



# 人体11处部位易患癌

癌症的高死亡率让许多人谈癌色变。那么,到底身体的哪些部位最容易患上癌症呢?下面,为你提示人体最容易患上癌症的11处部位,以便有重点地进行预防。

## 1:肺

无论男女,排在首位的都是肺癌。为什么肺部会如此脆弱呢?就目前的致癌原因分析,主要有两点。

第一是吸烟。据统计,30%的肿瘤发病都与长期吸烟有关,其中关系最密切的就是肺癌。

第二是环境污染。有关数据表明,空气污染是诱发肺癌的原因之一。环境污染对人们肺部的伤害不亚于吸烟。

## 2:乳腺

乳腺癌是世界上女性最常见的癌症。发生因素主要有:吃高脂肪高热量的食物、精神压力大、晚婚晚育等。

## 3:胃

除了盐、盐腌食物、红辣椒、加工肉类、烟熏食物、烧烤等是胃癌发生的原因外,胃黏膜的改变以及萎缩性胃炎也可导致胃癌发生。

另外,共餐也会增加胃癌直接诱因——幽门螺旋杆菌的传播机会。因此,甚至有人把胃癌归为了传染病。

## 4:肝

目前有证据表明,乙肝病毒、食用被黄曲霉毒素污染的谷类和豆类、长期饮酒等都是导致肝癌发生的直接原因。

## 5:食管

导致食管癌发生的主要原因是喜欢吃烫的食物,比如常饮热茶等。此外,吸烟、肥胖、食用加工肉类等因素是直接诱因。

胃酸反流也是增加食管癌的危险因素。

## 6:大肠

红肉、大量饮酒(仅指男性)、高温油炸食物、常忍便意等,都有可能诱发大肠癌。此外,炎症性肠病也可增加结肠癌的危险。

## 7:膀胱

研究表明,饮用水中的砷是膀胱癌发生的原因之一,此外,常憋小便也能增加膀胱癌发生的风险。

## 8:胰腺

胰腺癌是癌症中“富贵病”的代表,肥胖和糖尿病都会导致该病发生。

## 9:淋巴

淋巴和造血系统的癌症主要包括淋巴瘤、白血病和多发性骨髓瘤。环境污染、病毒感染以及肥胖是导致淋巴瘤发生的原因。

## 10:肾

身体肥胖度、饮用水中的砷含量以及吸烟这三个因素可导致肾癌发生。

## 11:卵巢

引发的原因是多方面的,如熬夜导致内分泌紊乱、过早开始性生活等。(人民网)

**专家面对面**  
**周学林**  
**糖尿病患者冬季如何护理**

糖尿病是中老年人的多发病和常见病之一。临床观察,冬季是糖尿病病情加重和发生并发症较多的季节。因此,在寒冷的冬季,糖尿病患者更应增强自我保健意识,在医生指导下有效治疗。

河南誉美肾病医院糖尿病专家周学林指出,在冬季糖尿病患者除了要坚持规律饮食和运动疗法以外,还要注意以下三点:

### 1.情绪稳定

情绪波动与糖尿病有着密切而微妙的内在联系,因为此时交感神经兴奋可促使肝脏中的糖原释放进入血液,促使血糖水平升高,导致病情加重或降低治疗效果,故病人要学会控制情绪。

### 2.血糖检测

进入冬季,人的食欲大增,为驱寒每天都吃不少油腻味重的食物,加上气候寒冷,户外活动明显减少,导致血糖升高。如果能经常检测血糖,就能够及时发现并做相应的调整。因此,糖尿病患者冬季血糖检测要勤,病情较轻者可半个月检测1次,病情较重者可3至5天或每天检测1次,并经常与医生联系。

### 3.防止感染

呼吸道、皮肤、尿路感染等是糖尿病常见的并发症,甚至会危害生命。故应注意皮肤的清洁卫生,要常洗澡,皮肤破损、疖肿、毛囊炎等应及时治疗;注意口腔卫生,坚持早晚刷牙,饭后漱口,患有牙病及时治疗;积极治疗慢性咽炎、鼻窦炎、支气管炎,以消除发生肺炎的隐患。

网站:www.hntj-sbyy.com  
电话:0392-7221333  
7252111 7252179

## ·老年健康·

# 早吃粗晚吃细

粗粮虽然口感粗糙,却很有营养。但对胃肠功能较弱的老年人来说,如何吃才能既不影响正常消化,又发挥粗粮的优势呢?

