

一起开饭馆,姐妹俩同时确诊肺癌

医生:厨房油烟是非吸烟女性患肺癌的重要危险因素

近日,浙江一对不吸烟的姐妹同时被诊断为早期肺腺癌。医生怀疑,烹饪时产生的油烟或为诱因。



1 姐妹俩同时确诊肺癌,烹饪油烟疑为诱因

家住浙江宁波的阿靖和阿青是一对亲姐妹,相差3岁,阿靖47岁,阿青44岁。两人先后在体检中查出肺结节,经过一段时间的观察随访,最近,两姐妹同时到医院做了胸腔镜下的肺癌切除手术。

临床上,肺癌“家族聚集性”的病例比较常见,但姐妹俩同时确诊、同时手术,这样的情况确实不多见。

浙江大学医学院附属第一医院普胸外科副主任何哲浩称,肺癌虽然不属于遗传性疾病,但是具有一

定的家族聚集性和遗传易感性。也就是说,如果有直系亲属患有肺癌,具有易感基因,在相同的环境下,个体患肺癌的风险就会比其他普通人要高。

这对亲姐妹年龄介于40岁到50岁之间,没有吸烟史。除了肿瘤的“家族聚集性”,还有没有其他诱因?

医生了解到,姐妹俩共同经营着一家小饭馆,日常不仅张罗里里外外,忙时还都做厨娘,煎、炒、炸、烤,样样做得好。她们不仅比日常家庭主

妇做饭的频次高,且烹饪时温度高、油烟大。

那么,姐妹俩的肺癌,是不是和这有关系?

专家表示,目前,已有很多科学研究表明,油烟跟肺癌的发生有关系。厨房油烟中含有苯并芘、多环芳烃、杂环胺、丁二烯……这些都属世界卫生组织明确公布的“1类致癌物”,就以其中的苯并芘为例,可以损伤人体细胞染色体,长期吸入可诱发呼吸道、肺脏组织癌变。

2 厨房油烟是女性患肺癌的重要危险因素

浙江大学医学院附属第一医院普胸外科胡坚医生介绍,在就诊的人群中,以往肺癌高危人群一般是吸烟人群、家族癌症史人群、有环境或高危职业暴露史等人群,以男性为主。

但近年来,中青年女性患者越来越多。她们早期并无明显的症状,等到胸痛、咯血等症状出现时再去检查,70%以上已经发展到中晚期。

据中山大学附属第五医院外科主任兼胸外科主任曹庆东介绍,其实有

近四分之一的肺癌患者是不吸烟的,尤其是女性。

肺癌发生机制复杂,有很多因素可诱发肺癌。炒、炸等烹饪方式产生的厨房油烟可导致DNA损伤或癌变,是中国非吸烟女性罹患肺癌的重要危险因素之一。

如何减少油烟危害?选用大品牌的精炼食用油;及时清理锅内的油垢;炒菜时油温不要过高;抽油烟机保持通风顺畅。

很多人也许会有这个疑问:使用抽油烟机时,到底该开窗还是关窗?

专家指出,使用抽油烟机时千万不要窗户大开,窗户大开加速厨房空气对流,不仅让抽油烟机的吸力减弱,吸油烟效果大打折扣,还会导致油烟到处乱窜,容易沉积在抽油烟机和墙壁上。

但也不能把窗户紧紧关闭,让“厨房负压”缺少空气,而是留出一条小缝,这样抽油烟机反而能更好地工作。

3 如何预防肺癌

高度“关注三霾”,尽量“远离五气”。“三霾”包括雾霾、烟霾、心理有阴霾。“五气”则指室内厨房油烟气、室外大气污染(主要是可吸入颗粒物PM2.5)、室内烟气污染(一手烟、二手烟和二手烟)、房屋装修和装饰材料中的有害气体(如氨、苯和甲醛),还有就是心理方面的长时间爱生闷气。

早期肺癌症状相当隐蔽,与普通咳嗽、气喘、肩痛相似,患者通常没有特殊的感受,容易被忽视,加上常规

体检的B超、胸片很难发现早期肺癌。一旦症状严重就医时,80%患者已经到了疾病中晚期,且发现后5年生生存率很低。

因此,肺癌的早期诊断至关重要,能极大提高生存率,早期手术切除后的5年生生存率可达90%以上。

下列高危人群最好每年做一次低剂量胸部螺旋CT筛查:

45岁以上人群;至少合并以下一项危险因素:

- 1.一年吸烟20包以上,其中也包含曾经吸烟,戒烟小于15年者。
- 2.被动吸烟者。
- 3.有职业暴露史(石棉、铍、铀、钍等接触者)。
- 4.有恶性肿瘤史或肺癌家族史。
- 5.有慢性阻塞性肺病或弥漫性肺纤维化病史。
- 6.长期接触油烟和二手烟或其他污染环境的人群。

