



## 运动前听音乐效率高

平时经常运动的人会发现,运动时播放音乐有助于提升运动表现,研究人员称之为“工效学效应”。

好听的音乐会让人感到没那么累,并给肌体带来积极的应激反应。挪威阿格德大学发表在英国《医学快讯》上的一项研究也证实,运动之前听音乐,确实能起到积极作用。

——生命时报

## 隐形眼镜不是含水量越高越好

一般来说,含水量低于38%的称为低含水量镜片,42%—60%的为中含水量镜片,大于60%的称为高含水量镜片。理论上,同样材质的镜片,含水量越高,透氧率就越好,但这并不意味着镜片含水量越高越好。

含水量高的镜片,需要吸收眼睛里的泪水来保持镜片的湿度。如果佩戴者本身泪水分泌不足,如干眼症患者,或者长时间面对电脑的人群,选择含水量高的镜片反而会导致眼睛更干。

——生命时报

## 挑酸奶应看三个指标

面对琳琅满目的各种酸奶,要想挑出健康又实惠的,记住下面3个指标即可:

1. **蛋白质含量应大于2.3克/100克** 原味酸奶的蛋白质含量不能低于2.9克/100克,风味酸奶(果味、巧克力味等)蛋白质含量不能低于2.3克/100克;2. **碳水化合物应低于12克/100克** 如果对含糖量比较在意,就应选择碳水化合物含量在12%以下的酸奶;3. **贮存条件应在2℃—6℃之间** 如果喝酸奶是为了获得乳酸菌的益处,就应选择低温含有活菌的酸奶,“活菌型”酸奶贮存条件一般为2℃—6℃。

——健康时报

## 染发剂不存在纯天然

一般来说,保持颜色时间越长的染发剂对发质的损伤越大。永久性染发剂对头发的伤害大于暂时性和半永久性染发剂。想减少发质损伤,可以选择暂时性染发剂或者半永久染发剂。

有的染发剂宣称使用了中药或植物成分,可像普通洗发液一样日常使用。其实,这些产品可能同样含有染发剂成分,不等于纯天然。应留意标签成分标注,尤其是对化妆品内某种成分过敏的人士,应避免选择含有这种成分的产品。

——生命时报

## 早九晚七进食更健康

英国伦敦国王学院研究者近日公布了一项新研究:早上9点、傍晚7点进食可以降低饥饿感,让人精力更充沛,也更愉悦。

过去一些研究认为,将进食时间限制在6小时内的间歇性断食方法,比如只在上午11点到下午5点之间进食,有助控制体重、提升脑力,但国王学院这项参试人数超过3.7万的新研究结果显示,每天设定10个小时的进食空窗期,比如只在早上9点和傍晚7点进食,对健康也有很多好处。

——生命时报

# 清除幽门螺杆菌后,竟然仍患胃癌

医生:除菌后胃癌越来越需要重视

“又发现了一例,这已是这个星期第4个幽门螺杆菌根除后患上胃癌的患者了。”前不久,浙江省嵊州市人民医院在一个星期内做了40例胃镜,三分之二以上病例是幽门螺杆菌除菌后状态,居然在其中发现4个除菌后胃癌,发现率之高令人惊讶。该院消化内科副主任、内镜中心科主任俞珊说,除菌后胃癌越来越需要重视了。



## 1 警惕幽门螺杆菌二次感染

刘先生便是幽门螺杆菌根除后发现胃癌的。两年前,他发现自己有幽门螺杆菌后,做了一次胃镜,没发现大问题。之后,他成功进行了抗菌治疗,在复查呼气试验中显示阴性。后来,医生叫他复查胃镜,他觉得刚做过,不舒服的症状已经缓解,就推辞了。谁料这次检查,竟然已是胃癌了。

“除菌后仍然发生胃癌,必须引起我们的注意,需在每一个环节实行靶向诊治。”俞珊说,首先要及时发现幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌感染是最

常见的细菌感染之一,目前,国内人群感染率约50%以上,是诱发胃癌的一个重要因素,有慢性疾病、存在消化道不适症状等均可检查。特别是家庭成员有一人感染,其他成员均有必要检查,然后要及时根治。除菌前,建议做胃镜,以便排除现阶段由幽门螺杆菌引起的明显疾病,在治疗疾病的同时,根治幽门螺杆菌。

俞珊表示,患者除菌后一年要复查胃镜。“除菌后,胃癌的生长特点是长得微小,最小的可能只有1毫米—2

毫米,且与周围的萎缩部位、肠化部位和胃炎长得相似,非常有迷惑性。”俞珊还提醒,病人在幽门螺杆菌感染后一般均会出现不同程度的萎缩性胃炎,应注意调整生活习惯,远离烟酒、熬夜等不良生活习惯。

“幽门螺杆菌的清除不是一劳永逸的,要警惕二次感染,同时也要及时做幽门螺杆菌和胃镜等相关检查。”俞珊说。

胃癌恶性程度很高,死亡率也高,国家抗癌中心的建议是早发现,早治疗,防大于治。

## 2 肿瘤的三级预防

一级预防是指病因学预防,也就是预防、消除可引起肿瘤发生的原因。

二级预防是指发病学预防,简单地说,就是对恶性肿瘤高危患者进行早期肿瘤筛查,以做到早发现、早诊断、早治疗。

三级预防是指预防已经得过恶性肿瘤的患者复发,以及预防肿瘤患者治疗后的并发症等。

肿瘤的三级预防是有机的整体,对于降低肿瘤发生率、致死和致残率并提高肿瘤的治疗效果具有重要的促

进作用。

针对胃癌这个可怕的杀手,我们普通人怎么做到肿瘤的三级预防呢?

