

警惕 刷短视频竟刷“魔怔”了

敲响青年肿瘤防治警钟



本报讯(通讯员 孙婉婷 肖凯)4月29日至30日,华中科技大学同济医学院附属协和医院杨盛力副教授先后走进中国地质大学南望山校区和未名城校区,为学子们带来了主题为“肿瘤年轻化日益凸显,我们该如何应对?”的专题讲座,活动旨在通过专业科普提升青年学子对肿瘤年轻化趋势的认知,倡导健康生活方式,助力防癌关口前移。

讲座以“肿瘤年轻化日益凸显”为核心,结合全球权威数据与真实案例,揭示严峻现状。杨盛力引用《Cancer statistics for adolescents and young adults》2020年研究数据指出,近十年间全球青年癌症发病率上升约30%,甲状腺癌、乳腺癌、肠癌等疾病在年轻人中愈发常见。现场通过歌手姚贝娜、漫画家熊顿等案例,直观展现了肿瘤对青年群体的威胁。

针对肿瘤年轻化的诱因,杨盛力从生活方式、环境因素、心理压力等多维度展开分析。他强调,长期熬夜、饮食不规律、久坐缺乏运动、烟酒嗜好、高糖高脂饮食等不良习惯是重要推手。“年轻人常自恃‘身体好’,忽视早期症状,导致错过最佳治疗时机。”杨盛力结合临床经验,详细解读了甲状腺癌、结肠癌、胃癌、乳腺癌等青年人好发肿瘤的临床表现,呼吁学生“重视身体发出的求救声”。同时针对这些危险因素,杨盛力给出了具体可行的预防建议:保持规律作息、均衡膳食营养、坚持适度运动、及时接种疫苗、定期体检筛查。

活动现场,杨盛力还通过互动问答、情景模拟等形式,帮助学子们更好地掌握防癌知识。在热烈的交流环节后,杨盛力将由其参编的《肿瘤科普大家谈》一书赠予中国地质大学的学子们。他动情地说:“这本书凝聚了多位肿瘤防治专家的心血,希望能成为同学们健康路上的良师益友。”

与此同时,杨盛力作为华中科技大学第一临床学院“大学生快乐科普驿站”的创始人,向青年学子发出热情倡导:“肿瘤防治不仅是个人的健康课题,更是需要全民参与的社会工程。作为新时代最具活力的知识群体,你们应当成为防癌科普的传播者和践行者!”

据悉,杨盛力带领团队已走进包括华中科技大学、武汉理工大学、湖北大学、武汉科技大学、中南民族大学等在内的30余所高校,惠及师生超过3万人。

健康新知

经常熬夜可诱发糖尿病

引起糖尿病的原因很多,除了过量的营养摄入、缺乏锻炼,经常熬夜也是诱发糖尿病的原因之一。如果不睡觉,身体内一些激素水平就会偏高,进而引起血糖升高。熬夜还会使人体交感神经变得兴奋,增强人体外周组织对胰岛素的抵抗,降低血糖控制水平,导致血糖升高。(本报综合)



纪教授说医

频,可能要反复看录屏十多遍才能放心。要是中途被打断了,小羽整个人都感觉不好了,上学会焦虑,放学后作业也不做,总是偷偷翻手机。妈妈不放心,带着孩子来武汉儿童医院精神心理科就诊。

经刘敏副主任医师评估,小羽是得了强迫症!至于小羽反复录屏的做法,刘敏经过耐心的沟通后终于弄清楚。原来小羽曾刷到过成年人亲吻镜头,第一次看到这样的场景,一不小心手滑给视频点了个赞。小羽发现后十分担心,生怕爸爸妈妈和同学们看到,赶紧取消了。

可越怕什么来什么,后来频繁刷到同类视频,小羽又想看,又怕身边人发现。于是他想了个办法——边刷视频边录屏,刷完一段时间后就再观看录屏,这样可以反复检查,不容易犯错。久而久之,检查的次数越来越多,每天吃不下饭,也睡不着觉,学习成绩因此也一落千丈。

