

不吸烟无遗传,20岁小伙患肺癌

医生:经常熬夜的人,身体会变“脆”

“这位20岁的患者是武汉市肺科医院今年接诊的年龄最小的肺癌患者,他与吸烟、遗传等肺癌关联的危险因素一个都不沾边。”一周以前,20岁的患者小徐来到湖北省武汉市肺科医院就诊,被确诊为肺癌。



1 不吸烟、无遗传却查出癌症

近日,小徐来到武汉市肺科医院就诊,该院胸外科副主任刘小玉发现其CT片显示右肺有1.5厘米x1.3厘米的混合磨玻璃结节,结节中间实性,与正常肺组织边界清晰。

通过切除病灶后快速送检,最终结果显示肺腺癌。因小徐的肺癌仍属早期,手术切除病灶后几乎可以实现

临床治愈。

“我们发现该患者与吸烟、遗传、肺部慢性病、工业粉尘职业环境等肺癌关联的危险因素一个都不沾边。”刘小玉说,患者并无其他特殊情况,只是最近一年经常熬夜至凌晨才睡,但并无直接证据表明肺癌和熬夜有关。

“这一因素与小徐的肺癌有多少关联,无法精准给出结论,但可以肯定的是,保持乐观开朗的心情,不凭年轻而肆无忌惮地熬夜,一定可以远离很多疾病。另外,‘肺癌不是一天长成的。’从年轻时就养成肺部体检的好习惯可以在肺结节恶变之初,或肺癌早期及时发现,从而实现临床根治。”

——健康时报

2 熬夜时,身体在经历炎症“风暴”

长期睡眠剥夺,会触发危及生命的细胞因子“风暴”。

近日,北京生命科学研究所/清华大学生物医学交叉研究院的张二荃团队在国际顶尖学术期刊《细胞》上发表了一篇研究发现,睡眠不足会影响外周免疫系统并引发炎症。

研究团队对小鼠进行了连续4天的长时间睡眠剥夺,结果显示,这些小鼠表现出严重的全身炎症,有80%的小鼠过早死亡。病理检测发现,长期睡眠剥夺会导致小鼠出现多器官功能障碍综合征。

研究人员测量了小鼠在整个睡眠剥夺过程中27种促炎细胞因子和趋化

因子的血清水平以及血液白细胞情况。结果显示,随着睡眠剥夺的进展,小鼠血液中的促炎细胞因子和趋化因子迅速积累,进入循环系统的中性粒细胞(非特异性免疫系统的重要组成部分)逐渐增多。

虽然这个实验只是极端情况,但也说明了睡眠不足的严重危害。

——生命时报

3 熬夜的人,身体会变“脆”

熬夜,心脏负荷大 北京安贞医院干部保健科马涵英介绍,熬夜时,人长期处于应激状态,不断分泌肾上腺素等激素,会造成血管收缩异常。长期缺乏睡眠,人就会感觉紧张、焦虑,容易诱发或加重高血压。

对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人,熬夜无形中给心脏加重负荷,很容易发生心肌梗塞等事故。

熬夜,肝功能乱 天津市第三

中心医院肝内科主任韩涛介绍,长期熬夜会造成肝脏功能紊乱、效率降低,最终会因肝脏负荷过重而引发各种病变。在门诊经常见到第一天睡眠不好,第二天检查肝功能时转氨酶升高的现象。因此,保护肝脏最好的良药就是按时就寝。

熬夜,大脑晕乎乎 人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋。熬夜

后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,会使人没有精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。

时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。保证自己每晚在23点前入睡,把晚上的时间留给睡眠,把早起的时间留给工作、生活。

据健康时报

拔颗牙,险些失去一只眼

医生:没有规范使用消炎药物,严重者可致盲

“没有想到拔了一颗牙,差点失去一只眼睛。”近日,湖北咸宁65岁的吴先生因拔牙后没有规范使用消炎药,导致细菌上行进入右眼眶内,引起眶蜂窝织炎和内源性眼内炎,所幸,经过手术治疗后,眼睛感染得到控制。

