

“不死的癌症” 女性更易被漏诊

近日,歌手李宇春在一档访谈节目中透露自己在2022年被确诊强直性脊柱炎的消息。“我的脊柱一直以来都存在问题。2018年,当时正在演唱会排练时,脊柱就出现了不适,一度需要坐轮椅出行。2022年开始,身体不断地出现新状况,感觉就像被石化了一样,难以平稳躺下,无法睡觉,十分痛苦。”

由于该病会使患者痛苦异常,却没有一个行之有效的治愈方法,因此,强直性脊柱炎常被称为“不死的癌症”。

什么是强直性脊柱炎

同济大学附属第十人民医院骨科陈佳主治医师介绍,虽然名字里含有“脊柱”,但该病不是严格意义上的骨科疾病,而是一种慢性的、进行性的、自身免疫性的疾病,该病主要影响脊柱和骨盆,导致疼痛、僵硬和功能障碍。

强直性脊柱炎一般起病比较隐匿,甚至有不少人把它当成普通的“腰肌劳损”而贻误病情。门诊中,不少患者会发现早晨起床后脊柱僵硬、骨盆区域疼痛难忍,检查后往往会被诊断

为“强直”,这其实是人体免疫系统出现了紊乱,属于风湿免疫类的疾病。

关节肿痛要特别重视

数据显示,强直性脊柱炎往往发生在年轻人中,而男性的患病比例高于女性,因此,很多人的认识还停留在“强直”是一种“青睐”男性的疾病上。事实上,女性患者更容易被漏诊与误诊。

陈佳表示,近年来,强直性脊柱炎的女性患者数量在不断地增加,其症状表现与男性患者也有很大区别,需要引起重视。

首先,与男性“强直”患者相比,女性患者更容易发生外周关节病变,其中以膝关节、手关节较为明显。而男性患者往往更多地出现中轴关节的强直。

其次,在病程相同的情况下,女性患者的临床症状较轻,甚至只会出现更多的疲劳症状、关节肿痛,很少涉及整个脊柱。男性患者整体病情更重,关节疼痛、晨僵持续时间更长。

想要避免强直性脊柱炎,建议首先避免长时间维持一种姿势不动,长时间坐着时,至少每小时要起来活动十分钟。此外,平时睡觉最好采用平躺



■同济大学附属第十人民医院 骨科 陈佳

姿势,同时避免睡在太软的床上。
记者 梅一鸣

大多数肾功能衰竭末期患者都要接受透析治疗,然而,无论是血液透析还是腹膜透析都像是一把双刃剑,应用得当可延续患者生命、改善生活质量,但也可能引发心血管疾病、败血症、院内感染。因此,进行透析治疗者千万不能大意。

血液透析 及早发现感染症状,如

日常透析,需防各类感染

发热、持续咳嗽,以及在血管通路的部位出现发红及压痛等状况,一旦出现疑似感染迹象,应及时告知医护人员。患者也可注射相应疫苗以预防感染。患者要严格遵循医生的医嘱,如按时

服药、定期接受透析治疗等。

腹膜透析 每天都要做腹膜透析导管出口处的护理,检查导管出口有无感染;注意导管固定,以避免拉扯导管导致创口发炎,确保导管及导管

出口处维持在最好状态。进行腹膜透析的空间,一定要保持清洁,不要堆放杂物。

同时,应保持个人卫生,每周至少清洗头发2~3次,勤剪指甲,以免积攒污垢,每天更换清洁的内衣裤和衣物,以避免感染。

季川

预防血栓 掌握「三五七」原则

血栓,就像游走在血管里的幽灵,随时威胁着人们的健康。如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果人体内血管堵塞,结果可能是致命的。

世界卫生组织指出,走路是最佳运动方式之一,既简单易行,又能强身健体。走路能保持有氧代谢、增强心肺功能,促进全身从头到脚的血液循环,防止血脂在血管壁堆积,防止血栓形成。

因此,我们要掌握“三五七”原则。“三”是指每天要步行3000米以上,且保证30分钟,并坚持做到有恒、有度;“五”是指一星期要运动5次以上;“七”是指运动后心率+年龄=170。例如:50岁的人,运动后心率达到每分钟120次。 闵刚

身体有恙 颈部有“预警”

颈部是身体健康的风向标,当身体出现异常状况时,它会发出“预警”,可千万别忽视。

炎症 颈部有丰富的淋巴组织,在抗感染上起着重要作用。但也正是如此,淋巴组织很容易遭到病毒侵害,形成炎症性肿块,常见的有急性慢性淋巴结炎、淋巴结结核等,可导致发烧、头痛、咳嗽、吞咽困难等症状。

发黑 如果发现颈部周围发黑,却

怎么洗都不干净,则可能是黑棘皮病。一般因患者体内过多的胰岛素刺激局部皮肤的黑色素沉淀所导致。大多发生在颈部、面部、腋下、腹股沟等皱褶部位,表现为皮肤角化过度、粗糙并呈黑色或灰褐色。

