

经常不吃早餐易头痛

加拿大卡尔加里大学发表在美国《神经病学》杂志的一项研究表明,经常不吃早餐会增加头痛的风险。

该研究中,频繁头痛特指每周出现一次以上的头痛。结果显示,按一周早、晚餐共14顿统计,频繁头痛者一周平均只吃9顿,没有头痛者均值为12顿。电子产品使用时间、睡眠和饮酒均与频繁头痛无关,但焦虑和情绪问题会使发生频繁头痛的可能性加倍。

——生命时报

两周不动会影响睡眠

一项2017年发表在《综合精神医学》的综述研究发现,在一段时间缺乏运动以后,不少人会出现抑郁和焦虑的症状。这种症状在两周后尤为明显。

此外,一项招募了14名大学生的研究显示,缺乏运动一个月后,他们更加焦虑,睡眠深度也有所下降。

这项研究还发现,不同人群有适合其各自特点的运动方式。对大学生等青年人群来说,游泳、单杠、慢跑、跳跃运动,以及篮球、足球等球类运动,或是徒步、定向越野等户外团队活动都比较适宜。

——健康时报

餐具的颜色影响食量

除了餐具的大小,餐具的颜色也会对我们的食量产生影响。

为了找出答案,美国康奈尔大学的饮食行为学家招募了60位事先毫不知情的志愿者,让他们分开排队吃自助餐:其中一半的人只能选择拌有白色奶酪酱的意大利面,另一半人只有红色番茄酱意大利面可选。每支队伍中的人会随机分配到一个红色或者白色的餐盘。

结果发现,拿到的盘子颜色和食物颜色相同的人,最终吃下的食物分量要比盘子与食物颜色不同的人多很多。

研究人员表示,这可能是由于餐盘盛装食物的区域与餐盘的边缘没有足够的视觉对比,因此食客没有清楚地意识到自己已经吃了很多东西。

——《消费者研究》

为何休息日过得“快”

心理学家认为,大脑会采用完全不同的方法来判断时间的流逝。当人们回忆过去时,对时间长短的评估是根据那段时间发生了多少件新鲜事决定的。

普通人在工作日内,只会在记忆中增加6件—9件新鲜事,因此会感到日子过得缓慢乏味;一旦到了休息日或假期,大脑会在一天内突然录入很多有趣的记忆,“存储空间”很快就被填满。当再对这段时光进行回忆时,就会觉得经历了很多,产生时间过得特别快的错觉。

——生命时报

一个动作缓解饭后胀气

经常胃部胀气的人,要适当少摄入大豆、十字花科蔬菜、奶制品等食物。若吃粗粮,则要充分煮烂。

此外,中山大学附属第六医院消化内科主任医师刘敏建议,胀气时,还可以尝试一个有缓解作用的动作:

仰卧在床上,两手分别放在胸、腹部;缓慢呼吸1分钟—3分钟;

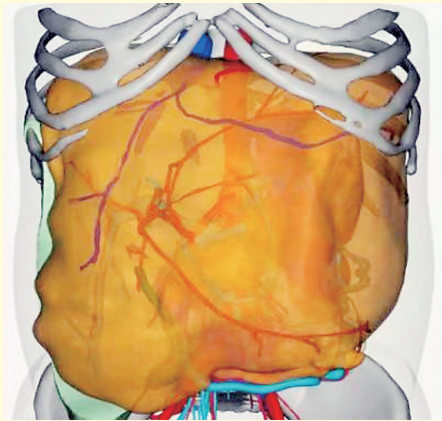
双腿屈膝,两手抱膝压向腹部,然后还原。

重复上述动作10次—30次,可促进胃排空,减轻胀气感。

——生命时报

肿瘤大如篮球,重达13公斤

医生:肝血管瘤大多不需切除,但瘤子太大也很危险



患者肝脏
三维成像正面
观(黄色部分
为肝巨大血管
瘤,绿色为模
拟切除后残余
肝脏)。

1 患者肝脏上的肿瘤越长越大

虽先后经历两次干预治疗,但效果并不尽如人意。随着肿瘤逐年增长,它开始压迫周围器官和血管,导致陈女士常常感到腹部胀痛。近一年来,患者连饮食受到严重影响,基本上每顿饭只能吃少量稀饭、豆浆等流食。这不仅给陈女士的生活带来巨大不便,还给她和家人造成了沉重的心理压力。

陕西省西安市西京医院肝胆外

科团队近期成功切除了陈女士肝脏的血管瘤。切下之后,他们发现这个肝血管瘤直径达32厘米,重量达13公斤。

据西京医院肝胆外科团队医生介绍,直径超过10厘米的肝脏血管瘤被称为巨大血管瘤,而直径超过15厘米的则属于特大血管瘤。因切除手术风险高,且术后可能出现肝脏衰竭等严重并发症,陈女士虽曾辗转多地求医,但均因风险太大而无法做手

