

一年近300次外卖 29岁小伙被确诊胃癌

医生总结：年轻患者都有这些共性特征

“一年近300次外卖，一周至少两次夜宵，硬生生把自己吃出了癌症。”看着躺在病床上等待手术的29岁的儿子小何（化名），妈妈声泪俱下。

1个月前，小何总有上腹疼痛，头晕目眩，四肢无力的感觉。他还注意到自己大便是黑漆漆的，以为是老胃病犯了，就随便吃了点胃药。之前，医生多次建议做胃镜检查，因为嫌麻烦他一直没去。

两周前，小何在妈妈的反复提醒和强烈要求下去医院做了胃镜，检查结果如同晴天霹雳——胃窦腺癌。

在浙江省人民医院胃肠胰外科，小何接受了评估，所幸只有病灶周边淋巴结肿大，没有明显的远处转移病灶。接下来，由该院胃肠胰外科主任王元宇主任医师、主治医师鲁超等为其施行腹腔镜胃癌根治术，手术切除了2/3的胃和周边的淋巴结，恢复很顺利，但他还需接受后续的辅助化疗。

年纪轻轻怎会患上胃癌呢？小何得病过程让人感叹，而他生活轨迹则是如今不少都市年轻人生活现实。

据了解，几年来，小何几乎没有吃过早饭，也从没有自己烧过菜，即便公司有食堂，他还是以点外卖为主；晚上加班，还要来一顿外卖夜宵，烧烤啤酒也是缓解压力的主要途径。

“每次我们去他出租屋，看见随处丢置的外卖盒都很生气，反复劝说也毫无用途。”小何妈妈说着，泪水不由自主流下来。

“不良嗜好、工作压力、遗传因素，被认为是胃癌高危诱因。”王元宇表示，虽然胃癌的主要发病年龄是40岁至60岁，但目前我国35岁以下青年人的胃癌发病率已较之前明显上升，多为年轻上班族或创业者。通过这些患者的致病因素梳理分析，医生认为，他们的生活有一些共性。

一是生活不规律。年轻人

生活和工作习惯普遍节奏较快，工作压力大，生活非常不规律，熬夜为常态。

二是饮食不健康。三餐进食混乱，贪图方便依赖外卖，但烧烤等重口味会强烈刺激损伤胃黏膜，还有不少人饱一顿饥一顿。还有，存在侥幸心理，没有及时就医。70%以上的早期胃癌没有任何症状，加上年轻人人体质好，耐受性强，症状就更加不明显，对身体发出的异常信号往往过于麻痹。不少年轻人常抱有侥幸心理，讳疾忌医，不去医院就诊或者不听劝筛查内镜。这种现象很普遍，导致不少人疾病发展到不可逆转时候才被发觉，已经错过了早期的最佳治疗时机。

“年轻人应尽量改变长年累月吃外卖烧烤夜宵等饮食习惯，远离烟酒；对于腹胀、腹痛、恶心呕吐、黑便、体重减轻等情况，要积极就诊筛查。”王元宇提醒。

据《每日商报》



小心青光眼 你的视力会被它“偷走”

每年3月的第2周是“世界青光眼周”。青光眼是全球导致失明的第二大病因，仅次于白内障，却是第一位不可逆致盲眼病。保守估计，在中国就有2200万名青光眼患者。我们听说过很多重见光明的故事，大部分都是角膜、白内障，但几乎从未听说一个青光眼的致盲的患者又重见光明。很多青光眼患者到了晚期，并不是视力有多差，而是视野极度缩小。那么，什么是青光眼？哪些因素可能导致青光眼？如何早期发现并远离青光眼？北京大学第三医院眼科医生周吉超为你解答。

病人是自己有了感觉才发现视野缺损。

如何预防青光眼

要想预防青光眼，首先要理解青光眼的发病机制，我们可以把眼球简单地理解成一个房间，房间的拥挤程度决定了会不会发生青光眼。想象一下，房间里的四周都有一圈下水道，这个下水道是往外负责排水的，如果排水的程度不通畅，或者是下水道非常的拥挤，非常的细，水排不出去，就容易得眼压高，也就是眼睛胀。

那什么情况下眼球容易拥挤？其中一种情况是在远视眼和老年人的基础上，再诱发了瞳孔扩大，居家环境光线昏暗的情况下，眼睛为了看清楚，让瞳孔扩大，吸收更多的光。也就是说高度远视眼、老年人在家里尽量把灯开亮一点，不要在特别昏暗的环境下过长时间。做到以下几点，可以有效降低患青光眼的风险：

- 1.保持健康的用眼习惯：避免眼部过度劳累，避免在昏暗的光线下长时间用眼。
- 2.养成良好的生活习惯：注意劳逸结合，保持情绪稳定，保持良好睡眠。
- 3.管理好全身性疾病：控制高血压、糖尿病等疾病，可以减少这些疾病对眼部健康的负面影响。
- 4.避免眼部受伤：在参与可能导致眼部受伤的剧烈活动时，应佩戴防护眼镜。

