

为何胃癌会成为第三高发肿瘤？

■黄华

近日，上海市疾控中心发布了上海市癌症指数——癌情通报。报告显示：肿瘤已经是影响上海居民健康的主要慢性疾病之一，是上海居民的第二位死因。而在肿瘤相关死亡中胃癌位居第三。

“啥，你说啥？胃癌不是‘穷病’吗？咱大上海可不穷啊！上海人可是蛮讲究饮食健康的。”

在大家的印象中胃癌应该是个“穷病”，发达地区发病率低，欠发达地区发病率高。我们国家的西北地区，如甘肃、青海是胃癌发病率最高的，然而上海作为国内经济发达地区，胃癌怎么会排在上海居民肿瘤相关死亡原因的第三位呢？胃癌难道也是个“富病”？这还得从胃癌的病因说起。

胃癌的发病因素是多种多样的，包括吸烟、酗酒、不良的饮食习惯、慢性萎缩性胃炎、幽门螺旋杆菌、胃癌或食管癌家族史、长期心理状态不佳、特殊职业风险、长期暴露于有害致癌物质等等。在甘肃的武威、辽宁的庄河、福建长乐等地由于居民长期使用一些粗糙辛辣刺激食物、腌制食物、有时甚至是霉变食物，加之部分地区土壤水质中致癌物含量较高，因此胃癌的发病率居高不下。那么上海这样的发达城市胃癌的发病率怎么也会高呢？

现在都市生活节奏快，压力大，很多人饮食不规律，喜欢拖一下，等一会，工作做完再吃饭，因此经常饱一顿饿一顿。或者随便搞一些快餐食品甚至是黑暗料理对付一下。长此以往，对胃的伤害不可避免。

随着生活节奏的加快和压力的增大，挣扎在钢筋水泥都市中的白领们或多或少都患上了一些“心理病”。经常会郁郁寡欢，闷闷不乐。还有人为了缓解压力喜欢喝酒，抽烟，这对胃黏膜的伤害是雪上加霜。慢慢就会发生胃炎，胃黏膜上皮异型增生、萎缩、肠上皮化生的慢性胃病。这些癌前病变继续进展就有变成早期胃癌的风险。而胃癌早期一般没有明显的特异性症状，大多数患者和普通胃炎的症状没什么不同。出现腹部胀痛，食欲减退和消瘦，进食梗阻和呕吐，呕血、黑便、贫血，上腹部压痛，淋巴结肿大，腹水、盆底种植，梗阻、黄疸，贫血貌、消瘦、恶病质，胃癌的肿瘤伴发性综合征，常常是进展期胃癌。因此定期检查，甚至是开展普查才能早发现、早治疗。



一项针对城市人群调查显示：在接受调查的人群中，将近一半人是癌症的高危人群，提示都市人患癌风险呈逐年增加趋势。因此胃癌既不是“穷病”也不是“富病”，它是一种常见病。因此一定要注意提高警惕预防胃癌。

生活中要注意营养合理，食物尽量做到多样化，多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜，不吃陈旧变质或刺激性的东西，少吃薰、烤、腌泡、油炸、过咸的食品。避免长期进食高盐、熏制品、盐腌食品者。适当体育锻炼，保持心情开朗。目前尚无明确措施绝对预防胃癌的发生，经常体检，防患于未然显得尤为重要。

（作者为复旦大学附属肿瘤医院胃外科副教授、副主任医师；专家门诊时间：周一上午、周二下午）

跑步膝，喜欢跑步的你知道吗？



■戈允申

近几年兴起了马拉松热，大街小巷都可以看到路跑的人群。小王也是跑步爱好者，每周都要跑差不多20多公里。然而最近跑步后小王出现了一侧的膝盖痛，而且每次跑量加大后就比较明显，没有办法继续正常训练，十分苦恼。听跑友说可能患上了跑步膝，于是小王去看骨科医生，骨科医生告诉他有可能是半月板损伤，让他休息不要跑步了。但是小王的爱好就是跑步啊，不甘心就这样放弃，于是小王再次来到运动创伤科门诊咨询医生。医生检查后告诉他，问题是膝盖外侧的一根肌腱发生炎症后而引起的疼痛。并不是所谓的跑步膝也不是半月板损伤。小王有点疑惑，到底有没有跑步膝呢？还是半月板损伤？

