

6月8日是世界脑肿瘤日

守护大脑健康 了解脑肿瘤知识



□本报记者 张秋焱

6月8日是世界脑肿瘤日,为提高公众对脑肿瘤的认识和预防意识,记者采访了呼和浩特市第一医院神经外科主任王伟志,聊一聊脑肿瘤的那些事儿。

出现这些症状要警惕

据王伟志介绍,脑肿瘤是颅内肿瘤的统称,通常情况下,脑肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性脑肿瘤生长缓慢,边界清晰,比较常见的有脑膜瘤、垂体瘤、神经鞘瘤等;恶性脑肿瘤则生长迅速,易侵犯周围组织,具有侵袭性和转移性,比较常见的有胶质瘤、部分转移的肿瘤等。无论哪种类型的脑肿瘤,都可能对人体健康造成严重影响,甚至危及生命。

脑肿瘤的症状因肿瘤的位置、大小和性质而异,但是一些症状有共同点。如果在日常生活中遇到不寻常的身体症状,可能是身体在向我们发出警告信号。常见的症状包



图片来源:IC photo

括头痛、恶心、呕吐、视力减退、复视、听力下降、平衡失调、肢体无力等。据王伟志介绍,头痛是一个常见的症状,持续头痛可能是脑肿瘤的早期信号之一,如胶质细胞瘤、脑膜瘤等都可能引起头痛。因此,当头痛症状持续不减时,应及时就医,接受专业的检查和治疗。除了头痛,视力问题也可能是脑肿瘤的信号。视力下降或视野缺损可能与脑肿瘤有关,这是因为脑肿瘤可能会压迫视神经或影响大脑中与视觉相关的区域。呕吐也是一个需要警惕的症状,如果呕吐持续不止,可能是颅内压增高的表现。颅内压增高通常是由于脑肿瘤或其他脑部疾病引起的。此外,性格或行为的突然改

变、肢体无力或麻木也可能与脑肿瘤有关。脑肿瘤可能会影响大脑中与情绪和行为相关的区域,导致患者性格或行为出现异常。当脑肿瘤压迫到神经时,就可能会导致肢体无力、麻木或疼痛等症状。如果不及就医,这些症状可能逐渐加重,影响患者的日常生活和工作。因此,一旦出现这些症状,应及时就医检查。

“随着医学技术不断进步,脑肿瘤的诊断和治疗水平也在不断提高。如今,利用先进的影像技术如核磁共振、计算机断层扫描(CT)等,医生可以更加准确地诊断脑肿瘤,为治疗提供有力支持。还有一些其他检查手段,可以辅助诊断。”王伟志说。

保持良好的生活习惯和心态很关键

对于已经确诊的脑肿瘤患者,及时有效地治疗至关重要。

“脑肿瘤的治疗方法包括手术、放疗、化疗等。手术是脑肿瘤治疗的主要方法之一,通过切除肿瘤来减轻症状、延长生存期。放疗和化疗则作为辅助治疗手段,用于控制肿瘤的生长和扩散。在能够进行手术的时候,我们比较推荐通过手术进行治疗。具体采用哪种治疗方法,要根据病人的身体情况、年龄、病灶位置等情况综合考虑。”王伟志说。

随着医学技术不断发展,基因治疗、靶向治疗等新型治疗手段也逐渐应用于脑肿瘤的治疗中,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,以期达到最佳的治疗效果。近年来,新的药物和治疗方法也在不断涌现,如靶向治疗、免疫治疗等,为脑肿瘤患者带来了更多希望。

“脑肿瘤的预防关键在于保持良好的生活习惯和心态,避免长期接触有害物质和放射线。同时,定期进行体检和脑部检查也是早期发现脑肿瘤的重要手段。一旦出现脑肿瘤相关症状,应及时就医检查,以便早期发现、早期治疗。”王伟志说。

科学饮食



专家支招老年人合理补充蛋白质

气温升高,部分人可能会食欲不振,影响一些重要营养素的吸收。专家提示,合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键,尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入,有利于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍,研究表明,膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质,汪明芳建议,老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品,这类食物富含优质蛋白质,其中动物性食物中的蛋白质含量较高,易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险,大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋

白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议,老年人在食用禽畜肉时,可尽量选择瘦肉,少吃肥肉,以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

北京医院临床营养科副主任医师任姗姗表示,富含蛋白质的食物应合理分配在各餐中,并将多种食物搭配食用。蛋白质在全天膳食中均匀分布,能最大限度刺激肌肉蛋白质合成,对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用,有利于蛋白质互补,从而提高植物蛋白质的营养价值。

专家还建议,老年人应科学补充蛋白粉。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时,在经过营养医生综合评估后,决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。

(据新华社 李恒)

减油增豆加奶促健康

如何科学用油、合理增豆和加奶?为此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,长期过量摄入烹饪油会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示,减油的重点在于减少烹调油,成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此,家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶,实现定量用油、总量控制;蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康,还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富,可提供优质蛋白质,适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,“北豆

腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源,充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是,选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

(据新华社 高爽)