孩子出现强迫行为,家长一味强硬制止是不可取的,效果可能适得其反,家长可多站在孩子的角度给予关心和安抚,陪着孩子一起度过这个“强迫期”。也可设置“焦虑瓶”,鼓励孩子将他感到焦虑的事情写下来,放进焦虑瓶中,全家一起讨论这个事儿,用事实来打消孩子的疑虑。

强迫症的临床症状可以表现为强迫思维和强迫动作,刘敏提醒,强迫症如果不及早干预治疗,可能会对孩子的身心带来全方位的伤害,严重影响孩子的学习、社交和生活。如果孩子的强迫症状从单一动作发展为复杂行为链条,单次强迫症状持续一小时以上无法自行停止,强迫症状出现半年以上,或因强迫症状导致严重失眠或情绪崩溃,严重影响正常生活,建议第一时间前往精神心理科进行干预治疗。



刘敏副主任医师正在为孩子进行心理咨询。

本报讯(记者 肖凯 通讯员 张璟祎 张祖国)10岁女童刷短视频,一会儿大笑,一会儿紧张得直咬指甲,最近更是演变成整日“录屏”反复检查的地步,吃不下,也睡不香,学习成绩也一落千丈。经医生评估,孩子这是得了强迫症!

家住江岸区10岁的小羽

(化名)近期迷上了刷短视频。“她刷短视频都刷魔怔了,一会儿大笑,一会儿焦虑。”妈妈王女士介绍,最近小羽只要一有时间就会刷手机看短视频,起初是对着手机傻笑,渐渐的一会儿笑,一会儿紧张得咬指甲。更让人费解的是,妈妈最近发现小羽一边刷视频一边录屏,刷十分钟短视

脖子上“小黄豆”捣乱 长期透析患者受苦

本报讯(记者 肖凯 通讯员 武天之 龚雨西)54岁的田阿姨(化名)怎么也想不到,折磨了她整整十年的透析时低血压问题,竟然是因为脖子上几个“小黄豆”(甲状旁腺)在捣乱。

田阿姨是位慢性肾衰竭患者,靠每周三次的血液透析维持生命。从10年前开始,她每次透析时血压就像“坐过山车”,最低时连正常人的一半都不到。

虽然长期吃着升压药,还时不时要打升压针,但她的血压就像漏气的气球,怎么也撑不起来。头晕、眼前发黑的症状越来越频繁,严重影响了田阿姨的生活质量和治疗信心。

今年4月,田阿姨来到武汉大学人民医院洪山区院肾内科就诊,该科主任梁伟教授团队经全面评估,发现其患有严重的肾性骨病。这是很多长期透析患

者都会出现的并发症——因为肾脏排毒功能丧失,身体里的钙、磷元素乱套,导致脖子上的甲状旁腺“暴走”,疯狂分泌甲状旁腺激素(PTH)。检查显示,田阿姨的甲状旁腺激素数值飙到1726pg/mL,是正常人的20倍。

“异常升高的甲状旁腺激素,会干扰血管调节功能。脖子上这4个米粒大的腺体,就是田阿姨血压失控的元凶。”

对于田阿姨这种药物无效的顽固性低血压,通过外科手术切除过度活跃的甲状旁腺,是最佳治疗选择。梁伟提醒,长期透析患者如出现骨头痛得像“被蚂蚁咬”、皮肤痒得睡不着、血压忽高忽低像“荡秋千”这几种情况,一定要及时检查甲状旁腺功能。他建议,慢性肾病患者每3个月要查一次血钙、血磷和甲状旁腺激素,尽早发现,尽早干预治疗。

“华法林”使用者 药物联用需谨慎

本报讯(记者 肖凯 通讯员 马遥遥)近日,50岁的何先生(化名)因莫名尿血入院治疗,查出凶险的急性凝血功能障碍,经武汉市中心医院杨春湖院区重症医学科及时救治,成功脱险。

