



2022年2月11日凌晨,知名媒体人曹景行因胃癌医治无效,在上海逝世。

“新闻雷达”

作为华语电视新闻评论第一人,曹景行始终坚守新闻人底线——不说假话、不说自己不相信的话。

从第一次出现在电视屏幕上起,曹景行就已经是一位银发睿智的老者了。而他却像年轻人一样,充满新闻激情,坚持出现在新闻第一现场。

每当遇到大大小小的新闻事件,他都会像一位年轻的新闻战士一样去第一现场,做新闻评论。

凤凰卫视主持人窦文涛则称其为“新闻雷达”,他曾用“早上起床,眼睛盯着电视新闻,耳朵听着电台广播,手上翻着当天的七八份报纸”来形容曹景行。

曹景行每天发布大量的朋友圈,他的个人朋友圈被媒体称作“个人通讯社”。

如何及早发现胃癌,胃疾病检查需要注意什么?

胃癌早治,10年生存率相当高我国胃癌高发。2020年全球胃癌新发病例数达108.9万,位居第五;死亡病例数达76.8万,排在第

知名媒体人因胃癌离世

主刀医生:这是一个仍在持续的惨痛教训

四位;其中47.8万(43.9%)新发病例、37.3万(48.5%)死亡病例发生在中国。

福建是胃癌高发的省份。

虽然胃癌凶险,但如果能够早期发现早诊断,淋巴结和远处转移的概率会大大降低,如尽早行手术根治,10年生存率是相当高的,甚至有小部分患者可能根治,随访后不再复发。

然而,胃癌早期多数没有症状或仅有轻微的症状,我国90%左右的胃癌发现时已经是中晚期,因此,胃癌的早期筛查就显得尤为重要!

胃镜+活检是金标准

曹景行先生的主刀医生之一、上海长征医院肛肠外科行政副主任周海洋说,消化道的肿瘤,目前诊断的金标准或者说最有效的手段就是胃镜+活检。

原则上讲,我们推荐40岁以上人群都需要做一次胃镜和肠镜,以发现或排除早期病变。对于有胃溃疡病史、有胃癌家族史的高危人群,则应该密切地复查胃肠镜。

曹先生“缺掉了哪个环节”呢?

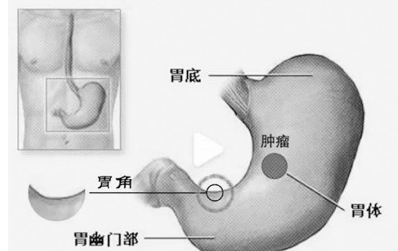
回顾治疗过程,周海洋医生认为主要是两个环节。

第一是有饱胀不适、消化不良、上腹痛等症状应及早进行胃镜检查排除胃癌;第二是即使无症状,高危人群也应该常规进行

胃镜筛查,比如胃癌高发地区、HP感染、有胃溃疡病史、有胃癌家族史等。

曹先生一直对医生讲,自己基本没症状。但很多人并不知道,肿瘤(生长)的部位,往往和症状有很密切的关系。

我们可以把胃比喻成一个房子,它有两扇门,进来的门叫贲门,出去的门叫幽门。如果肿瘤长在入口或出口的地方,可想而知,只要这个病灶稍微有点大的话,就会表现出症状:长在入口附近,吃东西会不舒服,甚至吞不下去;长在出口附近,就会觉得胃胀、难受,排不出去。但是,肿瘤如果长在胃的中间,譬如长在胃角或者胃体,肿瘤周边往往没有很重要的组织,消化症状不明显,这种就很难通过早期的症状来发现它。



很重要的一点是,如果本身有胃炎或者是胃溃疡的话,作为高危人群,胃镜复查的频率就要增加。与此同时,我们还需要密切关注一些血液指标的变化。

人与人差别很大。有些人稍微有一点症状,他就会拼命去检查,甚至把各种检查都做一遍才放心;也有的人觉得有一点症状

很正常,无所谓,往往这种症状也是一过性的。

仍以胃癌为例,它往往是合并胃炎和胃溃疡的,如果他认为就是个胃炎,或者就是个胃溃疡,那么他就会选择吃一点治疗的药物,症状就改善了。但症状改善不代表没问题啊,甚至我们以前碰到过胃癌合并胃溃疡的患者,做完胃镜之后,第一次活检没有抓到癌细胞,就当做单纯的胃溃疡用药,吃药以后溃疡面有缩小,但是一直不愈合。结果第二次胃镜活检就抓到了癌细胞。

为什么呢?