到底什么是跑步膝？

临床上没有跑步膝这个名词，或者说不够全面。目前很多人喜欢把跑步后膝盖发生疼痛都叫作跑步膝。其实跑步人群中比较多见的是膝关节外侧疼痛，通常是由于外侧一根肌腱叫髂胫束，由于跑步时反复摩擦股骨外侧髁造成该处滑囊发炎，引起疼痛，它有个专门的名词叫Runner's Knee，翻译为跑者膝，也叫髂胫束摩擦综合征（ITB 综合征）。上文中小王其实就是得了这个毛病。

我们经常听说某某运动员，半月板损伤，无法回到比赛场，需要手术治疗。所以很多人一听到半月板损伤都会害怕，不敢再运动了。到底什么是半月板？为什么有这么多半月板损伤，为什么它会影响我们运动？其实半月板是一种软骨，在膝关节内垫于上下两块骨头之间的一层东西，主要起到缓冲压力，避免骨面直接撞击，类似垫片的功能。它确实容易损伤，在很多对抗性的运动中，比如足球、篮球等非常常见，损伤后通常比较难自我愈合，大多需要手术修复才能痊愈。

然而真正半月板损伤一般都会有明显的外伤扭伤史，或者长期磨损的动作，并非跑步运动中常见的损伤。所以广大跑友如果只是跑步过程中膝盖疼痛，一般不用担心得半月板损伤，如果真的担心也不用着急，可以请运动创伤专科医生来帮你诊断一下。

不少人认为的跑步后膝关节疼痛诱发的一系列症状都称为跑步膝，甚至半月板损伤也认为是跑步膝，这是不够准确的。跑步膝并非某一种损伤的诊断，而是多种疾病的统称，如果仅仅使用跑步膝来描述膝盖痛容易使临床诊断不够明确，也容易误导喜欢跑步的人，继而影响正确的治疗。建议不要用跑步膝这个名词作为诊断，应该确切搞清楚究竟是什么问题。

跑步运动中还有很大一类损伤集中在膝盖前方，俗称膝前痛。其实所谓的膝前痛也并非单一的某一种伤病，它包含许多不同的疾病。比较常见的主要是膝盖骨后面的软骨磨损（也叫髌股关节软骨损伤）以及髌腱腱病（也叫髌尖末端病）。

为什么容易被误诊？

普通骨科医生往往对于软组织损伤不够重视，对于没有骨折的膝部损伤，如果症状定位不够明确，常认为是半月板损伤。是否是半月板损伤临床需要根据损伤的原因、具体部分、疼痛位置，严重的运动损伤体格检查，以及影像学主要以核磁共振来明显诊断。

跑步后膝关节疼痛最为多见肌腱软组织损伤和髌骨软骨损伤，年轻人除非有明显外伤史或者先半月板异常才可能会是半月板损伤。

曾经有一患者，也是一名跑友，因为看了骨科医生告诉他半月板损伤了，他就一直不敢跑步。直到去到运动创伤专科门诊，经过核磁共振检查并结合医生临床体格检查才发现并非真正半月板损伤，经过治疗恢复了运动。

当体检遇见蝴蝶“结”

■孙华

甲状腺位于颈部甲状软骨下方，气管两旁，是重要的内分泌器官，因其形似蝴蝶，犹如盾甲，故以此得名。不少市民在体检中被发现“甲状腺结节”，优美的蝴蝶遭此一“结”，很多人开始担心自己的健康，会不会恶化是很多人关心的。不过医生告诉你，有结节，先别慌。

结节从何而来

甲状腺结节的病因很复杂，主要与儿童期辐射接触史、自身免疫性甲状腺炎、碘摄入缺乏或过多、家族遗传等因素有关。如果局部甲状腺细胞生长异常，就会产生不正常的团块，即甲状腺结节。临床发现，女性甲状腺结节患病率要高于男性，这可能与女性易受情绪影响，生活压力过大易引起内分泌失调等因素有关。

