

胆囊癌,大量吃肉后“现原形”

黄先生吃了顿红烧肉,过了十余天,突然面色发黄、腹中疼痛,到医院检查,竟是胆囊癌,这是怎么回事呢?由于胆囊癌起病十分隐匿,早期几乎无任何不适,吃了大肉后,加上本身胆管因肿瘤侵犯功能受损严重,无法分泌胆汁消化高蛋白的肉类食物,从而出现消化不良、黄疸逐步加重的症状。通过对胆囊癌病人病史的询问,

发现他们绝大部分都有共同点,都有胆囊结石、腺瘤息肉病史,一直保守治疗直至发病。

结石对胆囊黏膜的慢性刺激是重要的致病因素。一般来说,胆囊结石越大发生胆囊癌的机率越高,胆囊结石直径大于3厘米的患者,其胆囊癌的危险性比1厘米以下患者增大10.1倍。

胆囊息肉也会癌变的。教科书上说,胆囊息肉只要不超过1厘米,就不需要开刀。但是有研究表明,息肉的癌变与其直径大小无关,直径小于1厘米的息肉仍有可能为恶性。

其实最主要的还是需预防胆囊结石的形成。眼下,国人胆结石的发病率越来越高,主要由于生活条件的改善,造成高饱和脂肪和高胆固醇的大量摄

入。当然还有居住环境、体重指数、脂肪肝病史、糖尿病史、胆囊疾病家族史、性别等因素也与胆囊结石有关。

要留意身体的报警信号,一旦出现无痛性黄疸,伴胃口差、体重下降等,除了检查肝功能外,最好做腹部B超或CT检查,及时发现病变。

第二军医大学东方肝胆外科医院 姜小清

被誉为“一代文星兼寿星”的清代著名诗人袁枚享年82岁,他在老年用诗作表达了他的养生观和生死观,给人以启迪。

袁枚喜爱远游、登山等活动,从运动中求得健康和欢乐。他在《病后作》诗中说:“我年六十四,今春犹聪强。上山不嫌高,坐夜不厌长。有时逸性发,跳跃如生獐。”他在《偶成》诗中主张动静结合:“闲扫萧斋静扫绳,修行何必定如僧。”

袁枚诗中的养生观

袁枚不仅“八十不知老”,且能坦然面对死亡,认为那是自然规律,无须畏惧。他在《喜老》诗中写到:“一起百事生,一眠万事了。眠起即轮回,无喜亦无恼。何物是真吾?身在即为宝。就便再龙钟,凭人支笑倒。试问北邙山,年少埋多少!”作者自豪自足、洒脱乐观的情绪溢于言表,令人敬佩。

64岁那年,袁枚患疟疾,病愈后自感消瘦异常,精力大不如前,因此,他又在《病后作》中谆谆告诫老年朋友:“始知将尽灯,不可使扇扬;又如将落叶,何堪风再戕!寄语衰年人,寒暑宜周防。”也就是说,人到老年之年,经不起风吹霜打,应该小心提防寒暑的变化和疾病的侵袭。

徐志杰

头部刮痧 可防记忆力减退

中医认为“脑为元神之府”“头为诸阳之会”,督脉、手、足三阳经均上于头。经常做头部刮痧有促进头部血液循环、使头脑清醒、疏通全身阳气之功效,推荐几种常用的头部刮痧手法。

刮拭前头部 从印堂穴开始至头顶正中(即百会穴)。由于这个部位比较宽,所以常常将这个部位分三段进行刮拭,每段刮拭20~30下,至头皮有发热感。

刮拭后头部 从头顶正中百会穴开始至后发际,后头部的次数、力度和前头部一致。

刮拭头部两侧 从头两侧太阳穴开始由鬓角向耳后呈弧形进行刮拭,直至风池穴,始终单向刮拭,一般刮20~30次即可。

需要注意的是,头部汇集了神经和血管,在刮拭时要小心操作,以防对头皮造成损伤,不可过度进行。刮痧完毕后,宜饮一杯开水,以利排毒。

陈凌帆

突然厌食 查查血糖

糖尿病患者由于自身胰岛素缺乏,机体不能利用葡萄糖,于是就转而通过分解脂肪来获得能量。脂肪在分解过程中会产生酮体,如果酮体含量过高,在体内积聚,就会导致各系统紊乱引起酮症酸中毒。

当酮体在血液中增多时,最早出现的症状就是饭量减少甚至厌食,“糖友”一旦出现酮症酸中毒时,除了厌食,还可能出现明显的口渴、乏力、腹痛,严重时出现意识不清、昏迷、呼吸频率加快等症状。由于发病症状多样化,表现不典型,常常容易被误诊为胃肠道疾病、急腹症等。