北京中医药大学养生室教授张湖德在接受《生命时报》记者采访时表示,合理食用粗粮的确有很多好处,不但可以预防便秘、动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病等,还具有一定的抗衰老作用。

由于粗粮口感粗糙清淡,老人食用最好将其“细做”,有改善口感、增强食欲的效果。玉米、荞麦、高粱、小米等粗粮可磨成面粉蒸馒头、窝头来食用。在做馒头、窝头的过程中,还可以加一些糖,或可将馒头和窝头切碎,放到粥中一起食用。黄豆、赤豆、绿豆、玉米碎粒等粗粮最适合熬成粥,并在其中

中放点红薯、青菜,做成甜粥或咸粥,非常适合早餐食用。另外,早餐喜欢喝豆浆的老人,也可以用这些豆类为原料做成粗粒豆浆,加入白糖、蜂蜜等,不但营养,而且美味。平时煮饭,同样可以在大米中掺放绿豆、赤豆、小米等粗粮,这样“粗细搭配”,吃起来也不会影响口感。

张湖德说,老人吃粗粮,以占当天全部主食数量的一半为宜,且最好早中晚有所区别,比如早上喝粗粒豆浆或粗粒粥,中午吃“粗细搭配”的主食,晚上再食用精细主食。人通常白天活动多,中午可多吃点粗粮,有利消化;晚上如果睡得晚,也可少吃一点。此外,老人吃粗粮时,还可搭配喝点红茶、蜂蜜水等。(据《生命时报》)

# 红薯、青菜熬成粥 美味助消化



# 老人发热勿擅吃退烧药

发热是机体抵抗疾病侵袭的反应之一,服用退烧药可以暂时降低体温,但通常药效一过体温又升高,不能从根本上消除病因,有时甚至会掩盖病情,延误最佳治疗时机。

老年人往往由于患有多

种慢性疾病,日常服用的药物比较多,如果擅自服用退烧药有可能引起药物间的相互作用,轻者使所服用的药物疗效降低,重则引起不良反应,使身体受到不必要的损害。

再者,老人的肝、肾功能

多有下降,如擅自服用退烧药,容易导致体内药物蓄积,增加毒性反应。

目前,药品说明书的剂量多指成人剂量,并不完全适合老年人。自行服用退烧药如果剂量掌握不好,量少不起作用,过量会损伤肝肾

功能,甚至由于出汗过多使一些体弱多病或患有慢性消耗性疾病的老人体温下降过快或太低,导致病人发生虚脱。所以,当老年人出现发烧症状时,应尽快去医院诊治,不要擅自服用退烧药。

(据《广州日报》)

# 已届不惑之年怀了宝宝

胡女士39岁,家在山城区,经营服装生意十几年,家境比较优越,丈夫对她疼爱有加,在亲朋好友眼中,她是一个幸福的女人。但让她感到遗憾的是,结婚多年仍没孩子。每当看到三口之家逛公园、父母在学校门口接孩子的情景,胡女士心里总是隐隐作痛。多年来,夫妻俩跑了多家医院,可胡女士的肚子一直没有反应。

一个偶然的机会,经一位

在市爱民医院治疗后成功怀孕的朋友介绍后,夫妻俩怀着试试看的心情来到市爱民医院不孕不育科。专家为夫妻俩进行会诊后,检查结果显示胡女士丈夫身体正常,问题出在胡女士这儿:盆腔内积液较重、左侧输卵管不通畅、右侧输卵管阻塞。

胡女士对检查结果表示疑惑:夫妻俩在一起这么多年从未怀过孕,也没做过流产手术,怎么会有输卵管阻塞呢?

