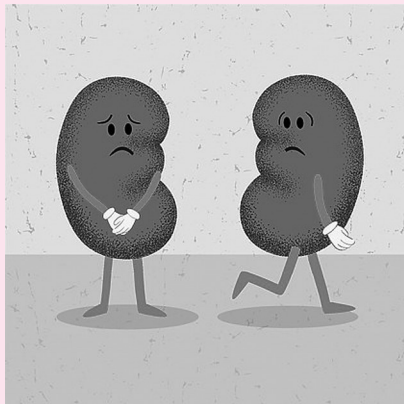


29岁女子患上肾癌 两年后去世

养成良好生活习惯才能远离“沉默的癌症”

近日,山东省某医院接诊的一位女肾癌患者因病去世,年仅29岁。她的经历让亲友唏嘘且不解——从确诊肾癌到离世,为何还不到两年?

究其原因,肾癌是“沉默的癌症”,早期肾癌通常没有明显症状,等出现血尿、腰部疼痛等异常时,可能已经到了中晚期,生存下来的可能性较早期发现的患者大大降低。



1 警惕肾癌的3大典型症状

山东省立医院泌尿外科主任医师夏庆华曾在医院微信公众号上刊文指出,早期肾癌可无任何临床症状,少数患者有发热表现。中晚期肾癌患者的表现可以有:腰痛、血尿、腰部肿块等三种。

血尿 血尿是上述三种表现中最常见的一种。血尿提示肾癌位置较深,深及肾盂(中老年患者出现血尿,也能是

膀胱肿瘤、前列腺肿瘤、输尿管肿瘤等所致),血尿严重时,可能是块状,也可能是条索状,患者可表现为腰腹部明显疼痛(也就是血块导致的肾绞痛)。

腰痛 当肾肿瘤较大时,瘤体会压迫周围组织,使患者出现腰痛,多表现为持久性的钝痛。如合并严重血尿,则可以表现为肾绞痛。

腰部肿块 腰腹部出现肿块时往往

提示肿瘤体积巨大。

此外,肾癌还可能出现发热、乏力、贫血、体重下降、食欲不振等全身性表现,以及咳嗽、咳痰等肺部转移症状,也有少数男性患者有精索静脉曲张表现(为肿瘤压迫上段精索静脉所致)。

综上所述,为了避免肾癌“确诊时已晚期”,定期体检时应关注肾部。

2 保护肾脏,做好4件事

我们普通人平时保护肾脏,需要注意些什么呢?广东省人民医院大内科副书记、肾内科二区副主任王文健曾提到了几个护肾方法——

避免熬夜或久坐 熬夜或者久坐不利于肾脏的血液回流,因此肾脏不好的人要特别注意,尽量避免熬夜和久坐。

多喝水要分情况 肾脏没有任何问题的人多喝水,对肾脏是有好处的,可

促进有毒物质的排泄;如果肾脏有损伤,过多喝水对肾脏就可能是一种负担,应在医生指导下饮水。

少吃重口味食物 重口味饮食的食物里富含酸、钠、电解质等,这些成分大部分需经过肾脏排泄。当肾脏有问题,不利于排泄时,这些有毒物质就会蓄积在体内,对身体健康不利。

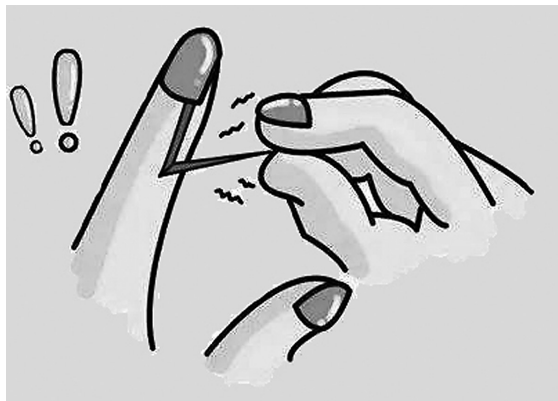
避免乱用药物伤肾 所有经过肾

脏排泄的药都可能伤肾。比较常见的如氨基类抗生素、止痛药类和一些中成药,对肾脏都有一定程度的损伤。患者在服药前,一定要仔细看药物说明。存在用药疑问的,一定要咨询肾脏专科医生,这样才能更加合理、科学地用药。

