

这8种情况可能是“癌前病变”

健康时报

癌症,其实并不是一下就得了的。根据癌的种类不同,有些往往需要几年甚至十几年发展的进程。所以及时发现“癌前病变”就很重要。什么是“癌前病变”?其实癌症发生前身体可能出现的一些病理状态,“往前一步”就有可能发展成为癌症。

萎缩性胃炎——胃癌

清华长庚医院血液肿瘤科主任医师李昕权 2018 年在《健康时报》刊文介绍,一般认为,幽门螺杆菌经过口到达胃黏膜后定居感染,数周或数月后引发慢性、浅表性胃炎,数年或数十年后发展成为十二指肠溃疡、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等,而慢性萎缩性胃炎是导致胃癌最危险因素。

四川省泸州市中医医院放射科医师刘彬 2021 年 4 月在《人民日报》健康号刊文介绍,引起萎缩性胃炎最为常见的原因就是幽门螺杆菌感染,这是胃癌的一个高危因素。所以虽然不能说患了萎缩性胃炎就一定会进展成为胃癌,但是有萎缩性胃炎的人确实属于胃癌的高危人群。所以一旦查出是萎缩性胃炎,大家一定要积极进行治疗,特别是本身有幽门螺杆菌感染的人群。

胃肠道息肉——胃肠道癌

许多胃肠道癌是由息肉演变而来的,尤其是腺瘤性结肠息肉,癌变率更高。

中山大学孙逸仙纪念医院消化内科主任医师夏忠胜 2015 年接受羊城晚报采访介绍,胃肠道息肉是指胃肠道黏膜表面凸起到腔内的任何可见的过度生长的组织。息

肉包括腺瘤性息肉、炎性息肉、增生性息肉及错构瘤性息肉。随着腺瘤息肉体积长大,其癌变率也随之增加,总癌变率为 10%~20%。所以,息肉一经发现,即使是小腺瘤,也应及时切除。

肝硬化——肝癌

“临床上很多肝硬化患者都是肝病久治不愈拖出来的。”四川华西肝病研究所肝胆外科主任医师金义生 2012 年在接受郑州晚报采访时介绍,肝病患者常常认为无症状不严重,治不治都可以,或者只吃些保肝护肝药,放任病情发展,等发展到晚期肝硬化时后悔都来不及了。

金义生教授说,慢性肝炎一般都有这样一个发展过程,“肝病→肝硬化→肝癌”,这个过程发病隐蔽,一般早期不易察觉。所以肝病患者一定要重视定期检查和治疗。

慢性宫颈炎——宫颈癌

宫颈炎一般有急性宫颈炎、慢性宫颈炎之分,与宫颈癌有一定关系的是慢性宫颈炎。

清华长庚医院血液肿瘤科副主任医师于卓 2018 年在健康时报刊文介绍,慢性宫颈炎,大多是分娩、流产或手术损伤子宫颈后,病原体侵入而引起的感染,它有多种表现

方式,比如说宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺囊肿和宫颈外翻等。并不是说患有宫颈炎的患者一定会导致宫颈癌,如果慢性宫颈炎患者被高危型人乳头状瘤病毒(HPV)的持续感染,则是容易发生宫颈癌变的。其中,高危型人乳头状瘤病毒是指 HPV16 和 HPV18。

溃疡性结肠炎——肠癌

肠炎的分类也很多。四川省泸州市中医医院放射科医师刘彬 2021 年 4 月在《人民日报》健康号刊文介绍,首先要给大家强调并不是所有的肠炎都会发展成为癌症,但是如果是慢性溃疡性结肠炎,大家一定要引起高度的重视,因为研究显示,溃疡性结肠炎患者他们患恶性肿瘤的风险是明显升高的。

很多溃疡性结肠炎患者对于自己的疾病重视程度不够,经常是断断续续吃药,没有进行正规的治疗,治标不治本,导致炎症反反复复发作,进而诱发癌变。所以对于溃疡性结肠炎,大家一定要引起足够的重视,进行正规的治疗。

慢性胰腺炎——胰腺癌

胰腺炎也是非常常见的一种疾病,很多人都知道急性胰腺炎痛起来“要命”。四川省泸州市中医医院放射科医师刘彬 2021 年 4 月在

人民日报健康号刊文表示,但很多人不知道,如果胰腺炎不进行正规的治疗和预防,形成慢性胰腺炎,最后慢性胰腺炎再反复发作,让胰腺组织反复受到损伤,那么患胰腺癌的概率是会明显升高的。所以如果发现胰腺炎,一定要积极治疗,同时日常生活中做好预防措施,预防胰腺炎反复发作。