专家介绍说,输卵管阻塞或不畅的问题不一定是生过孩子或流产过的女性才有,也可由慢性盆腔炎反复发作引起。胡女士回想起自己常常腰酸、腹痛,以为是劳累所致,一直自行用药治疗,病情总是时好时坏,原来长时间的盆腔炎不愈殃及了输卵管。

专家为胡女士进行了腹腔镜联合COOK导丝介入输卵管疏通术,手术非常成功。出院后,胡女士按照专家

的指导,做好术后日常调养,有疑问随时和专家联系。时间过得很快,转眼已是胡女士术后第三个月了,胡女士例假迟迟没来,着急的她到医院复查后才知道,她怀孕了!

当专家接到胡女士夫妇俩的报喜电话时称,已近不惑之年的胡女士腹中有了孩子,可真不易啊!专家为他们感到高兴的同时,还特别提醒胡女士做好保胎工作。

孕育热线:0392-3326120



## 寻医热线

市中医院  
急救电话:3353120  
康复咨询:3378303  
鹤煤总医院  
老区急救电话:2920000  
新区急救电话:2960000  
市传染病医院  
咨询电话:  
15539293052  
按摩医院肛肠科  
咨询电话:  
2647015 3320085  
张志刚皮肤科  
咨询电话:  
13939285245  
军分区门诊皮肤科专科  
咨询电话:  
3322774 3976644  
旺旺催乳(专治乳少、积奶、乳腺增生)  
咨询电话:  
15839220377  
市建筑医院(专治阴道萎缩、修复,老年性便秘)  
咨询电话:  
2192870(中医科)  
15139220105(妇科)



## 如何发现早期丙肝

鹤壁市传染病医院 史保生

丙肝慢性化率高,危害大,早发现、早检测、早治疗,是治疗丙肝的关键。

丙肝在急性期往往不容易被发现,因为大多数患者的症状往往不明显,可能表现为流感样症状,例如胃口不好、感觉很累、恶心、呕吐等,有时也会有黄疸症状。

慢性丙肝患者的症状也不明显,患者可无症状生活几年、十几年甚至几十年。有症状的慢性丙肝患者或有程度不一的乏力,其次可表现为右上腹不适,有沉重感。值得注意的是症状的有无或其严重程度与肝脏病变的发展不成正比。事实上,人们往往在偶然情况下知道自己得了丙肝,如在申请医疗保险体检、高危人群普查、输血前的常规检查时发现。

需要进行筛查丙肝的高危人群包括:1.有输血史或接受器官移植术者,中国自1992年开始实施了严格的血制品管理,之后还引进了先进的丙肝病毒检测方法,但输血感染丙肝的风险仍然存在;2.在20世纪90年代初期前输过凝血因子和进行血液透析患者、长期血液透析者以及不明原因肝功能异常者;3.吸毒者;4.配偶一方为丙肝患者;5.与受丙肝病毒感染的血液有接触的医务工作者。

此外还要注意一些传播途径:1.共用一些有可能会残留血液的家庭用品(如剃须刀、指甲剪、牙刷);2.用被污染过的器具刺穿皮肤,如纹身、打耳孔、针灸、电针除痣等;3.患有丙肝的母亲带孩子(垂直传播)。

如果检验结果是丙肝抗体阳性(抗HCV),而丙肝基因检测(HCV RNA)为阴性,说明曾经感染过丙肝,但机体已经清除了丙肝病毒,这时就不需要治疗了,只须定期随访观察即可;如果说丙肝抗体和丙肝基因均呈阳性,则可以明确患有丙肝,患者需要积极治疗。