据健康时报

乱揪手上倒刺 结果进了急诊

医生:手上长倒刺和缺乏维生素没有关系



后,建议进行拔甲治疗。

皮肤科专家强调,倒刺不要随便咬、撕,这并不是危言耸听。倒刺与肌肉连在一起,用手或其他工具撕拉倒刺时,一不小心就会牵连周围一大片皮肤,导致出血。事实上,因拔倒刺而进医院的例子并不鲜见,但还有不少人不认为只是小事,并不在乎。

近日,河南的小李因自己拔掉手指上的倒刺,出现了红肿情况,便寻求医生帮助。就医后,感染情况仍然没能得到控制,加上她本身患有家族遗传的糖尿病,伤口愈合尤其困难。经过多次转院治疗,最终她竟然只能通过手术截掉一根手指,才保住了整只手。日前,江苏南京一女子还因拔倒刺导致骨髓炎,需要进行刮骨手术。

有传言说,手上长倒刺就是缺乏维生素,需要吃特定维生素补充。北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞表示,

长倒刺和维生素的缺乏没有关系。杨医师介绍说:“俗称的倒刺,在专业上也叫‘逆刺’,逆向的剥脱。它产生的表现是表皮开裂,然后有一个呈三角形的皮肤脱离开来,是皮肤不健康的表现。倒刺产生的原因,跟局部的干燥是有关系的。有这种现象的人,往往皮肤比较干,也可能是清洗比较频繁,或因职业的原因,经常摩擦到手指。此外,还有一些人会经常咬指甲,或者啃手指头,引起皮肤的轻微损伤,继而出现倒刺。”

正确去除倒刺的方法有以下三个步骤——

温水泡手5分钟后修剪 不泡手的话,最好不要修剪,因为干燥的倒刺被剪除后,可能造成皮肤微小的撕裂,反而导致更多倒刺的出现。

从根部修剪 用锋利、消毒过的指甲刀,从倒刺根部整齐地剪掉。

涂护手霜 有利于软化粗皮,减少和预防倒刺的产生。除了使用护手霜,在使用其他护肤产品时顺带涂一下手指,同样能起到一定的保湿作用。

注意,若倒刺周围出现发红、化脓,就要涂上消炎药膏,必要时应到医院治疗。

据极目新闻

瘦不下来可能缺维生素

为什么说减肥时要吃够维生素?首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任、减重医生贾凯表示,肥胖人群若平时已经很控制饮食,运动量也足够,但还是瘦不下来,原因可能是身体缺乏维生素了。

尤其是年龄在35岁以上的人群,身体新陈代谢可能开始变得缓慢,身上脂肪变多,可以尝试着补充一些和脂肪燃烧、身体代谢相关的维生素。比如,维生素D有助于避免脂肪堆积,加速新陈代谢,从而促进油脂和有毒物质的排出。

——生命时报

跳绳是燃脂最快的运动

美国运动理事会专家根据不同运动燃烧热量的情况,列出了一份减重运动排行榜,其中,跳绳排在第一位,每小时可消耗667千卡—990千卡热量(速度为每分钟跳120下)。

跳绳属于有氧、无氧结合运动,可减少肌肉流失,能够消耗更多热量。跳绳20分钟的燃脂效果相当于慢跑一小时,结束后脂肪还将持续燃烧,是一项燃脂值很高、方便操作的减肥塑身运动。

跳绳结束后,不宜马上坐下来,可慢走一会儿。注意充分伸展肌肉,简单的伸展或拉筋即可让锻炼后紧绷的肌肉得到舒缓及放松。

——生命时报

晚睡两小时更易冲动

脾气差可能是睡眠不足造成的,睡不好的人很多都没有好脾气。

挪威科技大学心理学家对52名健康成年人进行了为期11天的研究,结果显示,仅仅比平常晚睡两小时,第二天就会变得更易冲动,更易犯错,且积极情绪变少了,感到不那么快乐、热情、专注和满足。研究人员提醒,如果贪恋晚上的“快乐时间”,第二天就可能丢失一些快乐。

——生命时报

矮个子自带防癌基因

身高,是很多人心中的痛。无论找对象还是找工作,高个子似乎普遍更受欢迎。然而,美国夏威夷大学对8000多人追踪50年后发现,1.56米及以下的人最长寿,原因如下——

1. 结直肠癌或结肠息肉的风险更低;
2. 女性身高低于1.57米且体重正常,则患血栓的风险比其他人低3倍;
3. 前列腺癌风险低。

——生命时报

