



无腌不欢 当心患癌哟

“虞主任，我又来了！”在宁波市医疗中心李惠利医院胃肠外科虞伟明主任的诊室里，走进一位老面孔，坐了2个小时车的刘师傅前来复诊。谁都不会想到，这位看着精神的男人5年前曾被查出胃癌。而正是爱吃腌制品的饮食习惯，让他一度徘徊在生死边缘……

胃痛多年“熬一熬” 二孩爸爸查出胃癌晚期

40岁的刘师傅生活在农村，一直守着自家的一亩三分地。他平日里爱吃咸菜。因此，他把田里种的菜蔬、萝卜等都做成腌制品，每天连吃三顿。他还喜欢抽烟、喝酒，尤其是自家酿的番薯烧。

大约5年前，他的胃出现不适，不过这种不适并不强烈，稍微消化一会儿就好了，他只当是吃多了，并不在意。后来，这种症状越来越明显，他就到镇上的卫生院开了点胃药。那几年，他反复腹痛腹胀，他想着自己这么年轻，干农活也不觉得累，“熬一熬就会过去的”。渐渐地，他胃口越变越差，没吃几口就吃不动了，吃完痛得整夜睡不着。实在熬不住了，他来到宁波市医疗中心李惠利医院胃肠外科就诊。经过胃镜检查，刘师傅的胃里被发现一个直径5厘米的肿瘤，确诊为晚期胃癌，还伴有肝转移。

早期胃癌五年生存率大于90% 胃镜筛查是关键

虞伟明说，胃作为人体重要的消化器官，是非常容易得病的。中国是胃癌的发病大国，全球42%的胃癌发生在中国，胃癌已成为国人癌症发病率前三的癌症。不过，胃癌不是由正常细胞“一跃”变成癌细胞，从最开始为胃炎到最后发展成为胃癌，是一步一步的过程。

“我们沿海一带胃癌发病率与长期饮酒、爱吃腌制食品的饮食习惯脱不了干系。”虞伟明分析，腌制食物中含有很多的亚硝酸盐，长期食用后会刺激胃黏膜，使其功能紊乱、充血、水肿、糜烂、增加胃黏膜癌变的机会。不过，由于早期胃癌没有明显症状，定期检查成了

筛查的重要关卡。早期胃癌五年生存率大于90%，而中晚期胃癌五年生存率小于30%，只有早发现、早诊断、早治疗才是“王道”。

“定期胃镜筛查是早期诊断的关键，建议40岁以上的人群以及出现腹胀、腹痛、恶心等消化道症状的人群都要做一次胃镜检查，由专业医生评估是否需要干预以及多久需要复查。”虞伟明提醒，消化道肿瘤患者越来越多，也越来越年轻化，除了老年人，年轻人更应该保持生活有节律，不熬夜，少吃或不吃垃圾食品，不要仗着年轻挥霍自己的身体。

无“腌”不欢 兄弟俩先后确诊癌症

不少人都有吃腌制食品的习惯，比如：酱肉、酱鸭、咸鱼等。在此提醒大家，腌制品要少吃！除了胃癌，还有人因常吃腌制品得了鼻咽癌。

两年前，43岁的张先生来到浙江省人民医院找耳鼻喉科主任苏立众医生看病。张先生有段时间莫名其妙常流鼻涕、呼吸不畅，自觉问题不大就配药治疗，后来，出现了鼻涕带血和耳闷的症状。很不幸，经检查他被确诊患鼻咽癌。询问病史，得知他自小家里就常吃咸菜、咸鱼、咸肉等腌制食品，长大后更是对腌制品格外青睐。

“可以说无‘腌’不欢，为干净又对口味，每年家里都要腌上百斤肉、几十条鱼，可以吃一年，几乎每天咸肉或咸鱼选择着品尝；还喜欢各种咸菜，像雪里蕻炒肉丝，冬天腌白菜炒冬笋。有时外出几天，没吃到上好的腌制品，就觉得不太舒服！”张先生感叹，前些年看到相关患癌的报道，心里也是咯噔一下，但从小吃到大，停不下来啊。“临床研究，确定腌制品与鼻咽癌之间有明确致病联系。”接下来，张先生经过治疗，病情得到控制，他还听从医嘱，慢慢养成了少吃腌制食品的习惯。

