

要烟草还是要健康？请您选择！



做客《医直播》专家大讲堂。呼吸与危重症医学科主任费建文

从1989年起,每年的5月31日都是“世界无烟日”,该健康日的设立旨在提醒大家,第二天是“六一”国际儿童节,希望我们的下一代免受烟草危害。烟台山医院呼吸与危重症医学科主任费建文日前做客《“医直播”专家大讲堂》,为大家讲解“世界无烟日”的来历与主题,科普吸烟的危害并教给大家科学的戒烟方法。

吸烟,百害而无一利。“吸烟可引发多种恶性肿瘤,如肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结直肠癌、乳腺癌和急性白血病。”费建文表示,吸烟还会对人体的呼吸系统、循环系统、中枢神经系统、消化系统、生殖系统以及代谢系统造成伤害。

我国现有“烟民”3亿人,每年因吸烟死亡的人数超过了100万。费建文还特别指出,我国约有7.4亿不吸烟者遭受了“二手烟”所带来的危害,这种危害不仅影响到成年人,还会导致婴幼儿患上多种疾病;“二手烟”是吸烟后留在物体表面和灰尘中的烟草烟雾及其化学成分的残留物,“它会随着时间推移而发生化学

变化,其含有的部分复合物会变得更加有毒,婴幼儿更容易受到‘二手烟’的影响。”

费建文表示,各年龄戒烟均有益处,而且“早戒比晚戒好,戒比不戒好”,无论何时戒烟,都能赢得更长的生命预期。曾有研究证实,60岁、50岁、40岁或30岁时戒烟可分别赢得约3年、6年、9年或10年的预期寿命。

在直播中,费建文还教大家“三步戒烟法”。并表示,在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可依靠专业化的戒烟治疗;吸烟者应当尊重他人的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟;吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础;青少年一定要拒绝人生第一支烟。

另据了解,烟台山医院还在东院区、北院区开设了戒烟门诊,有戒烟需求的吸烟者可到此接受治疗。大家可关注烟台山医院的微信服务号“烟台山医院烟台市妇幼保健院”,选择“诊疗服务”,点击“预约挂号”,找到“东院区”或“北院区”,点击“内科专病”,即可找到相应的戒烟门诊,并预约挂号。【宣传科】

纯干货！关于肿瘤的那些事儿
我们都要知道



东院肿瘤内科主任、肿瘤大科主任周冬梅做客《医直播》专家大讲堂。

今年4月15日到21日是第28个“全国肿瘤防治宣传周”。烟台山医院东院肿瘤内科主任、肿瘤大科主任周冬梅日前做客《“医直播”专家大讲堂》,跟大家畅聊关于肿瘤的那些事儿。

提到“癌症”二字,很多人都会想到痛苦、死亡,将其等同于不治之症。周冬梅表示,癌症不等于死亡,大多数早期癌症的治愈率可达90%以上,甚至部分晚期癌症也可以治愈,例如晚期淋巴瘤和睾丸癌的治疗效果就不错。她进一步解释说,世卫组织已将癌症列为慢性病,就像是高血压、糖尿病一样,有的癌症或许无法治愈,但通过规范治疗、定期随访,可以达到延长患者生命、保障生活质量的目的。“

有人在查体时发现肿瘤标志物升高,吓得不得了,自我认为很可能患上癌症了。周冬梅认为,用肿瘤标志物“检测癌症”的说法并不准确。“临床上多用肿瘤标志物‘监测’恶性肿瘤的进展和预后,在肿瘤的早期诊断方面,通常需要与传统的、经典的检测方法相结合。再者,一些正常组织、良性肿瘤及炎症反应,也可能使肿瘤标志轻度升高。”

病理诊断是确诊肿瘤的“金标准”,有的病人会担心穿刺会像“捅马蜂窝”一样,造成恶性肿瘤的传播、转移。周冬梅表示这样的担心完全没有必要;有的患者还听说过“断食挨饿可以饿死癌细胞”。周冬梅

指出,“饥饿疗法”不仅饿不死肿瘤细胞,还可能造成患者营养不良,免疫力下降,进而加速疾病恶化。

在直播中,周冬梅为大家推荐了几套癌症的最佳早筛方案:肝癌是“最隐匿的癌”,“超声+甲胎蛋白”就能很好地发现它;肺癌是“最常见的癌”,接受低剂量CT筛查可以做到早发现;胃癌、结直肠癌并不鲜见,胃肠镜检查可见端倪,建议40岁以上的人群应主动接受胃肠镜检查;前列腺癌是“男性之痛”,超声检查和前列腺特异性抗原筛查是不错的早筛方案;液基薄层细胞检测可以发现“女性健康杀手”——宫颈癌。

每个人都是自己健康的第一责任人,周冬梅建议大家做到以下几点,更好地预防癌症:

1. 保持健康膳食模式。
2. 保持健康体重,身体质量指数(BMI)控制在18.5-23.9之间。
3. 限制红肉及加工肉的摄入。
4. 不喝或尽量少喝酒精类饮料。
5. 避免和尽量少食含糖饮料和高能量食物。
6. 限制含盐量高或腌制食物的摄入。
7. 不推荐通过保健品来预防肿瘤。
8. 吸烟百害而无一利,务必戒烟。
9. 定期健康体检。