正常情况下，甲状腺应该是“看不见摸不着”的，常规体检可以通过触诊。B超以及实验室检查来明确有无异常。颈部触

诊是一项基本的体检方法，检查时，需要受检者配合吞咽动作，医生通过触及被推挤的甲状腺进行判断，但这种方法只能发现较大或浅表部位的结节。B超因其无创、便捷、价廉的特点已成为甲状腺检查的重要手段，随着准确度不断提高，能发现小至2毫米的结节。实验室的血液学检查则能进一步明确是否伴有甲状腺功能异常及甲状腺免疫状态紊乱。

有结节先淡定

近年来市民健康意识不断提高，对诊断报告上“结节”、“回声”、“边界”等描述非常敏感，这不失为一件好事，但有些人却也会因此过度担忧。事实上，临床发现近九成的甲状腺结节都为良性，而在恶性结节中，绝大多数为低度恶性，因此，面对结节，要重视，但莫惊慌。

绝大多数的甲状腺结节并无症状，体检发现结节后可及时至内分泌科就诊，由医生鉴别良恶性。医生会根据病史、超声、血液学报告做综合分析，可疑恶性的结节会建议进一步行

【延伸阅读】

跑步后膝盖痛该怎么办？

其实也不用特别担心，刚才我们说了跑步引起的膝盖痛多见肌腱软组织损伤和髌骨软骨损伤，一般不需要手术治疗。首先还是要请运动创伤专科医生给你明确诊断一下是什么问题。通常可以采用康复理疗（如体外冲击波治疗）、辅具治疗（如护具、肌内贴布）及药物辅助等方法也缓解症状。此外通过改善膝关节周围肌肉力量和本体感觉控制能力也可以预防和缓解跑步后膝盖疼痛。

【温馨提示】

喜欢跑步的你需要知道

- ◆半月板损伤并非跑步人群中常见问题，除非运动过程中有明显的扭伤史或者关节卡住；
- ◆对于曾经被诊断为半月板损伤的跑友，并不要太过担心，可能你并非真正半月板损伤，建议来运动损伤专科门诊诊断一下；
- ◆经常喜欢各类马拉松比赛的跑友，一定要定期检查你的膝关节，可能不经意间就容易出现劳损，进一步损害关节；
- ◆如果经常跑步的人，建议有条件的话可以适当进行一些下肢力量训练，跑步不能代替力量训练，足够的下肢肌肉控制能力能够帮助你跑步时不容易受伤；
- ◆运动时，针对有过伤病部位可以使用一些护具或者肌内贴布进行保护；对于没有伤病的部位可以根据运动量进行一些运动防护，避免运动损伤。

（作者为复旦大学附属华山医院运动医学科、复旦大学运动医学中心博士、主治医师；门诊时间：周三全天总院4楼运动创伤专科门诊，下午门诊时间会更多地指导预约病人或者运动爱好者进行运动损伤防护和康复训练）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 润喉片能当糖吃吗？

答

马兆鑫
上海市东方医院耳鼻喉科主任医师

夏季天气炎热，是慢性咽炎高发时节，许多伙伴家里常备着润喉片，咽部不适便掏出来含一片。但是，这真的安全吗？

慢性咽炎是什么？

慢性咽炎是耳鼻喉科的常见病、多发病，在人群中发病率较高。咽部是呼吸道和消化道的共同门户，是呼吸、进食的必经通道，受到外部刺激较多，咽部感觉神经末梢和淋巴组织分布广泛，易罹患慢性咽炎。

慢性咽炎有什么症状？

慢性咽炎是咽黏膜慢性炎症，以咽部不适、发干、异物感或轻度疼痛、干咳、恶心，咽部充血呈暗红色，咽后壁可见淋巴滤泡等为主要临床表现。与情志因素有关，进饮食时不舒适减轻或消失。

润喉片：咽炎患者常备良药？

润喉片具有清热解毒、消炎灭菌、润喉止痛、利咽祛腐等作用，在临床上常用来治疗慢性咽喉炎，因其起效快、作用明显且经济实惠而被大家视为居家必备的良药，有人甚至随身携带，有长期服用润喉片的习惯。误以为中药成分为主的润喉片没有什么副作用，用起来更随便。其实润喉片因其所含的中西药成分不同，以及原料的各异，对症的情况也不尽相同，长期滥用润喉片也会对人体健康造成不良影响。

