

# 肺腺癌更爱盯上这些人

近日,“知名魔术师刘谦患肺腺癌”的话题中上热搜。据悉,刘谦表示其被确诊为“肺腺癌零期”,年初已顺利完成手术且目前正处于康复阶段。考虑到家族中已有人因肺癌离世,刘谦还戒掉了多年来的吸烟习惯。

肺腺癌在中国的发病率呈上升趋势,包括吸烟、环境污染、遗传因素、职业暴露等都是患癌的危险因素,其发病隐秘不易察觉。对此,北京应急总医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师周云芝给出了一些建议。

## 半数肺癌患者确诊肺腺癌

肺腺癌,作为肺癌家族中的一个重要成员,其根源深植于肺部支气管黏膜或腺体的异常细胞中。这种恶性肿瘤以其高侵袭性和潜在的广泛转移性而著称,能够悄无声息地侵袭并破坏人体的健康防线,将病魔的阴影投向肝脏、脑部乃至骨骼等远隔部位。

肺腺癌在中国的发病率逐年增长,几乎占全部肺癌的50%。这意味着在100名肺癌患者中,约有50名是肺腺癌患者。这一数据凸显了肺腺癌在中国的高发性和严峻性。肺腺癌的发病率受到多种因素的影响,包括吸烟、环境污染、遗传因素、职业暴露等。

不过,随着医学科技的进步,针对肺腺癌的靶向治疗和免疫治疗等新型疗法也在不断涌现,为患者带来更多选择。

## 这些危险因素要格外警惕

深度吸烟与二手烟。长期深度吸烟的人群,尤其是每日吸烟量大、烟龄长的个体,他们的肺部长期承受着尼古丁、焦油及多种有害化学物质的侵袭。这些物质不仅损伤肺部细胞,还可能导致基因突变,为肺腺癌的发生埋下隐患。

同时,那些虽不直接吸烟,但长期生活在二手烟环境中的人群,同样面临着较高的患病风险。二手烟中的有害物质同样能够进入肺部,对细胞造成损害。

职业危险。在特定的工作环境中,如矿山、化工厂、建材厂等,工人常常需要长时间暴露在有害粉尘、气体和化学物质中。例如,矿工可能吸入大量的煤尘,石棉工人则可能接触

到致癌的石棉纤维。这些有害物质在肺部沉积,持续刺激和损伤肺部细胞,增加了肺腺癌的发病几率。

家族遗传。遗传因素在肺腺癌的发病中扮演着不可忽视的角色。有肺癌或其他癌症家族史的个体,其体内可能携带某些与癌症易感性相关的基因变异。这些变异基因可能增加肺部细胞对致癌因素的敏感性,使得这一人群在面临相同环境因素时,更容易患上肺腺癌。

慢性肺部疾病。慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病、肺结核等慢性肺部疾病患者,其肺部长期处于炎症和损伤状态。这种持续的病理过程不仅影响肺部的正常功能,还可能促进肺部细胞的异常增生和突变。因此,这些患者相比健康人群,更容易患上肺腺癌。

## 五个隐秘信号让肺腺癌露马脚

持续性咳嗽。肺腺癌早期最常见的非特异性症状之一是持续性咳嗽,尤其是干咳无痰或伴有血丝的咳嗽。这种咳嗽可能逐渐加重,且不易被常规的止咳药物所缓解。患者应注意咳嗽的持续时间和性质变化,及时寻求医疗建议。

呼吸困难。肺腺癌一般好发于肺外周,早期患者可能无任何症状,但随着肿瘤的增大就会压迫气道而感到呼吸比以前更加费力,尤其是在进行体力活动时,如爬楼梯或快速行走。这种呼吸困难可能逐渐加重,影响日常生活。若休息后呼吸困难仍无法缓解,应警惕肺部可能存在病变,及时就医。

胸部不适。胸痛是肺腺癌早期可能出现的症状之一,表现为钝痛、刺痛或压迫感,有时疼痛可放射至肩部或背部。这种疼痛可能时隐时现,但持续存在时应引起重视。此外,胸闷、胸部紧迫感等也是不可忽视的症状。

体重下降。无明显原因的体重减轻是多种癌症的早期信号之一,包括肺腺癌。当身体在应对癌症时,会消耗大量能量,导致体重下降。若患者近期体重明显下降,且无法通过饮食调整或增加运动量来解释,应及时就医检查。