张先生确诊鼻咽癌后，当即给弟弟打电话，让他也来做检查。因为其弟曾无意中提起左侧颈部突起一个不大的包，不痛但似乎在增大。“赶快，耽搁不得，我陪你一起去！”张先生很快带着弟弟检查，果然发现了鼻咽部新生物，后经活检确诊为鼻咽癌。目前张先生弟弟在治疗中。

据潇湘晨报

肩胛骨疼 需及时排查3种病

你有没有过这样的情况，肩胛骨疼，尤其脊柱和肩胛骨中间的缝，疼、酸、胀各种不舒服，按两下好点儿，没一会儿又开始疼……肩胛骨疼到底是怎么回事？广东省中医院大骨科主任医师林定坤揭露背后的病根，并教你一个动作缓解疼痛。

肩胛骨是上肢“稳定器”

林定坤告诉记者，肩胛骨就像人类的翅膀，虽然比较小不起眼，却是上肢不可或缺的“稳定器”。肩胛骨是一种三角形扁骨，贴于胸廓后外面，左右各一个，就像一个坐在背后的小盾牌。肩胛骨与肱骨、锁骨构成肩关节，与其他骨骼和肌肉协同，完成各种肩部动作，比如上举、外展、内旋等，是稳定上肢自主活动的基础。也就是说，没有肩胛骨，上肢不能完成各种功能运动。一旦肩胛骨出现功能障碍，将极大影响肩关节功能，并带来一系列肩部不适，还会引发不良体态，如含胸驼背。

同时，由于肩胛骨位于胸廓后外部，对胸腔内的心脏、肺部和主要的动脉、静脉也能起到一定保护作用。肩胛骨只有足够稳定，上肢活动范围才会更大，以适应各种活动需求。

肩胛骨疼，病根在哪

林定坤表示，肩胛骨疼痛可以考虑以下几个原因：

1. 肩胛骨周围肌肉疲劳

这是最常见的情况，也叫劳损或是筋膜炎。比如长时间使用电脑等电子产品，导致两个肩膀就要耸肩、抬起来，久而久之就会造成肩胛骨周围肌肉疲劳，引发疼痛。或是喜欢侧睡的人，枕头放得太低了，会导致脖子成歪状，肩胛骨内收，背部承受较大压力，时间长了肩胛骨周围肌肉筋膜就会改变，导致疼痛。

2. 颈椎病

本身有颈椎病，发生神经痛的时候，往往会肩胛骨内侧疼痛，是肩胛骨内侧神经受刺激引起的。

3. 内脏问题

之前两个都是属于筋骨问题相关疾病的疼痛，当休息过后，也排除了颈椎疾病，肩胛骨疼痛仍不缓解，建议考虑一个疾病：内脏引起的肩胛骨疼痛，特别是右肩胛骨，比如胆囊炎、肝内胆管结石等，都可以引起右侧肩胛骨的疼痛。

一个动作缓解肩胛骨不适

如何缓解肩胛骨出现的不适？林定坤为记者示范了一个动作：身体侧靠墙，双手交叉轻覆于头顶，身体向墙的反方向弯曲，坚持10秒，再做另一侧。这样左右交替，做3组，每组做10次。林定坤表示，肩胛骨只有足够稳定，上肢活动范围才会更大，以适应各种活动需求。同时，健身动作也能做得更标准，降低肩、肘、腕关节的受伤风险。平时要注意加强肩胛骨稳定性，推荐以下几个动作：

■弹力带肩内外旋

将弹力带固定在与腹部平齐的位置，右肘与上肢之间夹一条毛巾，保持手臂放松但保证毛巾不掉落。右手抓住弹力带做小臂抗阻内旋和外旋，然后换另一侧做同样动作。每边做10~15次/组，3~5组/天。

■推墙压肩

面对墙挺胸收腹站立，与墙距离一臂，双臂伸直将手掌放在墙上，屈肘并伸展肩胛骨，身体向墙靠过去，当达到最大限度后保持15秒。做3次/组，3组/天。

■跪姿开肩

跪姿，呈四足支撑位，双手分开两个肩宽。吸气，肩胛骨向左侧方向顶高，右臂伸直，左臂屈肘，感受左侧胸腔拉伸，呼气换另一侧做同样动作。左右交替为1次，重复做10~12次/组，2~3组/天。

■肩胛提肌

头向右旋转45度，眼往下看，右手拉住头部，左手屈肘举高并贴住颈椎，保持20~30秒。

■胸小肌

找一个墙角位置，双臂打开，屈肘靠墙，胸腔往前慢慢靠，到最大点时保持5~8个呼吸，慢慢还原。

据生命时报

