

冬季出现这几个症状，老年人千万要当“心”！

近日，在北京中医医院门诊大厅外，一位老人突然晕倒，经抢救后生命体征逐渐稳定。主治医生介绍，老人今年75岁，有冠心病、心肌梗死、慢性心功能不全等病史，此次是因气温骤降导致出现快速房颤进而诱发了晕厥。医生提示，冬季是中老年人心血管疾病的高发季，有临床数据显示，冬季老年人心血管疾病的发生率是夏季的两倍多。如何让老年人的心脏“安全过冬”？一起来听听专家的建议。

冬天这四件事千万不要做

- 1.猛地一下起床
2.排便不要过于用力
3.晨练不要过于激烈
4.洗澡水不要太热

出现这些症状是心脏在求救

- 颈部、嗓子难受。出现不适、堵塞感，也常伴有大汗症状。
■上肢和左肩痛。心脏缺血导致的疼痛，也可能放射到左肩、左臂内侧、小指及无名指。
■持续后背痛。有些心梗患者的疼痛会放射到后背，出现持续的后背疼痛。
■持续上腹痛。有心梗病人会把胸痛当成胃痛，感觉上腹部或肚脐周围有压迫感、灼烧感等。
■牙痛或下颌痛。但又说不出具体哪颗牙疼，感觉上下多颗牙都疼，并多伴有大汗。

心梗发生时牢记两个“120”

- 一是心梗发生后要立刻拨打120急救电话。
二是抓住120分钟黄金抢救时间，越早开通血管，成功救治的希望越大。

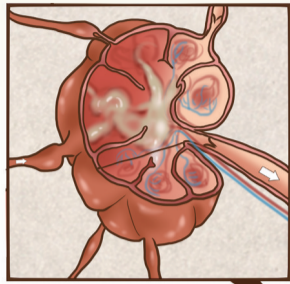
做这4件事可远离心血管疾病

- ◆注意保暖：冬季发生心血管疾病的最主要原因是气温降低，做好保暖很关键。
◆清淡饮食：冬季要避免摄入高脂肪、高盐的食品。
◆调节心情、避免过度劳累：要注意调整自己的心情，尽量保持心情愉悦放松。
◆做好疾病管理：对于慢性的患者，比如高血压、糖尿病、冠心病、高血脂，一定要在医生的指导下规范规律地服药。

抗癌网红“陈班长”去世，年仅36岁

警惕！这种癌趋于年轻化

近日，网红“陈班长”的妻子发布讣告称爱人陈伟去世，年仅36岁。陈伟18岁当兵，34岁退役后查出淋巴瘤晚期，治疗期间“陈班长”积极抗癌的经历感动了很多网友。对于“陈班长”的离世，网友纷纷表达了惋惜和哀悼：“陈班长一路走好，军嫂节哀”“经历生死，不惧生死，好样的”。



夺走“陈班长”生命的淋巴瘤是全世界最常见的一种血液癌症，这种恶性肿瘤起源于淋巴造血系统淋巴细胞。由于生活方式、环境污染、饮食等因素，恶性淋巴瘤已逐渐成为严重威胁人们身体健康的恶性肿瘤之一，且发病人群趋于年轻化。淋巴瘤的典型症状和如何预防治疗？记者邀请重庆两江新区人民医院肿瘤科(血液科)主任康保国为大家讲解。

淋巴瘤是一种小众疾病吗

据康保国介绍，淋巴瘤是一种来源于淋巴细胞的恶性肿瘤，通常讲的淋巴瘤都是恶性淋巴瘤，基本上不存在良性淋巴瘤一说。淋巴瘤在我国的发生率在十万分之六左右，也就是说10万人中会有6个人患上此病，发病概率较低。它在发病方面还有性别方面的差异，男性发病率比女性要高一点。

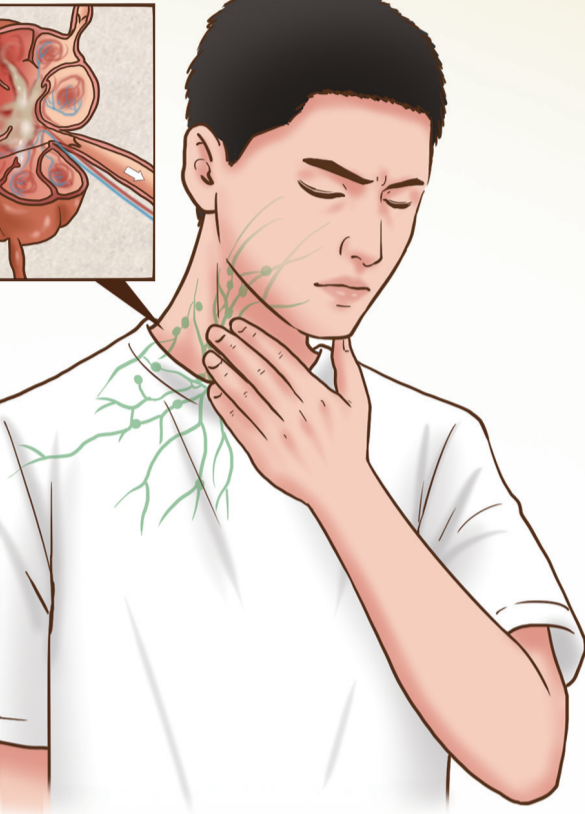
淋巴瘤的发病与遗传关系不大。一些实体肿瘤，比如肝癌、结直肠癌，包括乳腺癌都有家族史，但淋巴瘤的家族史尚不明确。淋巴瘤的发病，主要与接触射线、有害物质、长期使用免疫抑制药物、病毒感染、细菌感染有关。