长期不愈的口腔溃疡——口腔癌

复旦大学附属肿瘤医院头颈外科主任医师嵇庆海 2015 年在健康时报刊文指出,经久不愈的口腔溃疡就可能是口腔癌的癌前病变。此外,像黏膜红斑、黏膜白斑、黏膜下纤维化、疣状增生等都可能是口腔癌的“癌前病变”。癌前病变如长期不治疗,或刺激源一直存在,像残牙根、假牙等,这样的病变就有很高的可能性转变为口腔癌。

交界痣——黑色素瘤

交界痣多长在手掌、足跖、外阴部等易摩擦部位,与其他痣相比癌变可能性高。一旦发现痣的形状不规则,边界模糊,颜色深浅不一,出现晕开或者体积慢慢增大,皮肤出现轻微隆起或变厚时,就要及时就诊,这多半就是癌前病变的发展趋势。

三伏天坚持晒背好处多多?天气一热,晒背成为不少办公族、白领新式养生大法。晒背给人体充电,冒冷汗就是排出寒气……这些说法科学吗?笔者就此采访上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天教授,专家对此一一指点迷津。

晒背确实养生 但只适用于“阳虚”

晒背确实能养生,这是为何?张晓天说,《内经》有云,“春夏养阳,秋冬养阴”。背部督脉主人体阳气,后背除了有督脉还有膀胱经,晒背确实可以疏通经络、温补阳气。近年来,不少人一到夏天不撑伞走路补充阳气,有的甚至俯卧在平板石上尽享阳光,其实也是一种中式“热疗”。

不过晒背补充阳气并非人人适宜。阳虚、亚健康、体质较弱人群,晒背能有较好效果;至于阴虚火旺者,晒背反而会弄巧成拙,导致体内热气升腾、破坏平衡。

该如何区分阳虚和阴虚?专家说:两者区分很容易,阳虚者会怕冷,表现为手脚冰冷、大便稀薄、小便清长、困倦乏力等;阴虚者则会表现为口干舌燥、喜吃冷饮等。晒背治未病,第一步还是要厘清自身体质,辨别是否符合再有的放矢养生。

上午晒背最适宜 高温时节防中暑

一天之中,什么时段晒背比较好?张晓天表示,尽管阳虚人群晒背很有好处,但入伏以后上海高温日较多,老年人不建议在高温季节太阳直射下晒,空调房间里坐在阳台上晒背,也能达到理想效果。

从时间来看,9时至15时都是阳气最足的时段,但考虑到午间过于炎热,巳时(9-11时)晒背更加推崇,午时(11-13

时)、未时(13-15时)则要谨防中暑。

需要脱掉外衣晒背吗?专家认为这倒不是必需。与日光浴将皮肤晒成古铜色有所不同,阳气透过衣服也能进入体内,反倒紫外线过强需要做好防护,避免皮肤晒伤。至于部分网友提出“一晒就冒冷汗、一晒就打喷嚏,等于将寒气逼出体外”的说法,并非完全科学。张晓天告诉记者,冷热环境交替,人体都会出现应激反应,所以才会打喷嚏、冒冷汗。

治未病不止晒背 时令养生值得推崇

其实,入伏以后并非只有晒背一种养生方法,利用三伏“天时”温阳艾灸、敷贴、温热补气等,均能强身健体,尤其对预防呼吸道疾病发生颇有好处。据悉,

近年来现代人日渐讲究养生保健,曙光医院还顺应患者需求开出“时令门诊”,在中医药理论中融入大量时令物候知识,以此指导临床诊疗、中药药理、保健康复,凸显“天人合一”和谐理念。

张晓天最后提醒市民:三伏天气候炎热,宜晚睡早起,午后11-13时“心经当令”,这是养心安神的黄金期,建议合理安排午休时间,缓解疲劳,恢复精力。民间有谚语“夏至一阴生”,也即夏天不可一味养阳,要顺势对阴气养护,阴阳平和,身心健康。

饮食则以健脾和胃、益气生津为主,可多吃鸡肉、冬瓜、百合、紫菜、番茄等属阴的食物来滋补,不宜肥甘厚味。药膳推荐黄芪乌骨鸡、补肾胡桃泥、姜汁牛肺糯米饭等,注意劳逸结合,帮助市民安然健康度夏。

三伏天晒背真的能补阳气?听听专家怎么说

学习强国