经常感到疲劳。肺腺癌患者早期还可能经历持续的、无法用常规原

因解释的疲劳感。这种疲劳感可能伴随其他症状一同出现,也可能单独存在。若患者感到异常疲劳,且休息后无法恢复精力,应警惕身体可能存在的问题,并及时就医寻求帮助。

## 癌症最怕你做好这些事

戒烟戒酒多运动。戒烟是预防肺腺癌的首要任务,烟草中的有害物质是肺癌的主要诱因。同时,限制酒精摄入,避免过量饮酒对肝脏及整体健康的损害。均衡饮食意味着摄入多样化的食物,确保身体获取充足的营养。适量运动能增强体质,提高心肺功能,推荐每日进行至少30分钟的中等强度运动。此外,保持良好的作息习惯,确保充足的睡眠,有助于身体各系统的修复与更新。

加强职业防护。对于矿工、建筑工人、化工从业者等高风险职业人群,必须严格遵守职业健康规定,佩戴专业的防护口罩、穿防护服等,以减少石棉、重金属、有害气体等有害物质的吸入。企业也应提供安全的工作环境,定期进行职业健康检查,及时发现并处理职业健康问题。

定期体检。对于肺癌的高危人群,如有肺癌家族史、长期吸烟史或职业暴露史的人,应更加重视肺部健康,定期进行低剂量螺旋CT等肺部检查,以便早期发现肺癌迹象。

此外,对于年龄超过40岁的成年人,也建议将肺部检查纳入常规体检项目。

改善居住环境。减少室内空气污染是预防肺腺癌的重要措施之一。使用环保装修材料,避免甲醛等有害物质的释放;保持室内通风,定期开窗换气,降低室内空气中的细菌、病毒及有害气体浓度;同时,减少室内吸烟行为,保护家人免受二手烟的危害。

增强免疫力。通过合理的饮食和锻炼来增强身体免疫力,是预防各种疾病的有效手段。摄入富含维生素、矿物质及抗氧化物质的食物,如新鲜蔬果、全谷物等;坚持适量的有氧运动,如快走、游泳、瑜伽等,有助于促进血液循环,提高身体抵抗力。

此外,保持良好的心态,减少压力与焦虑,也有助于提升免疫力,抵御疾病的侵袭。

(北京青年报 莫 鹏)

# 老年患者如何安全用药

随着人口老龄化趋势的加剧,老年人的健康问题越来越受到重视,老年患者安全、合理用药愈发重要。那么,老年患者如何安全用药?

## 老年患者用药特点有哪些

老年人的生理功能自然减退,比如肝功能、肾功能,都不如年轻人,因此对药物的代谢和排泄能力都会减弱,所以有些药物就需要适当减少剂量。

老年人体内的脂肪多、水分少,而作用于中枢神经系统的药物,比如,常用的地西泮等镇静催眠药,有较强的脂溶性,所以老年人对这些药物敏感性就特别强,需要适当减量。

老年人还可能有一些慢性病,本身就服用多种药物,如果再有头疼脑热或者感染而服用其他药物,可能会存在药物间的相互作用。

## 老年患者用药需要注意什么

遵医嘱。老年患者应遵循医生

的建议,按时按量服用药物,确保体内药物浓度处在治疗浓度,不随意自行调整、增加、减少药物剂量或停药。

仔细阅读药品说明书。老年患者应加强药品知识学习,仔细阅读药品说明书,了解药物的名称、成分、适应症、使用方法、禁忌症、储藏条件、不良反应等信息,避免因不了解药物信息而产生的不良反应,掌握药品常识,继而提高合理用药水平。

正规途径购买药品。购买药品应从医疗机构或有资质的经营机构购买。一些非正规渠道的药物可能存在安全隐患,应避免使用。

注意药物间的相互作用。老年患者应关注所服用药物之间的相互作用,密切观察用药期间出现的与治疗效果无关的反应,如有不适症状和疑问,应及时咨询医生或药师。

妥善保管药品。药品如果储存不当,可能会导致药品理化性质发生改变,不仅使药品失去了治疗作用,甚至发生药物不良反应,影响用



药安全。应严格按照说明书中储存条件保存药品。

定期复查。老年人应及时到医院进行复查,了解病情变化和药物疗效,如有异常情况及时处理。

列好清单防漏服。老人的记忆力下降,服药种类多,很容易漏服,影响治疗效果。漏服降压药、降糖药后,不仅血压、血糖会升高,还可能促进并发症的发生和发展。建议家人将需要服用的药品列出清单,通过设置闹钟等方式提醒服药。万一漏服药物,建议咨询医师或药师。

非药物治疗。非药物治疗仍然是有效的基础治疗手段,应予以重视。例如,早期糖尿病可采用饮食疗法,轻度高血压可通过限钠、运动、减肥等方式治疗。

(潍坊日报 王路欣 耿亮)



## 健康教育

### 宣传专栏

# 秋季花粉过敏该如何应对

立秋之后,有些人会出现眼睛、鼻子奇痒无比,喷嚏、眼泪止不住流的情况,很多人以为是感冒,其实是秋季花粉过敏在作祟,秋季花粉浓度高峰期一般在8月中下旬至9月下旬。

花粉过敏,不是春天才有吗?想不到吧,秋季花粉致敏性更强!