【宣传科】

探索好“孕”的秘密

孕育,使得人类得以繁衍,文明世代相传。结婚以后,不少夫妇都想生儿育女,但在现实中未必都尽如人意。4月1日,烟台山医院生殖医学中心主任王冬梅做客《“医直播”专家大讲堂》,为大家揭秘如何科学备孕,怎样遇见好“孕”。

关于孕育,大家都希望自己的宝宝聪明健康,不要有出生缺陷。有的人担心辐射,尤其是电离辐射对怀孕的影响。王冬梅表示,“拍一次X光片、做一次CT检查的辐射剂量远低于放射线的致畸剂量,理论上是安全的,大家不必因此而终止妊娠。超声波、磁共振为非电离辐射,不会对胎儿造成伤害,例如怀疑胎儿神经系统疾病,妊娠期可以做胎儿磁共振检查,进一步明确诊断。”

“造人计划”提上日程之后,迟迟不见“动静”,有的夫妇自认为是不孕不育。王冬梅说:“不孕症是指育龄夫妇性生活正常,同居且未避孕,一年以上从未妊娠。”导致不孕的原因有很多,不能总让女方“背锅”,“不孕症的检查要夫妇同时进行,待明确病因后再对症治疗。”

烟台山医院生殖医学中心发展至今已有20余年,其试管婴儿成功率稳居国内前列。

王冬梅以种庄稼为例解释正常受孕所需的三个条件:优良的“种子”,即优质的精

子、卵子;确保“道路畅通”——输卵管正常,防止出现不孕或宫外孕;“土壤”肥沃——子宫健康。在节目中她还呼吁广大女性应避免反复流产,“统计资料显示,在继发性不孕的患者中,约88.2%的人有过人工流产史。反复人工流产会造成子宫内膜损伤,导致月经量减少,甚至闭经,出现宫腔粘连,子宫很可能成为‘不毛之地’,无法为孕育提供‘肥沃土壤’。”

现如今,不孕症人群中约有10%到20%的人需要借助人工授精、试管婴儿技术的帮助才能获得妊娠,而试管婴儿技术是目前世界上应用最广泛的辅助生殖技术。提及试管婴儿,王冬梅表示,“一代”试管主要解决女性不孕的问题,“二代”主要解决严重的男性不育问题,“三代”试管主要针对夫妻双方携带遗传病的人群,它们各有所长。因此,要结合病情,在医生的建议下进行选择。”很多人关心试管婴儿出生后的健康问题,王冬梅表示不必担心,“以在我院诞生的胶东地区首例试管婴儿为例,她今年22岁了,在国内某重点高校读大四,成绩优良、身体健康。国际上大量研究数据也显示,试管婴儿与自然妊娠婴儿相比较,出生缺陷和肿瘤的发生率没有明显差别。”【宣传科】



生殖医学中心主任王冬梅做客《医直播》专家大讲堂。

预防听力障碍
这些话您一定要听

我们如何认识大千世界,感受万般精彩?听觉器官不可或缺。在我国,残疾人中占比最大的是听障人群。因此,降低耳聋发生率、控制新生儿增长数量、做好相应的预防工作就显得尤为重要。日前,烟台山医院新生儿听力筛查科主任张贤芬做客《“医直播”专家大讲堂》,分析引发听力障碍的常见原因,介绍如何预防听力障碍。

听力障碍分为先天性听力障碍和后天性听力障碍。

张贤芬指出,“在孕期、分娩期及产后最初几日内出现的听力障碍皆为先天性听力障碍。约50%的先天性听力障碍是由遗传因素引起的,而常染色体隐性遗传占绝大部分。”在孕期,风疹病毒、巨细胞病毒等引发的感染,不合理用药,接受放射线照射以及甲状腺功能低下、孕期糖尿病等众多因素也会导致先天性听力障碍。

“流脑、风疹、流感以及腮腺炎等传染性疾病是引发后天性听力障碍的常见原因。”张贤芬以流脑和腮腺炎为例进一步解释说,“约40%的流脑患儿可能出现感音神经性听力下降,腮腺炎可导致单耳听力损失。”此外,新霉素、卡那霉素、链霉素等氨基糖苷类

抗菌药物或致听力下降。

如何预防听力障碍?张贤芬从以下几个方面为大家支招。

“做到优生优育,育龄期夫妇,特别是夫妻一方有耳聋家族史的人群要进行耳聋基因筛查。”张贤芬还提到,耳发育始于胚胎期,孕妈妈腹中的胎儿满6个月就有听力,“因此,做好胎儿期听力保健很有必要。应注意慢性疾病或传染病对早期胚胎的影响,禁烟酒,避免噪声,避免接触有毒物品,避免使用耳毒性药物,做好与宠物的隔离。”

“我国以立法的形式要求所有出生的宝宝都应接受新生儿听力筛查。因此,这项筛查不应成为一道‘选择题’,而是家长为宝宝的健康负责,一定要去做的‘必答题’。”张贤芬表示,“通过听力筛查并不代表着孩子的听力肯定没问题,这仍需要家长做好后期观察。”听力筛查不通过时,应及时接受听力诊断,进行早期干预,若干预及时、得当,很多孩子仍可获得与其发育年龄相当的言语能力。

此外,关注孩子不同年龄段的听力状况,预防感染性耳聋、养成良好的卫生习惯、避免外耳性听力损伤等也是确保听力健康,实现耳聪一生的重要做法。【宣传科】



新生儿听力筛查科主任张贤芬做客《医直播》专家大讲堂。