

# 26岁男艺人确诊晚期肺癌 高危人群应尽早筛查

近日，曾参加某选秀节目的艺人蒋智豪发文透露，自己患上肺癌，目前已是晚期。蒋智豪今年26岁，他在微博中提到：“这个病让我最爱的妈妈在6年前离开了我，没想到病魔这么快找到了我……我不抽烟，却要在26岁的年纪去和它抗争，我真的很辛苦。”蒋智豪晒出的CT报告单显示，癌细胞已经大面积扩散转移。

年纪轻轻，为何患上了晚期肺癌？日常生活中应该注意哪些方面？

## 晚期肺癌 离年轻人并不远

上海市胸科医院呼吸内科夏金晶

副主任医师指出：“肺癌是当下最常见的致命疾病之一，尤其是晚期肺癌，死亡率较高。以往大家认为晚期肺癌是老年病，跟年轻人没关系，其实，肺癌离年轻人并不遥远，我曾经就遇到过一位18岁的肺癌晚期患者，从确诊到去世仅仅几个月。”

为什么年轻人也开始被肺癌盯上？夏金晶表示，现在年轻人经常熬夜、加班，导致身体过劳，在劳累情况下身体抵抗力会变差，免疫力变弱，就会加大患上肺癌的概率。此外，不吸烟的肺癌患者逐渐增多，与环境、饮食、遗传因素都有一定关联。

## 预防肺癌 积极检查

夏金晶介绍：“由于肺癌起病隐匿，早期可能没有任何典型症状，不进行针对性的体检筛查较难及时发现。”

目前，低剂量螺旋CT检查、高分辨CT(HRCT)、血清肿瘤标志物检查是较为主流的肺癌筛查手段。

高分辨CT是一种薄层(1~2毫米)扫描，其主要作用于病灶的微细结构，是普通胸部CT平扫的一种补充。它能清晰地显示肺组织的微细结构，如肺小叶气道、血管等，对于肺小结节的靶向扫描即三维图像重建，能更清

晰地看清结节的形态、密度、周边血管情况，对于判断肺结节良恶性有很大帮助，也可以扫描出直径5毫米以下的肺小结节。

在我国，肺癌的高危人群包括有吸烟史、肺癌家族遗传史的人，还有从事特殊工作、长期接触有害物质的人。这类人群应当每年进行一次CT的检查，以降低患有肺癌的风险。

“值得注意的是，有家族史的患者不建议做X光检查，容易漏诊早期微小结节，可以直接做高分辨CT与肿瘤标志物检查进行早筛。”夏金晶强调。

## 加强锻炼 提升肺功能

日常生活中有哪些方法可以帮助市民改善肺功能？

“建议市民可以进行腹式呼吸和八段锦的锻炼。缩唇呼吸、吹气球也非常有好处，能够增加肺容量、锻炼呼吸肌功能。”夏金晶介绍，“此外，建议每天用冷水洗脸，这样可以提升人体免疫力、增加耐寒能力。”

记者 梅一鸣



上海市胸科医院呼吸内科 夏金晶

## 揭开“超级真菌”的神秘面纱

近日，美国疾病控制和预防中心(CDC)表示，耳念珠菌正在以“惊人的速度”传播，目前已遍布美国一半以上的州，成为紧迫的公共卫生威胁。据不完全统计，在已报道的316例耳念珠菌感染患者中，有94例发

生死亡，死亡率为29.75%。

耳念珠菌，又称耳道假丝酵母菌，是2009年被发现的一种病原真菌，有“超级真菌”之称，易在患者皮肤中定植，具有多重耐药性，致使临床病症难以治疗及流行难以控制。

耳念珠菌的传播方式主要为接触传播，其可长时间存活在衣服、皮肤及各类设施表面。值得注意的是，普通的消毒剂往往对该菌种不起任何作用。

尽管耳念珠菌传播迅速、在全

球众多地区都有患者被感染的报道，但耳念珠菌感染可测、可治、可预防，市民日常只需加强卫生和防范意识即可。此外，在国内发现的一些耳念珠菌临床分离株对抗真菌药物都具有较高的敏感性，所以不必引起过度恐慌。