术。此外,虽然肝脏移植是一种可行的治疗方案,但是其高昂的费用令陈女士一家望而却步。

经过详细的门诊评估,肝胆外科医生杨雁灵初步判定:将陈女士位于肝左叶和右前叶的肝血管瘤完全切除是可行的。患者入院后,肝胆外科团队进一步完善了各项检查,对手术范围和切除后患者的残肝体积进行了充分评估。

2 肝血管瘤并不可怕

据杨雁灵介绍,其实,肝血管瘤本身不是癌症,也不会癌变,因此大多不需要治疗。

很多人在做超声检查时发现了自己有肝血管瘤,一看见“瘤”字就慌了,以为是癌症。

北京佑安医院普外科副主任医

师段斌伟曾对记者说,肝血管瘤是在胚胎发育时形成的一种血管畸形,对肝脏的功能几乎没有任何影响。

即使血管瘤长得很大,也很少影响肝脏功能。另外,肝血管瘤自发破裂的可能性几乎没有。它通常像海绵一样,内部血管压力不大,如果

没有巨大外力撞击等情况发生,破裂的可能性就很小。肝血管瘤是一种良性肿瘤,目前,还没有过肝血管瘤发生癌变的报道。如果发生了癌变,那就不是血管瘤。

大部分肝血管瘤没有任何症状,95%的血管瘤不需要治疗。

3 肿瘤太大就有危险了

杨雁灵介绍:“肝血管瘤虽是一种常见的良性肿瘤,但当它长到比篮球还大时,由于肿瘤边缘已经靠近体表,而肝脏血供丰富,因此肿瘤一旦受到外力,极有可能突然破裂,大出血,从而危及生命。肝血管瘤体积越大,破裂的风险也就越高。”

手术当天,经过周密的术前筹备,手术正式开始。来自肝胆外科、麻醉科、放射科等科室专家共同协作,对患者展开了救治。据杨雁灵介绍,尽管此前他们已经做了详细的检查,

开腹后,在场的所有医务工作者还是感到惊讶。之所以感到惊讶,是因为患者的肝脏几乎占据了整个腹腔,使得其他组织器官被挤压得十分严重。另外,肝脏表面不平整,质地略显坚硬,且活动度受限,这就要求手术团队在操作时格外小心,以防对肝脏造成意外损伤。

肿瘤的位置也很棘手。它的生长位置与第一肝门紧密相邻,且紧紧包裹着多根重要的肝脏血管。任何血管的损伤都可能引发难以遏制的大出

血,甚至可能导致空气栓塞,从而危及患者生命。

最后,团队沿着血管瘤右侧边缘精准地分离了瘤体,成功地将其完整切除。

手术后,患者陈女士在重症监护室住了一天,第二天便顺利转回普通病房。目前,陈女士已经能够下床活动,身体各项指标也逐渐恢复到接近正常水平。

据中国新闻网

年年体检一直正常,为何突然查出癌症

有的人为什么每年体检都正常,却突然查出癌症呢?关于这个问题,要分几个方面来解读——

很多人说的“体检结果一直正常”可能只是一些常规的健康体检,比如测量血压、验验大小便,查查血,做个B超,拍个胸片或做个心电图之类的,无非是查有没有高血压、高血脂、高血糖等。

有的人说:“我也查了肿瘤标志物,结果都正常,不是表示没得癌症吗?”

这正是导致大家困惑的主要原因,认为一般的健康体检结果正常就是没得肿瘤,认为全套的肿瘤标志物结果正常就是没得肿瘤。

实际上,很多得了癌症的患者的

肿瘤标志物是正常的,而心电图、胸片、大小便化验,抽血结果都可以是正常的。于是,在所谓的“体检结果正常”的假象下,有一天突然查出得了癌症,就感到无法理解。

之所以说这种情况并不难理解,是因为此前的体检并不针对肿瘤。上述体检结果正常,根本不能认为没有肿瘤。即便你已经得了癌症,每年做甚至每个月做这些检查,一样也是结果正常。

即便检查项目是针对性较强的“防癌体检”,也就是肿瘤筛查,其结果也仍是相对的,不是绝对的。也就是说,所有的检查都不是百分之百准确的。

就拿乳腺癌的筛查来说,如果只

是常规的健康体检或者只是抽血查一下肿瘤标志物,结果正常,其实说明不了任何问题,而即便是有针对性地做钼靶或乳腺彩超筛查,能够发现乳腺癌的概率虽大得多,但仍然不是百分之百。也就是说,即便每年做这些检查,结果正常,也不表示肯定没事。

即便是有针对性地做肿瘤筛查,目前,只有部分肿瘤有了有效的筛查手段,比如乳腺癌、宫颈癌、结肠癌、肝癌等,而其他肿瘤都并没有针对性的筛查手段。目前,医学界还没有探索出对这些肿瘤的有效筛查方法。所谓的“体检一直正常,却突然得了癌症”,就并不难理解了。

据健康时报