据科普中国

它是盗走光明的小偷

青光眼发病隐蔽，早期难以发现，被称作“盗走光明的小偷”。青光眼是终身性疾病，它的病程一般是逐渐发展的。它在早期发展得十分缓慢，很容易被我们忽视，如果没有进行及时治疗，病程发展到中晚期就会出现视野缺损、失明等现象。

而有一种类型的青光眼，它就像强盗一样，明抢你的视力。这种类型的青光眼叫急性青光眼大发作，病人会感到很痛苦，眼睛红痛、视力下降、眼睛胀，附着着头疼、恶心、呕吐。

此外，还有一种更可恨的隐形“小人”，那就是“视力的小偷”——开角型青光眼。开角型青光眼是静悄悄地偷走你的视力。大部分人是通过查体发现的，只有极少数

20岁小伙与女友接吻后发烧一周 浪漫的接吻病 你知道吗

亲吻，对不少人来说是一种表达爱意的方式。但也有可能，一次平常的亲吻，吻进重症科……杭州20岁的朋朋（化名）在恋爱不久后进了医院，后来被确诊患上了“接吻病”。这种名字“浪漫”、实则凶险的疾病是怎么来的？“接吻病”易感人群是哪些？我们又该如何预防？

朋朋告诉记者，和女友小曼恋爱没多久，就开始出现发烧、嗓子痛等症状，以为是流感就没放在心上，直到连续发烧一周，脖子也跟着肿起来，他才意识到要去医院了。朋朋来到医院检查，医生发现他B超显示颈部淋巴结肿大，而且肝功能也有异常。进一步检查后，明确了病因。结果显示EB病毒相关

指标阳性，他随即被确诊为“急性EB病毒感染（人类疱疹病毒4型）”，也就是大家常说的“接吻病”。

杭州市第一人民医院感染科主任金洁表示，接吻病，又称热吻病。其实，它还有一个“正经”的专业名称——传染性单核细胞增多症，主要由EB病毒感染引起。EB病毒是一种人类疱疹病毒，主要由唾液、呼吸道传播。EB病毒“欺软怕硬”，喜欢感染免疫力低下的人，主要为儿童，少数为免疫力低下的成年人。据了解，我国3至5岁儿童的EB病毒感染率高达90%以上，以4至6岁为高峰期。

金洁介绍，传染性单核细胞增多症不及时治疗，病毒会侵袭身体多个器官，引发脑膜

炎、肺炎、心肌炎、脊髓炎等多种并发症，严重时还可危及患者的生命，所以一旦出现相关症状，及时治疗很关键。

好在朋朋及时发现并接受治疗，目前已经恢复健康。

金洁表示，早期识别和对症治疗对接吻病非常关键，EB病毒感染的早期症状与流感的症状相似，会出现发烧、鼻塞流涕、咽痛等，因此很容易被混淆。接吻病最典型的症状在于反复发热，一般不少于5至7天，持续不退，比普通感冒或流感导致的发热一般在3至5天内有所好转。所以，只要发现发热持续不退，尤其是小孩和免疫力低下人群，不要硬扛，应及时到医院就诊，以免耽误病情。

据《杭州日报》

人体自身可以合成维C吗？



维生素C大家都不陌生，它是人体必需的维生素之一。它参与营养物质的代谢、多种还原反应，能增强机体抵抗力。人在感冒、疲劳、病后恢复、创伤愈合时，都需要消耗大量的维C。那么，人体自身可以合成维C吗？补充维C是不是越多越好？

首先，人体无法通过自身合成维C，只能从食物中获取。其次，维C是水溶性的，冲洗浸泡时会有一部分流失；它易被氧化，不能长期储存；它不耐高温，加热温度过高或时间过长也会大量损失。所以建议大家最好选择生吃富含维C的蔬果，或是焯水凉拌、急火快炒等烹调方法。新鲜果蔬是维C的主要来源，比如刺梨、鲜枣、猕猴桃、柑橘、番茄、草莓和绿叶蔬菜等都是不错的选择。

每个人都需要额外补充维C吗？理论上，正常人完全可以从食物中获得充足的维C。但有的人没有做到饮食均衡，无意中避开了日常膳食中含有维C的食物，那就需要额外补充维C了。还有一类人，处于机体对维C的需要量相对增高和吸收利用率相对降低的时候，如妊娠和哺乳期的妇女、生长发育期的儿童、疾病恢复期的病人，可以适当补充维C；老年人胃肠道功能下降，对维C的吸收利用率降低，适当补充也

是有益的。维C虽好，切忌贪多。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成人每日维C的推荐摄入量是100毫克。如果服用维C补剂，需要关注每片维C的含量，切不可过量服用。各种维生素、微量元素、矿物质补充剂只是起到辅助治疗作用，不能够代替日常饮食。选择食用富含维C的新鲜水果和蔬菜，每日营养均衡，才是健康的基石。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注滨州市科协微信公众号了解科普内容和生活资讯