出现哪些典型症状值得重视

康保国说，从医学上来说，淋巴瘤一般分为两种，一种叫霍奇金淋巴瘤，一种叫非霍奇金淋巴瘤。对于淋巴瘤来说，很多病人首发症状是无痛性的淋巴结肿大，突然发现一个包块。淋巴瘤发病还有两个高峰期，一是在20岁之前，另外一是在50岁以后，相对来说中间年龄发病率比较低。

淋巴瘤喜欢“乔装改扮”，在日常生活中，身体发出一些预警信号，千万要重视。康保国介绍，淋巴瘤的这些典型症状要注意：

- 信号1：无痛、进行性的淋巴结肿大 皮下出现肿块，常见于耳后、颈部、腋下和腹股沟等部位。
信号2：盗汗 淋巴的作用之一就是帮助身体免疫系统调节，当免疫功能失调，机体就会产生排斥反应。
信号3：皮肤瘙痒 淋巴瘤细胞增殖速度较快，同时会产生生物活性分泌物，活性分泌物随血液循环



到达皮肤表面，可刺激皮肤的感觉神经末梢，就会表现为皮肤瘙痒，主要集中于胸背、腹部以及下肢等部位，但几乎全身都会有。

信号4：发热 不明原因的发热，可以是低热或高热不退，一般是不规则发热。抗感染或退热治疗后症状仍反复。

淋巴瘤的治疗方式有哪些

“淋巴瘤作为一种全身性的疾病，它的治疗主要是以全身性治疗为主。淋巴瘤按照恶性程度来分，分为侵袭性淋巴瘤，也就是恶性程度比较高的淋巴瘤，还有一种是惰性淋巴瘤。”康保国说。

据他介绍，淋巴瘤的治疗方法主要有三种：第一种是全身治疗中的传统化疗；第二种叫作靶向治疗，B细胞淋巴瘤和部分T细胞淋巴瘤治疗中用得较多；最后一种叫局部治疗，比如，NK/T细胞淋巴瘤，还有一些非常早期淋巴瘤，可以用放疗的方法达到治愈。

“总体来讲，淋巴瘤比其他实体肿瘤的预后更好一些，而且很大一部分淋巴瘤，在临床上是可以治愈的。”

我们该如何预防淋巴瘤

康保国建议，根据淋巴瘤发病原因，首先，要远离对身体有毒有害的物质，比如，环境中的有毒有害物质，辐射线的影响。还有人会长期接触免疫抑制类药物，这类人群要定期进行体检，尽可能早发现。

另外，还要避免病毒的感染，比如说EB病毒感染，会引起NK/T细胞淋巴瘤，还有一种病毒叫HTLV-1，也叫成人T细胞淋巴瘤病毒，如果感染该病毒也会得淋巴瘤。还有病人会患上与黏膜相关的淋巴瘤，这与幽门螺旋杆菌感染有关，如果治好幽门螺旋杆菌感染，患上相关疾病的概率将大大降低。

新重庆-上游新闻记者 何艳

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440 重庆 注册变更/股权转让/破产清算/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类 各地 注销减资/破产清算/劳动仲裁/法院公告/招标投标/各类

公告 重庆川建建筑劳务有限公司... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

重庆市公用事业(二手车)拍卖公告 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

重庆市巴南区劳动争议仲裁委员会公告 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

重庆市渝北区劳动争议仲裁委员会公告 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

公告 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

重庆市忠县烟草专卖局公告 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

遗失声明 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局... 重庆渝北区区属国有资产监督管理局...

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5 第24325期开奖公告 第24325期开奖公告 本期开奖号码:0 2 3 本期开奖号码:0 2 3 0 7 中国体育彩票超级大乐透 第24141期开奖公告 本期开奖号码:02 06 07 16 20 + 02 11 重庆市体育彩票管理中心 2024年12月4日