

心脏也会长肿瘤? 没错,还能得癌症!

最近,王女士反复低烧,双手及前臂麻木胀痛,药物治疗始终不见好。她以为是自己的颈椎病加重了。就诊后发现,她心脏里长了肿瘤,肿瘤切除后的病理证实这是心脏黏液瘤。王女士很是疑惑:只听过肝肺等器官上长肿瘤,心脏上长还是第一次听说。

没错,心脏不仅能长肿瘤,还会得癌症。虽说心脏自身的结构特点决定它不容易长肿瘤,却也不能绝对幸免。今天,医生就来揭秘心脏长肿瘤的真相。

心脏长肿瘤其实不太容易

心脏肿瘤,指生长在心肌或临近组织的新生物。由于心脏组织主要由心肌细胞组成,这些细胞具有高度分化、有序的结构,它们从我们出生开始就几乎已经停止了分裂增殖。相比之下,皮肤、肺部等其他器官由于细胞的更新和生长速度较快,更易发生肿瘤。除此之外还有一些被大家认可的说法包括:

血液供应。心脏内的血液不断快速流动,这种持续的血流状态不利于肿瘤细胞的停留、种植和生长。

压迫效应。心脏被肋骨和胸腔壁环绕,这些结构限制了肿瘤的生长空间,使得肿瘤无法像在其他器官中那样自由生长。

五个因素或可诱发心脏肿瘤

心脏长肿瘤的具体原因尚不完全明确,目前研究发现主要与以下几个因素有关。

遗传因素。某些心脏肿瘤与遗传突变或家族遗传有关,比如纤维肌症、结节性硬化症和家族性心脏黏液瘤等。

环境因素。长期暴露于某些化学物质、放射线或污染物中,可能对心脏细胞的基因造成损伤,从而诱发肿瘤的形成。比如,在一些高辐射环境下工作的人群,可能面临更高的患病几率。

慢性炎症。长期炎症反应或感染,可能会增加心脏肿瘤的发生风险。某些病毒感染,也可能影响细胞的正常生长和调控机制,导致异常增殖形成肿瘤。

其他部位肿瘤转移。如肺癌、乳腺癌等邻近器官癌细胞可能通过血液等途径转移至心脏,形成转移性心脏肿瘤。这种肿瘤,往往是恶



性肿瘤。

内分泌因素。内分泌系统的紊乱也可能与心脏肿瘤相关。激素水平的失衡可能影响心脏细胞的生长和代谢,增加肿瘤形成的可能性。人体的免疫系统出现故障或失调时,可能无法有效地识别和清除异常增生的心脏细胞,从而使肿瘤得以发展。

心脏肿瘤也分良性和恶性

一般来说,心脏肿瘤可分为良性和恶性两类。大多数原发性心脏肿瘤是良性的,通常生长缓慢,不会扩散到其他部位。黏液瘤是成人最常见的良性心脏肿瘤,占一半以上。黏液瘤可以生长在心脏的任何心房和心室腔内,以左心房内最常见,可能导致血流阻塞和心脏瓣膜功能障碍,也可能因为肿瘤的部分脱落造成身体器官的栓塞。

相比之下,原发性恶性肿瘤最常见的是肉瘤和淋巴瘤。肉瘤多发生于心脏的右侧,可引起心包积液、心脏压塞等症状,通常生长速度快且对心脏功能产生重大影响,并且可能侵犯周围组织和器官。

警惕不明原因的心脏症状

尽管心脏肿瘤是一种罕见的疾病,但对于患者来说,早期诊断和治疗至关重要。定期体检和注意不明原因的心脏症状可以帮助早期发现潜在的的心脏问题,从而及时采取必要的治疗措施。

心脏肿瘤表现出的症状,会因肿瘤类型和位置不同而异。原发性心脏肿瘤患者临床表现多样,缺乏特异性。患者早期常无临床症状,随着肿瘤生长,可逐渐出现胸闷、心

慌等不适。心脏每跳动一下,这个瘤也会动一下。

如果肿瘤长得不牢的组织脱落下来后,会随着血液到处跑,从而形成种植扩散或栓塞,严重者可出现晕厥,甚至猝死。前文中提到的王女士之所以出现四肢麻木,就是因为瘤体的栓子掉到四肢末梢血管处,引起了堵塞。