浙江省绍兴市人民医院胃肠外科主任医师陶锋和副主任医师王海峰为大家开出了三张“药方子”。

## 3 三张“药方子”

**胃癌的一级预防——健康饮食,及时筛查** 胃是人体最重要的消化器官之一。胃承受了储存、消化和吸收食物的功能,此外,胃还分泌胃液和与胃肠道相关的激素及免疫蛋白,起到保护胃黏膜的功能。一级预防最重要的是在日常生活中设法消除或减弱已知的可疑致胃癌因素。

烧烤、熏制和腌制的食物有明确的致癌作用。其中的高盐和亚硝酸盐会极大地破坏胃黏膜。熏烤食品、烧烤肉类(叉烧、烧鸭、烧鸡、烧排骨、烧肉等)、熏肉(肠)、熏鱼干、煎炸食品等都是胃癌发生的危险因素。不少老年人是咸菜、咸鱼、咸肉的爱好者,因此应避免高盐饮食,少吃咸菜、烟熏和腌制食品,不食用霉变食物。

许多流行病学调查均发现胃癌高发区居民饮食结构中缺乏新鲜蔬菜与水果,提高新鲜蔬菜和水果的摄入可以降低胃癌发生率。

吸烟和饮酒是胃癌发生的危险因素之一。存在于烟草中的3.4-苯并芘属多环芳烃类化合物,具有强烈的致癌作用。吸烟时间越长,每日吸烟量越多,开始吸烟的年龄越小,患病的机会就越大,尤以青少年时期开始吸烟的危险性最大。如果饮酒再加上吸烟,两者有协同作用,患胃癌的危险性就更大。因此,戒除烟酒等不良嗜好,是降低胃癌发生的重要措施之一。

早在1994年,国际癌症研究中心已将幽门螺杆菌列为胃癌的一类致癌原。在慢性胃炎、胃黏膜异型增生及胃癌病例中,幽门螺杆菌感染率增高,在癌前病变形成前即根除幽门螺杆菌,可

能有助于消除幽门螺杆菌相关胃癌发生的危险。因此,对于普通人而言,筛查幽门螺杆菌感染是一件非常有必要的事情,尤其是在周围共同进餐的同伴已经发现幽门螺杆菌感染的情况下。一旦发生感染,必须及时到医院进行系统和规范的抗感染治疗。

**胃癌的二级预防——细心甄别,不吝求医** 目前,胃癌的病因尚未完全明了,完全做到一级预防是不可能的,由于胃癌的发生、发展需要一定的时间过程,因此我们提倡通过二级预防做到三早:早期发现、早期诊断、早期治疗。

胃癌症状辨别之一是“胃胀痛”。胃胀痛是胃癌早期和进展期可能被忽略的信号,它的特点是以胀为主的隐痛,这种疼痛的特点是饭后胀痛加重,不容易缓解,持续性加重,且没有规律。这种疼痛和平常的胃病有轻微差别的:

1. 饮食过多引起的胀痛是短暂的,经过运动或时间的推移,胀痛会逐渐消失;
2. 溃疡的疼痛非常规律,一般是餐后一个半小时到两个小时疼痛;
3. 十二指肠溃疡则是饥饿痛,餐后三个到四个小时易犯,比较有规律;
4. 胃癌或肿瘤相关的胀痛程度更重,如有剑突下的闷痛、胀痛或隐隐的说不清道不明的不适感,一定要重视。

胃癌症状辨别之二是呕吐。虽然急性胃肠炎也会有呕吐出现,但是它的诱因比较明确,且经过输液治疗,三五天就能恢复;胃癌引起的呕吐时间比较长,吐出来的会有隔夜的食物残

渣,严重的病人甚至会呕吐出十天半个月前的食物。

长期胃部不适、胃溃疡、胃息肉、胃手术后的残留胃等患者,胃癌的发病率较高。病史较长且已明确诊断的患者,应定期随访检查,这是早期发现、早期治疗胃癌的重要途径。凡符合上述疾病范围的患者,应定期(0.5年—2年)到医院随访,以胃镜、腹部CT和X线双重对比造影检查为主,并在必要时做胃黏膜活检,以期发现早期癌,进而早期采取治疗措施。

病友在医院就诊过程中如果发现被医生打上了“癌前病变”的诊断,就必须加倍注意,需要进行积极有效的治疗,定期随访和观察。

目前,已知的胃癌癌前病变主要有以下几种——萎缩性胃炎、胃黏膜息肉、胃溃疡、中重度异型增生、不完全性结肠型肠上皮化生等。

**胃癌的三级预防——相信医生,相信自己** 胃癌的三级预防主要为对症治疗,防止病情恶化,防止复发转移,预防并发症和伤残,提高患者生活质量。

如果不幸罹患胃癌,就要坚信医生会给你最适合你和最好的方案。

早期的胃癌,行胃癌切除术后定期随访即可。对一些无法手术切除的胃癌患者,可以争取通过术前化疗或术前动脉导管栓塞化疗等新辅助治疗,将不能切除的胃癌转化为可切除的胃癌。对确实无法手术的患者,还有化疗、放疗、分子靶向治疗、免疫疗法等,可根据病情采用。

据光明网