“经详细询问病史,我们了

解到患者幼年时患有风湿性心脏病,2020年接受了主动脉瓣及二尖瓣瓣膜更换手术,术后长期服用华法林。然而就在发病前半个月,他因消化道溃疡,幽门螺杆菌阳性自行加用了相关治疗药物。因此,我们分析患者出现急性凝血功能障碍的原因是

药物之间的协同作用引起的。”武汉市中心医院杨春湖院区重症医学科主任医师龙鼎介绍。

龙鼎主任强调,“华法林”广泛应用于中老年人预防血栓形成,普遍的不良不良反应为各种出血并发症,包括泌尿道、消化道、颅内出血、腹膜后出血、皮肤黏膜

出血等。华法林等抗凝药物在使用过程中,剂量及频次须严格遵医嘱,最好不要自行加用药物,并密切观察凝血功能变化,一旦发现出血倾向、凝血功能异常时,需及时调整治疗方案,否则后果很严重,甚至可能导致死亡。

探秘英年早逝:原因剖析与预防之道

5月3日上午,在华中生死学与生死教育学会举办的第八期生死学论坛上,笔者应邀作了《是什么原因导致英年早逝》的专题发言。

谈到英年早逝,早在2000年前后,我就关注了这个问题,当时,35岁的健身操教练马华的去逝,就让我感到了震惊。

一、哪些原因导致英年早逝?

2024年我写过一篇科普文章《高知高薪为何不高寿》,北京中关村38万科技工作者和17万IT从业人员,平均死亡年龄为53.34岁,比10年前缩短了5.18岁,比中国的平均寿命缩短了18.1岁,比全球的寿命缩短了9岁。

我们分析了一下这些案例的死亡原因,可以分为六大类:

- 1.意外事故;
- 2.精神疾病;
- 3.刑事案件;
- 4.突发疾病;
- 5.肿瘤;

6.其他疾病。

二、不良的生活方式是罪魁祸首

除了疾病和意外情况外,多数是因为不良的生活方式造成,如熬夜、疲劳和情绪控制等。世卫组织认为,约60%的疾病是与不良的生活方式有关,纠正不良的生活方式,建立健康的生活方式是有助于减少疾病发生的。

此外,还有食物的安全、环境的污染和心理的健康等多种原因。

三、这些意外能否避免?

另一方面,有一些意外和疾病是可以预防的,如儿童的坠楼是与没有做好防护和照护不够引起的;开车涉水发生溺水死亡时与安全意识不够,选择路线错误所致;而登山活动中出现人员死亡的情况,除了

登山本身就自带一定的风险性之外,与登山者准备工作不充分也有着密切关联。至于刑事案件和精神疾病引发的死亡,只要及时化解矛盾冲突和早期治疗,许多悲剧是可以避免的……笔者认为,只要我们做好预防,保持好的生活方式,重视身体的求助信号,是可以减少这些意外发生的。

四、面对意外,我们应该怎么办?

我们每个人从出生开始,有一件事情是一定会发生的,就是死亡,无论是贫穷还是富贵,没有任何一个人可以例外;同时,还有一件事是无法确定的,就是我们会在何时告别这个世界。既然存在这样一件确定无疑的事,以及另一件捉摸不透的事,那我们为何不能以正确的态度去直面那必然会降

临的死亡,并且竭尽全力为那充满变数的“死亡时刻”做好充分准备呢?而这,恰恰就是我们常说的生命教育,也可称之为死亡教育。

当我们能够坦然地去接纳死亡,把它视作生命历程中不可回避的一环时,内心对死亡的恐惧才会渐渐减轻,我们也才得以有条不紊地为死亡这件事筹备妥当。唯有如此,我们的生命质量才有望得到切实的提升,让我们在有限的光阴里,活得更加从容、更有意义。(纪光伟)