因此,当糖尿病患者出现胃



■ 图片来源于 IC photo

道不适、精神萎靡不振、呼气带有烂苹果味,往往提示很可能是发生了酮症酸中毒,需要及时就诊。

糖尿病并发症的防治关键在于“恒”字,糖友必须长期坚持控

制好各种代谢异常指标,以及保持良好的生活习惯。酮症酸中毒是糖尿病急症,一旦确诊,要立即到医院进行治疗。

刘茹

家庭恋爱角 信息真实·组织优秀·渠道立体·服务免费 冷漠:“冷”尚有酷美,“漠”从不留情

文/马尚龙

“冷”是一年级小学生很容易写错的字,错就错在将“两点水”写成了“三点水”的“冷”。按照小学生的认知能力,冷就应该是三点水偏旁,因为冷和水有太密切的关系,比如冷水;当然小学生不可能知道“冷”最初是“冰”的意思,写作“冫”,这才是两点水的由来。

冷若冰霜的人是不可亲近的人,再热情的人都难以融化冰霜。但是冰霜之人常常又是高傲之人,大有“可远观而不可亵玩”的孤傲。有不少欧美女明星,被誉为“冰美人”,外表高冷,很少喜形于色。从冷衍生到冷酷,则是有了贬义,好像是西伯利亚寒流,零下50摄氏度的感觉。不是让人作秀让人欣赏,是把人冷“死”。

冷是人的表像,冷冰冰的人,不见得就揣着一颗冰凉的心。

冷漠的人就完全是另外一回事。和“冰”恰恰相反的是,冷漠的“漠”和水没有一点关系,凡是有沙漠的地方都是没有水的,但是“漠”倒是“三点水”做偏旁的,

汉字造字者,是觉得“漠”望不到边,像是河海一样,三点水就有了依据。“漠”是北方的流沙,唐朝诗人王维有千古佳句“大漠孤烟直,长河落日圆”,“漠”就是这个意思。

为什么“冷”和“漠”连在一起的时候,表达的是没有同情心,没有善举,甚至没有最起码的道义价值?是“漠”在发生作用。世界上最可怕的人是散沙中的一粒,它颗粒很小,互相之间没有任何凝聚力,一拳头抓起它们,它们却在指缝中流失,不会对你有留恋,不会对你有伤怀,不会对你有感谢,就一个“漠”字了得。

不过,大自然之物,总有它的价值,“漠”并非一无是处。远有撒哈拉沙漠,近有敦煌鸣沙山,都具有沙漠之美,漠让人渺小,也让人放纵。在沙漠里游乐,舒心的不在于沙,是在于漠。在字义上,“漠”可以表达极其高傲的态度,那就是“漠视”。用沙漠般的旷达、无情,无视对方的存在。

冷和漠还是连在了一起。

相亲信息

W20230201

高女士,上海人,1986年,158厘米,48公斤,大专,前端UI工程师。要求:上海人,1981年至1988年,专科以上,开朗,有担当。

W20230202

沈女士,新上海人,1984年,162厘米,48公斤,硕士,自有律师事务所主任,年薪50万元以上。要求:170厘米以上,大五岁以内,三观相符的男士。

W20230203

钧女士,上海人,1984年,164厘米,60公斤,有独立婚房,外企财务,父母退休。要求:170厘米以上,工作稳定,性格温和,有独立婚房,身体健康。

以上信息由王妈妈公益红娘工作室提供,王妈妈公益红娘电话:13801630838

疫情防控期间,办公室接待暂停。值班地点(一)张杨路3611号金桥国际七座三楼阳光房接待处。时间:周一、周二13:00-16:00。值班地点(二)灵山路1803号金杨益天地三楼304室接待处。时间:周六、周日13:00-15:30。



G20230201

李小姐,安徽人,1994年,165厘米,本科,程序员。要求:175厘米以上,原生家庭和谐,知冷暖,共进退,会感恩,有耐心爱心、有责任心。

G20230202

祝先生,安徽人,1992年,178厘米,汽车租赁行业。要求:160厘米以上,普通家庭,开朗聊得来。

G20230203

小胖子先生,上海人,1994年,179厘米,浦东机场。要求:1992年至1998年,江浙沪,善沟通,165厘米左右,有自己的工作和爱好,性格开朗,能相互理解,遇事能沟通。

以上信息由帽苑-齐家青年交友工作室提供

电话:021-62596226

18918317167(沈老师)

G20230204

徐先生,甘肃人,1994年,181厘米,88公斤,传媒人。要求:160厘米以上,其他看感觉。

G20230205

陈先生,安徽人,1997年,172厘米,本科,数字后端。要求:年龄相仿,希望不是图着一时新鲜感。

G20230206

唐先生,安徽人,1988年,174厘米,身材标准,IT行业,大专。要求:性格温婉,长发妹子,年龄小4岁之内。

G20230207

刘先生,上海人,1993年,175厘米,本科,IT行业。要求:90后。



帽苑会员 报名二维码

《新民晚报社区版》的官方网站是:
<http://xmwb.xinmin.cn/home>
想了解更多会员信息,可关注家庭恋爱角微信公众号。



上海市浦东新区妇女联合会“2022年度妇女儿童家庭服务项目”

上海市浦东新区妇女联合会官网:
<http://fulian.pudong.gov.cn>