花粉过敏的症状和普通感冒、流感相似花粉过敏是接触花粉后引起特异性免疫球蛋白E(IgE)介导的过敏反应。当花粉被吸入后,特异性体质的个体在上下气道和眼部等黏膜部位引起一系列过敏症状,偶尔也会影响到其他器官。

花粉过敏也叫“花粉症”,常见症状与普通感冒、流感相似,但是不传染。

常见的有过敏性鼻炎,以鼻痒、发作性喷嚏、流涕和鼻塞为主要症状的鼻黏膜慢性炎症,所以有人称花粉过敏是一种“会呼吸的痛”。

严重者可能引发过敏性结膜炎、哮喘、荨麻疹、特应性皮炎等过敏性结膜炎。其主要症状为眼睛痒、流泪、双眼皮肿成单眼皮。

花粉过敏的主要“元凶”其实不是那些鲜艳美丽的虫媒花。而是颗粒小而轻、花粉量大、风吹扩散远的风媒花,多为树木和草。

很多人认为,花粉过敏不是什么大病,忍一忍就过去了。这种认识是错误的,如果不及时治疗,花粉过敏可能会诱发哮喘、鼻窦炎、哮喘、中耳炎等疾病。如果不及治疗,花粉过敏一般会持续两三个月左右。

一旦出现花粉过敏症状,大家一定要及时就医。

为什么秋季过敏比春天严重?

秋季最常见的过敏原是花

粉、霉菌还有尘螨,从致敏性来看,秋天和春天的过敏有以下区别:秋季花粉致敏性更强。

春季的花粉多是树木花粉,颗粒较大,常掉落在地上,风吹起后被人吸入引发过敏。秋季的花粉大多来源于杂草,尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等,颗粒小且干燥,易飘浮在空中,让人防不胜防。

春季花粉浓度虽然高于秋季,但秋季花粉的致敏性更强,蒿草花粉就是重要的致敏原之一,部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。

秋季霉菌滋生更多。秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。

秋季气候比春季更干燥。秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分、屏障功能减弱,常出现干性湿疹和过敏性皮炎。此外,秋季也是室内过敏高发期,这主要跟缺乏通风,造成室内尘螨、皮屑过多,引发过敏反应有关。

如何预防花粉过敏? 上午10时到下午5时是花粉浓度较高的时段。如果需要出门,大家一定要戴好口罩、护目镜等,口罩要选择与皮肤贴合的材质,最好不用纱布口罩。外出回来时,要及时清洗口、鼻和眼睛。衣服也要及时清洗,不要在户外晾晒,以免沾上花粉。睡觉时,室内窗户尽量紧闭。

有花粉过敏史的患者,近期应尽量少去草丛、花园等地,大风、雷雨天气也要减少出行。

此外,锻炼身体,增强自身免疫力,也是预防过敏的有效措施。

需要注意的是,花粉过敏患者大多还会伴有食物过敏。患者可以做过敏原测试,确认自己对哪类食物过敏。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

## 幸福感强 大脑健康

《美国国家科学院院刊》刊登的一项最新研究发现,拥有积极生活经历、幸福感强的人,大脑也更健康,不仅阿尔茨海默病等大脑疾病的发病率更低,认知能力下降速度更慢,甚至能更长寿。

该研究由美国哥伦比亚大学医学院与瑞士洛桑联邦理工学院大脑思维研究所联合完成。团队对两项研究中近450名老年参试者持续20年的心理及身体健康信息,以及其死后捐献大脑的数据进行对比分析后发现,幸福感强的人,其大脑线粒体内转换能量所需的蛋白质也更丰富;负面情

绪则与此类蛋白质水平更低密切相关。换言之,负面情绪会损伤大脑中负责高级认知区域的线粒体的能量转化。

此前,美国加州大学旧金山分校一项研究首次发现,情绪会影响人类线粒体。动物实验则证明,慢性压力会影响线粒体的能量转化,推测这就是慢性心理压力和负面经历损害大脑健康的关键原因。反之,若能增强幸福感等积极情绪,预示着大脑中的线粒体在随后几天里产生更多能量,以更好地维持大脑功能。

(生命时报 徐 洁)