据钱江晚报



吃药时喝水有讲究

服用大部分片剂、颗粒剂时,可先喝一口水,让咽喉部湿润,然后再用150毫升—200毫升的水送服。

有些药物在服用时需要大量饮水,如磺胺类药物和左氧氟沙星、莫西沙星等抗菌药物,其代谢产物在尿液中的溶解度低,抗痛风类药物会促进尿酸排泄,患者在服用上述药物时应多喝水,以免形成结晶,引起泌尿系统结石。

感冒发烧时常用的解热镇痛药(如布洛芬等),在服药后会引发大量排汗,多喝水有助于防止脱水。

治疗骨质疏松的双磷酸盐类药物(如阿仑膦酸钠等),有刺激上消化道黏膜的副作用,建议用200毫升左右的水送服。

有些药物的起效方式较为特殊,服药时要少喝水。胃黏膜保护剂(如硫糖铝、氢氧化铝等)和止泻药物(如蒙脱石散等),都是通过覆盖消化道黏膜起到治疗效果,糖浆类止咳药物需要黏附在咽喉部发挥作用。患者在服用这些药物后应尽量不喝水,以免将黏附在相应部位的药物冲掉,影响疗效。

——健康中国

体内有癌细胞 不一定会得癌

癌细胞本质上是身体内正常细胞变“坏”了之后的“异形细胞”。体内出现几个癌细胞,这其实没什么大惊小怪的。

有一个最基本的也是最重要的前提:你自身内部不能出问题,你的免疫系统得正常运转,那么几个癌细胞对健康没有什么明显影响。

一个人人生大病,无外乎“内忧”和“外患”。一旦出现以下两种情况,癌细胞就有机会“发展壮大”:

外部出问题,“敌人”变强大了 刚开始体内有少数几个癌细胞出现,这并不可怕。但如果它不断发展壮大,癌细胞就会越来越多,终成气候,长成癌症。

内部出问题,“自身”变弱了 如果长时间拥有不良的生活方式,或者不良的心理状态,或者更多不利于健康的因素叠加在一起,免疫系统出了问题,那就给了癌细胞发展的机会。

一旦失控生长,癌细胞会越来越多,积聚成肿瘤(癌细胞团)并扩散转移,再想消灭它就没有那么容易了。

——健康时报

阿司匹林肠溶片的正确用法

沧州中西医结合医院 赵华芳

阿司匹林主要用于解热镇痛,治疗感冒、发热、关节炎等疾病。人们通过研究发现,阿司匹林还有抗血小板凝集,可以用来治疗血栓性疾病。

目前,阿司匹林肠溶片主要用于急性缺血性心脑血管疾病,以及预防大手术后深静脉血栓和肺栓塞等疾病,至今依然是脑梗死等缺血性脑血管病治疗的一线药物。

阿司匹林肠溶片的作用无疑对人类生存发展起了很大作用,然而任何事物都有其两面性,人们在长期应用阿司匹

林肠溶片过程中也发现了一些需要注意的问题:

治疗目的决定剂量选择 大剂量的阿司匹林以解热镇痛为主,而小剂量的阿司匹林肠溶片以抗血小板聚集治疗血栓性疾病,如心肌梗死、脑梗死、下肢动脉粥样硬化闭塞等。

长期大量服用阿司匹林的副作用 长期大量口服阿司匹林肠溶片可出现过敏性皮炎、荨麻疹、皮疹等皮肤损害,还可能引起剥脱性皮炎、过敏性休克等。大量应用此药物还可能导致鼻出血、牙龈出血

及黏膜糜烂、溃疡。

肠溶片也可损伤胃肠道 目前,我们使用的阿司匹林均为肠溶片,即胃内不分解到肠道才分解,理论上长期服用大剂量或小剂量阿司匹林肠溶片都不会损伤胃黏膜。

临床上仍有极少慢性胃病患者出现口服阿司匹林肠溶片不耐受情况,主要表现为胃疼、恶心、呕吐,故胃溃疡、慢性胃炎等慢性胃病者口服阿司匹林肠溶片仍需慎用。

止痛药会引起头痛、头晕 阿司匹

林肠溶片对症使用有较好的止痛、止晕作用。但有些人服用阿司匹林后会出现眩晕、头痛。此外,长期大量口服阿司匹林肠溶片造成水杨酸蓄积中毒也时有发生,主要表现为头痛、恶心、呕吐、听力下降。

瑞氏综合征 病毒性感染性疾病,如患流感、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等疾病的患者使用阿司匹林退热时,偶尔也可引起瑞氏综合征。瑞氏综合征临床表现为呕吐、意识障碍、惊厥等脑病症状,合并肝脏衰竭为突出表现,对肝脏、脑、肾损害较重。