拔牙后,眼睛差点失明

吴先生是咸宁人,因牙齿发炎疼痛难忍,在当地一家牙科诊所拔了右侧的一颗牙齿。没过两天,他就去了南京的儿子家。到南京不到一个星期,吴先生发现自己的右眼疼痛、红肿、眼球突出,尤其是视力出现了问题,“基本瞎了,只能看到一点点光”。一家人心

急如焚,儿子连夜开车将吴先生送回武汉,来到武汉艾格眼科医院就医。

没规范使用消炎药,导致感染

艾格眼科湖北总院眼底病科主任张祺经过详细询问得知,吴先生拔牙后赶着出行,没有规范使用消炎药。检查结果发现,吴先生口腔内细菌上行进入右眼眶内,引起“右眼眶蜂窝织炎、右眼内源性眼内炎”。

入院后,医护人员立即为吴先生抽取房水检测,查明造成感染的罪魁祸首是“肺炎克雷伯菌”。

张祺根据吴先生的病情,为他进行了玻璃体切除+眼内注射抗生素的治疗。经过系统治疗,吴先生的右眼感

染得到控制,视力也略有好转,但仍需后续治疗和观察。

眼内发炎,严重的可致盲

医生表示,拔牙导致内源性眼内炎的病例并不常见,因口腔、鼻腔在面部深部与眼眶临近,因此,口鼻部感染有可能蔓延到眼眶,不能掉以轻心。

眼内炎是一种少见但极为凶险的感染性致盲眼病,诊治不当往往会带来灾难性的后果,轻则丧失视力,重则需要摘除眼球甚至波及颅内,危及生命。一旦发生眼内炎症,一定要尽快到专业眼科医院,控制感染,保住眼球。

据长江日报



坏情绪会让心脏“变形”

每一次过度的情绪波动,都是对心脏的摧残,心脏的形状会随着情绪变化。

北京胸科医院心脏中心主任医师张健称,我们常说“急火攻心”“伤心欲绝”,当你感到悲愤心痛时,心脏也可能正在“变形”。

医学上有一种疾病,叫做“应激性心肌病”,是指当遇到强烈压力或悲痛情绪时,心肌会膨胀成章鱼壶样的特殊形状。如果情绪得到缓解,“变形”就会在几周后慢慢恢复;但若放任不理,让血管痉挛过度,心肌的损伤持续存在,就会使心脏骤停,造成猝死。

如果生气、悲伤、紧张等情绪过于强烈,就会导致肾上腺素升高,小动脉持续收缩,高胆固醇更容易侵蚀血管壁,导致动脉粥样硬化,从而引发高血压、冠心病等心血管疾病。此外,重度的抑郁症也是心脏病的危险因素之一。

——健康时报

多晒太阳能预防糖尿病

你相信吗,经常晒太阳,还能预防糖尿病。这是欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项最新研究成果。

研究者表示,这一结果表明,晒太阳有助于更好地控制血糖,新陈代谢更趋正常,有助预防和治疗2型糖尿病及肥胖等代谢异常。

晒太阳相当于免费的“补药”,除了有助控糖外,晒太阳多的人,不容易缺乏维生素D,激素分泌更优。

总之,多晒太阳,不仅能给身体带来显而易见的改变,更代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式,这会在多种疾病的防治中起到很大的积极作用。

——生命时报

脱下的袜子塞鞋里可能诱发脚气

脱下的袜子即使肉眼看起来不脏,其实还有汗液、足部皮肤代谢的角质和很多细菌、病毒、真菌等有害微生物。塞进鞋里后,鞋内密闭的环境恰巧有利于有害微生物的生长,既是臭味来源,也是脚气的主要促发因素之一。

——人民网

不当使用加湿器可能导致“加湿器肺炎”

“加湿器肺炎”说的是有些人使用加湿器后,出现了呼吸道感染和炎症,还有鼻塞、咳嗽、气短、发热等症状。

其实,加湿器本身不是导致肺炎的元凶,不当使用加湿器导致病菌,更容易地感染人体才是原因。很多超声波加湿器的雾化片里容易积聚污垢,如果没有定期清洁消毒,就可能致病菌滋生,加湿之后产生的带病菌水雾就会被人体吸入。

对于一些本身肺部有疾病的人,还有一些老年人、孩子,他们抵抗疾病的能力比较弱,使用加湿器会增加患呼吸道疾病的风险。

——科普中国