峰，一般女孩的青春期快速生长期在10~12岁左右，男孩会晚1~2年，这个时期孩子每年可长高8~12厘米。如果孩子太早开始出现这种“蹿高”，如原本班里属于较矮的孩子，到了八九岁，身高突然飙升到班里较高的水平，那么也要提高警惕，及时就诊，排除早发育、快发育的问题。

摘自《广州日报》