润喉片可能带来的副作用

◆西药成分的润喉片

其主要成分是碘或季铵盐类表面活性剂，这类药物含有碘分子，活性大、杀菌力强，对口腔黏膜的刺激性也大，长期使用会抑制口腔及咽喉内部的正常菌群生长，扰乱口腔内环境，造成局部菌群失调，从而诱发口腔溃疡等疾病发生。

■对碘过敏的人如果服用含碘的润喉片，会发生过敏反应，具体表现为呼吸急促、面色苍白、口唇青紫、全身湿冷等症状。

■哺乳期妇女服用含碘的润喉片，会影响幼儿的生长发育。

问 造影剂过敏是怎么回事？

答

盛春 胡冬敏
均为复旦大学附属中山医院青浦分院放射科医生

CT增强扫描是CT诊疗技术中很重要的一个方法，它是通过静脉注射水溶性碘造影剂，使病变组织X线吸收率增高，加大病灶与周围正常组织间的差别，从而发现病灶或更清楚地显示病灶的范围和性质，为疾病的诊断治疗提供相应依据。

然而，在检查过程中有些患者会出现造影剂过敏反应，那么造影剂过敏是怎么回事？

其实，造影剂过敏是一种特异质反应或过敏反应，一般与造影剂的剂量、注入方式、速度无关，其症状与变态反应分型中的I型反应相类似，根据临床症状的严重程度可分以下三种类型：

- 1、轻度过敏样反应的症状有：恶心、呕吐、发热、流涕、大汗、皮肤瘙痒、轻度荨麻疹。
- 2、中度过敏样反应有：剧烈呕吐、广泛性荨麻疹、头痛、面部水肿、喉头水肿、轻度支气管痉挛或呼吸困难、心悸、心动过速或过缓。
- 3、重度过敏样反应有：循环衰竭如血压下降、意识模糊、视觉丧失、心脏骤停、呼吸衰竭、过敏性休克等。

食疗药膳方

消化性溃疡

★莼菜羹

【功效】消肿、解毒，同时能降血脂、血压。在日常生活中，常作为胃及十二指肠溃疡病、胃痛、呕吐、高血压以及胃病等病的辅助食疗菜肴。

【食材】莼菜250克，冬笋15克，榨菜15克，盐2克，味精1克，香油5克。

【制作方法】1.先将莼菜择去杂质，清水洗净，取刀切成段。再将冬笋去壳洗净、榨菜用温水泡一泡，清洗，分别切成丝，放入盘中，待用。2.把煮锅刷洗干净，在锅中放入鲜肉汤，武火烧沸，加入冬笋丝、榨菜丝，取盖盖锅。3.再煮沸后，加入莼菜，煮15-20分钟，加入精盐、味精调味，出锅装进大碗内，淋上麻油即成。



★糖蜜红茶饮：

【功效】缓急止痛和胃，温中健胃，辅助消化，适用于胃、十二指肠溃疡病，长期饮用对慢性胃病有很好的治疗效果。

【食材】红茶5克，蜂蜜20克，赤砂糖5克。

【制作方法】将红茶放入保温杯，以沸水冲泡，盖上盖温浸10分钟，再调入蜂蜜、红糖，趁热饮用。

（上海市中医医院供稿）

■甲状腺病人要慎用含碘的润喉片。

◆中药类润喉片

中药类润喉片以中药成分为主，比如六神丸，主要是通过刺激黏膜，来达到“生津止渴”效果。“六神丸”主要由牛黄、麝香、蟾酥、雄黄、冰片、珍珠6味药组成，方中还含有朱砂，具有强大的清热解毒、消肿止痛作用。

■六神丸性香燥，易败胃，故宜饭后服用。

■凡脾胃不足、身体虚弱者应慎用或禁用。

■六神丸含麝香等成分，能引起子宫收缩，故孕妇禁用。

■心脏病人忌用六神丸，因为六神丸的主要成分蟾酥，系一种具有强心作用的固醇混合物，其水解产物结构类似强心苷，会引起心律失常。

【温馨提示】

含碘润喉片不能与含有朱砂的六神丸同服，因朱砂中的二价汞能与碘结合，形成碘化汞类有毒盐沉淀，可导致痢病样的药物性肠炎。