黑痣 黑色素瘤是发生在皮肤及其他器官黑色素细胞的恶性肿瘤,通常由紫外线、皮肤刺激等引起。由于颈部和衣领间容易摩擦,所以颈部也是高

发部位。一旦颈部突然长了黑痣或原有黑痣持续变大,则需要警惕。

颈部变粗 颈部变粗可能是淋巴结肿大或者甲状腺肿大引起的,需要到医院进行B超检查。

有硬物 在颈部触摸到硬物,往往意味着颈部出现了肿瘤,这些肿瘤有可能是甲状腺腺瘤、血管瘤等良性肿瘤,也可能是甲状腺癌、恶性淋巴瘤等恶性肿瘤,需要及时就诊。 季圆

悬身运动抗衰防病有效果

脊柱骨骼在疲劳状态下,如果常常受重力的压迫,久之就会产生劳损、变形、伤病。

中老年人不妨多进行悬身运动。

用两手握住比自己稍高的单杠、门框等,根据身体状况,两手用力上拉,身体向上,两脚离开地面。

如果因为两臂无力,两脚不能完

全离地,将两脚脚跟提起来,用两脚尖着地也可。此方法每天锻炼两次,每次3~5分钟,长期坚持,能达到抗衰老防病的效果。 傅英

哮喘患者如何“忌口”

哮喘患者的饮食应该营养均衡,包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水等七大营养素,其中尤其要重视的是足够的膳食纤维摄入和总热量摄入控制,避免肥胖和代谢综合征,从而改善肠道菌群功能和机体免疫能力,降低哮喘急性加重风险,促进哮喘症状的控制。

海鲜作为众多“吃货”难以割舍的美食,是哮喘患者最需要重视的饮食禁忌种类。不过,现代医学研究显示,对过敏食物的完全避免并无

必要,特别是对那些规律用药、哮喘控制良好的患者,不需要特别限制海鲜摄入。

整体而言,哮喘患者饮食需清淡,避免辛辣刺激食物导致气道不适而诱发哮喘加重。此外,某些含有亚硫酸盐的食物,如加工后的土豆和小虾、干果、果仁、啤酒和葡萄酒等也容易诱发哮喘急性加重,平时需少吃或不吃。

上海中医药大学附属龙华医院 肺病科 鹿振辉(副主任医师)

如何区分皮肤癌与黑痣

皮肤癌与黑痣并不相同,皮肤癌是由于各种物理化学生物因素导致的基因突变,病因比较复杂。而痣的发病原因,多数是由于遗传因素和紫外线照射有关。

皮肤癌的症状相对复杂,其中鳞状细胞癌多呈现结节样或菜花状,还

有的呈蝶状,这种恶性肿瘤一般会伴有化脓性感染,还伴有恶臭、疼痛;基底细胞癌初期表现为较硬的丘疹,随时病情加重,进而破溃为溃疡,不规则,边缘隆起,底部凹凸不平。而痣除了影响美观外,不会有其他的不适症状。 卜向阳

胆囊里的石头哪儿来的?

胆囊位于肝脏的后方,形状像鸭梨,它不能分泌胆汁,只是胆汁的“仓库”。成年人的肝脏每天会分泌600~1200毫升胆汁,由水、胆固醇、脂肪、胆盐、胆红素等组成。未进食时,这些胆汁就会储存在胆囊内,胆囊会通过不停吸收其中的水和电解

质来进行浓缩;进食时,胆囊会收缩,将胆汁排入十二指肠,以帮助消化食物中的脂肪,促进胆固醇和各种脂溶性维生素的吸收,还能中和胃酸、刺激肠道蠕动等。

然而,如果胆汁中有过量胆固醇、胆红素、钙,或胆汁变少了、变稠

了,便可能会有胆红素钙盐或胆固醇析出,并与胆囊中的细胞碎片、金属离子等物质“抱团”,逐渐淤积、硬化,久而久之就会形成结石。胆囊结石的诱发因素有很多,例如高胆固醇饮食、高血脂、糖尿病、肥胖、胆道感染、过度节食、饮水过少、缺乏运动、长期服药等,女性比男性更易得胆囊结石。 黄娟

居家运动护关节

不少老年人患有膝关节病,造成行走困难。推荐几节非常简单又易做的“关节操”,坚持做一段时间,膝盖酸痛的症状就会有明显改善。

坐在板凳上,绷直小腿,与大腿成直线,足尖尽量内勾,保持5秒,再慢慢放下。这为一组,每组做15个,一次做3~5组,一天做两次。

近日,美国加州大学的一项研究表明,经常使用社交网络的人,整体死亡风险会降低12%左右,因癌症、冠心病、糖尿病等疾病造成的死亡的风险也有所降低。

其次,经常发布照片但不经常发

表文字状态的人,死亡风险低于平均水平的30%。

研究人员表示,压力能够导致的大脑防御系统长期激活,会使心血管

爱发“朋友圈”或可更健康

和自主神经失衡,提升交感神经张力、降低副交感神经张力,从而增加疾病和死亡的风险。因此,更多地参与到社交网络中会更健康。据 新华网

胀奶时,需要排空乳汁吗

“胀奶时不把乳房排空,会得乳腺炎吗?”“宝宝吃不完的奶水,是否要用吸奶器都吸出来?”许多产妇胀奶时都有这样的疑问。那么,胀奶时是否要把乳腺排空?奶水能够被完全排空吗?

乳汁的分泌是由内分泌系统控制的,乳腺在受到宝宝吮吸或挤奶的刺激下,会持续分泌乳汁,以满足宝宝需要。如果用吸奶器过度地吸奶,不仅很难将乳汁全部吸出体外,还有可能造成乳头及乳晕水肿,给人“越吸越多,永远也吸不完”的感觉。

那么,产妇胀奶时应该怎么做呢?首先,确保宝宝有效吮吸;其次,让宝宝勤吮吸,增加吮吸次数;第三,适当排空乳房。如果宝宝吸完后,觉得乳腺不胀,可以不挤奶,如过乳腺觉得很胀,可以用吸奶器将乳汁适当吸出,到胀痛感缓解即可,切勿追求“排空”。

赵亚萍