

远离肝癌 你要知道这些事

想必很多人都有这样的经历,身边的某个亲戚或者朋友查出来得了癌症,花费了大量的人力、物力和财力,经过积极治疗,但最后还是无力回天。

这样的例子每天都在发生。我国目前仍是肝癌高发国家,据统计,我国2022年原发性肝癌的发病人数36.77万,约占全球的45.3%,因原发性肝癌死亡人数31.65万,约占全球的47.1%,在我国仅次于肺癌,男性患者居多。

我国肝癌的发病主要与乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒感染、长期大量饮酒、代谢相关脂肪性肝病以及黄曲霉毒素长期暴露等有关。家族中尤其是直系亲属中有肝癌病史者更易发生肝癌。在我国,肝癌患者中80%以上存在慢性乙肝病毒的感染。

是不是得了乙肝就一定会发生肝癌呢?

答案是否定的。

我们来看,同样是感染了乙型肝炎病毒,有的人很年轻就发生肝硬化甚至肝癌,而有的人却能保持很好的身体状态,这就说

明肝癌是完全可以预防的!主要的就是在专科医生的指导下,进行规范的抗病毒治疗,延缓肝脏纤维化、肝硬化的进展,长期规范的抗病毒治疗,可以显著降低肝硬化、肝癌的发生率。

除了药物治疗,对于日常生活中的注意事项也给大家一些建议:

接种疫苗,预防是关键。

接种乙肝疫苗,是预防乙肝病毒感染的重要手段,不仅小孩生下来要注射乙肝疫苗,成年人没有注射过乙肝疫苗的、没有得过肝炎的也可以注射乙肝疫苗。

饮食均衡:营养全面,拒食糟粕。

饮食要营养、丰富:应注意饮食中营养物质的平衡,不可偏食,平时要多食用高蛋白和维生素的食物,可以增强抵抗力,粗粮、蔬菜、水果中含有丰富的矿物质、维生素,对预防肝癌有利。

不吃霉变食物:保存好家里的食用粮食,防止发生霉变。不能吃发霉的食物,这类食物中含有黄曲霉素,此种物质致癌,因此吃发霉的食物也容易引发肝

癌。

少食烧烤及腌制食品:不吃或少吃含有亚硝胺类物质多的食物,如酸菜、咸菜、咸鱼、香肠、腊肉、烧烤等,过夜的食物中也含有较多的亚硝酸盐,应尽量少吃,因为亚硝胺类也是一种常见的致癌物质,会诱导肝癌的发生。

戒烟、戒酒。

戒除吸烟、喝酒等不良的习惯。有人认为适当喝葡萄酒、啤酒、白酒可以活血化淤,其实并不是这样的,酒精对人体都有危害。胃内的胃黏膜对人体有保护的作用,酒精能把胃黏膜腐蚀掉,使胃的细胞损伤,食物中的有毒物质就容易被吸收,这会导致肝脏的解毒功能下降,长期喝酒就容易导致酒精性肝硬化,甚至会转变为肝癌。

多锻炼、心放宽。

经常锻炼:现在大家工作和生活压力都很大,很多人都不愿意进行运动,下班就是玩手机,其实适当的体育锻炼,可以有效提高机体的免疫功能,促进身体的新陈代谢,可以起到预防肝癌的作用。

保持积极乐观心态:在竞争激烈的当前社会环境下,很多人面对心理压力不知道如何自我调节,长时间的情绪低落,会导致一系列的神经、内分泌和免疫功能的紊乱,使血液中的T淋巴细胞(淋巴细胞是主要的抗癌细胞)明显减少,导致肿瘤生长的机会和速度增加。因此,生活中应时刻保持一种积极乐观的心态,正确对待疾病。

肝癌的发生多经历“三部曲”,即“肝炎—肝硬化—肝癌”,而肝脏是沉默器官,早期的损伤往往不会出现症状,因此,除了做好上述自我管理以外,还要做好自我监测,定期的体检必不可少:对于年龄>30岁以上的乙肝病毒携带者,建议每半年一次体检,如果有肝硬化的基础,建议每3个月体检一次,有肝癌家族史的患者更要密切体检及随访,遵从专科医师的建议早期治疗,还我们一个可期的未来。