需要注意的是,许多症状并不具有特异性,可能与其他心脏疾病相似,容易被误诊或漏诊。

发现心脏肿瘤首选手术切除

诊断心脏肿瘤通常需要结合多种影像学检查,心脏超声是诊断心脏肿瘤的首选方法,它可以清晰地显示肿瘤的位置、大小、形态和活动情况。医生可能会进一步通过心脏核磁、CT扫描等检查,来获得更详细的心脏结构信息,有助于进一步明确肿瘤的特征。

对于一些复杂的病例,心血管造影可以更准确地评估心脏的血液供应情况,来评估其对心脏功能的影响。最终,通过手术切除肿瘤组织进行病理分析,是确诊肿瘤性质的“金标准”。

一旦检查确诊为心脏肿瘤,只要患者能耐受,均应首选手术切除,并进行病理诊断。手术对原发性良性心脏肿瘤的疗效确切,预后良好;但对于一些无法完全切除的恶性肿瘤,放疗可以帮助减少肿瘤的体积,化疗可以被用来控制肿瘤的生长和扩散。

除此之外,可能还需要结合靶向治疗等方法,以实现心脏功能恢复和预防复发的目标。少数情况的心脏肿瘤还可以通过心脏移植的方法进行治疗。

良性肿瘤预后更理想

虽然心脏肿瘤相对罕见,但了解其症状、诊断和治疗方法非常重要。一旦发现,建议及时就医,以便进行适当检查和治疗。心脏肿瘤的预后取决于肿瘤的类型和治疗的效果,良性肿瘤通常有很好的预后,特别是在完全切除后,可以达到根治的效果。

恶性肿瘤的预后则效果不一,但通过早期发现和治疗,患者可延长寿命,提高生活质量。

(北京青年报 韩雪松 沈冬焱)

盘点五对“撞脸食物”

有些食物长得很像,但品种、味道等有一定差异。下面,我们一起来辨别几对常见的“撞脸食物”。

杏仁和巴旦木。巴旦木是蔷薇科李属植物的果实,杏仁是蔷薇科杏属植物的果实,两者外形相似,常被误认为同种坚果。巴旦木被商家称为美国大杏仁,可见其个头比普通杏仁大,此外,巴旦木呈规则的椭圆形,果壳较薄,而杏仁头圆尾尖,外壳较厚。味道上,巴旦木有特殊的甜香,甜杏仁吃起来清甜微苦,苦杏仁含有较多苦杏仁苷,吃太多会导致氢氰酸中毒,不适合生吃,但可用作中药材。营养上,二者相差不多,都富含脂肪、B族维生素、维生素E、儿茶素、黄酮醇等成分,适当吃有助调节免疫力、抗氧化。

蒜黄和韭黄。韭黄是石蒜科葱属,为韭菜避光生长而成,蒜黄是百合科葱属,为大蒜幼苗避光生长而成。二者的叶子都是蜡黄色,根部嫩白,区别在于韭黄叶子是扁的,更像韭菜,蒜黄叶子呈管状,茎部更圆。味道上,韭黄有韭香味,蒜黄有蒜香味。常用的区分方法是掐根部:韭黄流出来的更像水,蒜黄流出来的是黏液。营养上,韭黄、蒜黄区别不大,比如膳食纤维含量都较低,分别为1.2克/100克、1.4克/100克,因此质地比较柔嫩。

香椿和臭椿。二者的叶子很像,颜色也差不多,区别在于香椿枝头的叶子是偶数,臭椿则是奇数。香椿有淡淡的清香,口感鲜嫩,营养价值也很高,含有香椿素



等挥发性芳香族有机物,具有健脾开胃的作用,尤其适合消化不良、腹胀、经常打嗝的人吃。臭椿则有令人不适的异臭,并且嫩芽有微毒,不能随意食用。

地耳与黑木耳。地耳属于藻类,黑木耳属于菌类。二者外观很像,但地耳个头更大、更厚、更软,正面多为红褐色,背面泛黄,黑木耳则是正面黑色,背面灰白色。营养上,黑木耳富含多糖、蛋白质等,被誉为“素中之荤”。地耳总体营养价值稍逊一筹,有些商家会用其冒充黑木耳,大家要仔细辨别。

香蕉和芭蕉。不少人以为,芭蕉是香蕉的“迷你版”,但二者其实是不同的水果。与香蕉比,芭蕉更短,弯曲弧度更小。香蕉香味浓郁,软糯可口,芭蕉香气弱,甜中带点酸涩味。营养上,芭蕉中多数营养素含量都略高于香蕉,比如二者的膳食纤维含量分别为3.1克/100克和1.2克/100克,钾含量分别为330毫克/100克和256毫克/100克,碳水化合物含量分别为28.9克/100克和22克/100克。(生命时报 胡晓岚)