原来胃镜的检查存在“盲区”,特别是在胃底及贲门部,这个部位的肿瘤占胃癌的10%~25%,检查时需要做“U”字形倒转才可以观察到全貌。其次,胃黏膜的活检取材也很重要,如果取材位置不当,范围窄,活检块数不够,以及胃镜检查前准备不充分、视野不清导致病灶没有被发现,都会导致胃癌被“漏掉”。

此外,“假性愈合”是胃癌的临床特征之一。有的胃癌患者经过抗酸等治疗,溃疡可一度缩小,甚至愈合称假性愈合,即此时尽管溃疡面外观已“愈合”,但再生黏膜或黏膜下仍有癌组织埋伏,因此胃溃疡患者必须重视复查,即便溃疡愈合仍应取活检。

(本报记者林晓丹综合新闻坊、上观新闻、医药养生保健报、海上柳叶刀等)



2月14日是西方的情人节。爱情是美好的,不仅如此,还有利于健康,反之,有研究发现长期独居的人,会导致健康水平下降。

2022年1月10日,一项发表在BMJ旗下期刊《流行病学与社区健康》杂志上的研究发现,独自生活数年或经历过多次分手、离婚的单身中年男性,身体出现炎症风险的概率会比常人更高,因此更容易患病。

美好的爱情,确实能让人更长寿

多个研究证实,美好的爱情确实能让人更长寿。

美好的爱情让人更长寿

美好的爱情可减缓人体衰老 2020年发表在《心理学与老龄化》杂志上的一项研究显示,好的爱情可减缓人体衰老速度,而且,与恋爱中的人相比,单身的人衰老速度更快。但研究也强调是好的爱情关系,不好的情感关系,如不和谐的关系,甚至是伴侣暴力,则会加速衰老,让人更憔悴。

这项研究调查了26岁~45岁之间的人群近20年的关系特征和生物老化,发现从未有过恋爱关系或仅在一个阶段中处于恋爱关系的人,衰老速度明显加快。与其他参与者相比生理衰老差异约为2.9年。

亲吻和拥抱可以降低精神压力 亲吻和拥抱时,肾上腺分泌出肾上腺素,由此释放出大量的神经肽,使全身各个器官都

处于快乐状态。这些分泌物能够抑制对健康有害的应激反应激素的生成。所以,人们会有一种从抑郁的情绪中解脱出来的感觉。

长期单身早死风险高 2012年的一项研究发现,单身男子比已婚男子的死亡风险高32%,女性则是高23%。研究人员指出,单身者死亡风险高,可能与健康状况差、没有社会支持有关。

经营好一份感情,不能少了这4件事

都说美好的感情不是与生俱来的,每一份好的感情都需要双方共同经营。

多进行面对面的沟通交流 多沟通是维持感情一种非常必要的方式,无论是爱情、亲情还是友情。沟通了解双方的真实想法,

为了共同的目标努力,良性的互动才能使感情越来越深。

无论多忙,都要经常回家吃饭 国家二级心理咨询师喻进刊文谈到,夫妻俩吃饭的样子,就是婚姻最真实的状态。不管多忙多累,每周都要空出一段时间和爱人同桌吃饭。婚姻好不好,看两个人吃饭的状态就可以略知一二。而在生活中,感情好的夫妻十有八九都是能吃到一起,愿意吃到一起的人。把饭吃好,更能把日子过好。

建立只属于两个人的仪式感 用点点滴滴微小的仪式感带来的温情让两人的情感升温而不淡漠。

遇到问题,不要总是指责 如果一个人在感情中执着于“为什么我要改变,而不是他/她改变”,就会比较痛苦,多想一想“我可以怎么看待这个事情”就会比较开心、主动。

(人民日报健康客户端)