上海市健康教育协会

大部分人理解的“硬板床”，是“床板加被褥”的意思，更有甚者，直接在硬木床板上铺上床单就睡了，以为越硬越好。

其实，过硬的床垫，会使身体触及部位受压，让睡眠舒适度变差。人们常会在睡眠中通过自主改变睡姿甚至用一些错误姿势来抵消不适感。

仰卧位时腰部悬空，腰部肌肉始

终处于紧张的状态，不利于保持腰椎生理曲度。一些体弱多病和身形瘦削的人，甚至会引发骨头突起部位的皮肤受压，产生压疮。

喜欢侧卧的人，长期睡硬板床，可能会出现臀部外侧的疼痛，这是由于

## 睡硬板床能否治疗腰椎病？

股骨大转子突起处的反复受压产生了滑囊炎。

那么，如何选择一张合适的床垫呢？首先，看能否用拳头轻松地床垫下压5厘米，能轻松下压的床垫就太软了。其次，人平躺上去后看颈部、腰

部、臀部与大腿连接处这三处前凸的地方有没有空隙，如果没有明显空隙，并且身体存在类似站立时的身体曲线，就说明这个床垫软硬适中。

复旦大学附属中山医院骨科 董健(主任医师)

## 不育患者 警惕精索静脉曲张

精索是连接男性睾丸与腹腔内的条索状组织，其中还有静脉、动脉、输精管、淋巴管以及神经肌肉等。精索静脉曲张是一种血管病变，指精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲，它可以导致阴囊疼痛、坠胀、精子质量变差和进行性睾丸功能减退，是男性不育的主要原因之一。

精索静脉曲张的治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要用于改善临床症状、提高精液质量、减轻静脉曲张。而当药物治疗不能很

好地控制症状，或不能满足患者生育需求时，往往需要手术治疗。

目前临床上最常用的是显微镜下精索静脉曲张结扎术，也叫显微手术，即在显微镜下观察精索静脉曲张情况。该手术切口很小，一般在2~3厘米左右。由于使用了手术显微镜，可将视野放大5~20倍，医生能清晰分辨精索内细小的动脉、淋巴管及精索外细小血管，增加手术成功率。

同济大学附属同济医院生殖医学科 翁一鸣(主治医师)

## 当心耳机“偷”走听力

日常生活中，如果出现对声音反应迟钝、打电话时出现听辨困难、对读音相近的词经常听错、在人多的地方难以正常交谈等情况，需要特别注意，这很可能是听力受损的表现。

世界卫生组织数据显示，目前全球约有11亿年轻人(12~35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险。

长期戴耳机是目前年轻人听力

下降的主要原因之一，长期连续使用耳机就可能造成内耳功能的损伤，引起不同程度的感音神经性听力下降，还可能伴随出现耳鸣的症状。

因此，建议大家佩戴耳机的时长要适度，不要长时间暴露在高强度噪音环境中，此外压力过大、用硬物挖耳朵、经常生闷气或者服用耳毒性药物等情况也有可能导致听力下降。

亚运

## 减资公告

上海开杰文化传播有限公司(统一社会信用代码:91310117569589999N),经股东会决议拟向登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币500万减至人民币100万。请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提出相应担保请求,特此公告。

## 直面真相，摆脱「受害者心理」

“都是某某的错，如果他(她)当时不是这样做的话，我就不会变得这么差……”

在心理热线接线过程中，经常会听到来电者的此类陈述，信息内容常常以受害者心态自居。这些情况，在心理学中被称为“受害者”心理。

如何逐步放下“受害者”的身份标签，走出困境获得新生呢？

**直面真相** 不要沉溺于受害者心态而获得暂时的安全感。

**认知转念** 客观地看到内在心理状态，转变看待事物的角度和方向。

**多做事** 在实践中积累经验，而不是仅停留于头脑层面的想象却疏于行动，试着做人生的主人。

徐汇区卫生健康委员会

普陀山易德园 海上生态人文纪念园

【海天一园】 【交通便捷】 【人文守候】 【智能传承】

详情请咨询 400-101-9151 13661436152(黄女士)

暖春惠民季持续，欲购从速

单穴市场价 3000元起

树葬 4.68-6.28万

卧碑 8.68-15.98万

竖碑 12.68-21.98万

壁葬 2.68-6.28万