慢跑可促进心脏强壮



跑步对很多人来说是一项追求速度的运动,但近年来,慢跑已经成为一种健身趋势,不仅得到健康专家的推广,也获得越来越多的教练和运动科学家的支持。他们认为,放慢速度可能是享受锻炼好处的快速方式。

英格兰东南部安格利亚鲁斯金大学运动生理学家丹·戈登教授称:“慢跑有助于降低静息血压,促进心脏更强壮,还能让人的身体系统处于压力之下。”慢跑通常被定义为可以舒适地进行对话的步伐速度。在运动科学领域,它被称为“2区训练”,这是一种身体上的“甜蜜点”。哥本哈根的科研人员在对比轻度、中度和剧烈跑步者和非跑步者的长期死亡率进行研究后发现,轻度和中度跑步

者的死亡率低于剧烈跑步者和非跑步者,而剧烈跑步者的死亡率与非跑步者的死亡率在统计学上没有差异。

那么,是什么让不紧不慢的步伐如此健康呢?除了改善心脏泵血能力外,慢跑还可在分子水平上增进健康。它通过改善胰岛素抵抗来抵御代谢性疾病,同时增加了细胞中线粒体的密度,使身体利用脂肪获取能量。

另外,慢跑者的身体机能恢复得较快,不太可能因过度训练而疲劳或受伤。戈登表示,提倡慢跑可以鼓励更多人锻炼并坚持下去。换句话说,放慢脚步,人们会成为更好的跑步者,且对身体健康更有利。

(北京日报 王信强)

三伏贴到底怎么贴

三伏贴是一种传统的中医外治法,利用夏季气候炎热、人体阳气最旺盛的客观条件,配合外用辛香之药,贴敷于人体特定穴位,以调理气血、疏通经络、振奋阳气、鼓舞正气,达到提高机体免疫力和防病的目的。对于妇女和儿童,三伏贴的适应症有哪些?贴敷要注意什么?记者日前采访了潍坊市妇幼保健院中医推拿推进办公室的主治中医师李继晖。

李继晖表示,三伏贴主要应用于以下几个方面:

一是肺系病,如过敏性鼻炎、慢性咽炎、过敏性哮喘、慢性支气管炎、咳嗽、感冒、肺炎恢复期。

二是脾胃病,如胃肠功能紊乱、肠系膜淋巴结肿大、消化不良、挑食厌食、生长发育缓慢、慢性胃炎、慢性腹泻、消瘦等。

三是关节痹病,如颈椎病、腰椎病、肩周炎、各种关节炎、筋膜炎等。

四是妇科病,如痛经、月经不调、产后身痛、产后体弱、产后汗多等。

五是体虚诸症,如体虚易感、气短无力、四肢冰凉、神疲乏力、亚健康状态等。

贴敷具体时间为:初伏:7月15日-7月24日;中伏:7月25日-8月3日;加强:8月4日-8月13日;末伏:8月14日-8月23日。

一般成人贴敷6小时-8小时。儿童贴敷2小时-4小时,根据个体差异贴敷时间可以适当调整。

贴敷三伏贴时,衣着应宽松舒适,方便贴敷。贴敷当日不宜洗澡,因贴敷后穴道开放,易受寒,降低疗效。

贴敷期间饮食宜清淡,忌食海鲜等腥膻食物,忌食狗肉等发物,忌

食生冷、辛辣的食物。避免感冒受凉,勿剧烈运动,出汗极易导致三伏贴脱落。

贴敷后局部皮肤微红、轻度瘙痒或者有色素沉着均为正常反应,若皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉,应立即取下药膏,禁止抓挠,一般可自行痊愈。若皮肤出现红肿、水泡等严重反应,需及时就医。不要盲目自行延长贴药时间。

三伏贴不是人人都能用,要严格按照医嘱来贴。处在急性感染性疾病发热期人群;患有艾滋病、肺结核等传染患者;患有严重皮肤病、局部皮肤溃破者;特殊体质,对中药及敷贴过敏者;中医辨证为阴虚火旺者、孕妇都不适宜贴敷三伏贴。

(潍坊日报 王路欣 韩莎莎)