(作者:马华哲 福建医科大学孟超肝胆医院 重症肝病科副主任医师)

面对癫痫发作 我们该如何处置

一名15岁的男生于半年前开始反复出现神志不清和四肢抽搐,曾到医院就诊,诊断“癫痫”,但服药不规律。一天早晨,他在上早读课时突然出现意识丧失,双眼上翻,牙关紧闭,伴四肢僵硬,随之出现四肢抽搐。旁边的老师同学见此都非常紧张,有人慌忙掐人中,有人想把手指伸进患者嘴里,甚至有人想要给他放血。这些做法是不科学的,不仅无效,还可能加重伤害。那么,面对癫痫发作,我们该如何处置呢?

什么是癫痫发作

癫痫发作是由于大脑神经元异常过度、同步化放电,导致不同类型的临床症状。癫痫发作的形式多种多样,其中常见的有全面性强直阵挛发作(大发作)、肌阵挛发作、失神发作和局灶性运动感觉发作等。有些癫痫发作非常明显,比如全身抽搐的大发作;有些则可能非常轻微,甚至不容易被察觉,比如手部的小幅抖动;还有一些发作,只有患者自己能感受到,比如既视感或视觉幻觉等。

癫痫认知的常见误区

一、癫痫会传染?—癫痫并非传染病,不会通过接触传播。

二、发作时需撬开牙齿?—强行撬嘴可能导致牙齿脱落或窒息,正确做法是保持侧卧位。

三、癫痫患者智力低下?—多数患者智力正常,仅少数因病因(如脑损伤)可能伴有认知障碍。

面对“大发作”时,我们该怎么办

当患者发生“大发作”(意识丧失、肢体抽搐)时,首先保持冷静,将患者轻轻放平,并在头下方垫上软物品,避免头部碰撞。同时,清除周围的锐器和硬物,确保安全。解开紧身衣物,帮助患者顺畅呼吸。如果可以,将患者翻成侧卧位,这样能让分泌物顺利流出,避免误吸入气道,并有助于防止舌头后移堵住气道。不要试图按住患者的身体,因为这样可能造成关节脱臼或其他伤害。切记不要把物品放入口中,虽然有些人误以为这样能防止咬伤自己,但这会导致

窒息或伤害施救者。如果发作持续超过5分钟,立即拨打急救电话。发作结束后,患者可能会感到焦虑或困惑,尽量不要限制他们的活动,除非存在安全隐患。等患者完全恢复后,再让其进食或饮水。

失神发作时,如何处理

失神发作表现为患者短暂的意识丧失和眼神呆滞,几秒钟后会恢复正常。这种发作一般不会造成伤害,通常无需紧急处理。但如果发作频繁或接连发生,可能会影响患者日常生活,应避免其进行有风险的活动,如游泳或骑车。如果发作持续时间较长或频繁发生,建议及时就医检查。

面对意识清楚的局灶性发作时,如何应对

有些局灶性发作一般表现为某些肌肉部位不自主抽动,或患者做出一些看似有目的的行为(如重复某个动作、行走等)。这种发作时,患者通常意识清楚,可以感知到发作的发生。一般不会造成严重后果,但如果频

繁或持续时间较长,应考虑就医。若患者仅有轻微抽动或重复性动作,无需过度干预,除非存在明显危险,如接近火源或锋利物品。若发作后患者走动或迷失方向,应及时引导其到安全区域,避免摔倒或意外。

特殊环境下发作时,如何处理

在飞机上遇到癫痫发作时,首先确保患者安全,腾出空间让其躺下并调整头部向一侧,确保分泌物顺畅流出。使用枕头或毯子保护头部,避免撞击。如发作持续,及时通知机组人员寻求帮助。水中癫痫发作时,要确保患者头部浮出水面,立即将其救出并检查呼吸与心跳。如无呼吸,进行心肺复苏并呼叫急救,患者恢复后应送医检查。

希望大家在遇到癫痫发作时,能够冷静应对,采取正确的急救方法,避免错误的做法带来不必要的伤害。

(作者:吴梦倩 福州大学附属省立医院 神经内科 主治医师)