

为什么很多人发现肿瘤时已经是中晚期了？

■中南大学湘雅医学院附属海口医院 何立香 许振胜

日常生活中，人们往往谈癌色变，主要是因为癌症具有较高的死亡率，对人体健康和生命安全产生严重威胁。据调查，我国八成以上的癌症患者在确诊时已经处于中晚期，患者错过治疗的最佳时机，从而大大增加了死亡率。那么，为什么这么多人发现肿瘤时，已经处于中晚期呢？

一、为什么很多人发现肿瘤时已经是中晚期了？

为什么很多人发现肿瘤时已经是中晚期了？这往往与肿瘤细胞特性有关，肿瘤是指细胞在多种因

素下出现的过度繁殖，可打破细胞调控的稳定状态。其本身无害，机体对其出现一般没有太大反应，但随着癌细胞数量急剧增加，可引起过度消耗机体营养物质、破坏正常组织器官结构等，最终可引发功能衰竭。肿瘤早期，癌细胞增殖较慢，因此没有明显的症状，这也是大多数人无法在早期发现肿瘤的重要原因。

另一方面，也有人定期进行体检，但肿瘤发现时仍处于中晚期。主要是因为一些癌症细胞可通过屏蔽自己或释放一些信号，使人体免疫

系统对其视而不见，在人体内不知不觉地生长、扩散，甚至转移。当前我们能够早期发现的肿瘤有甲状腺癌、乳腺癌、胃肠道肿瘤，这些肿瘤生长在体表，容易被发现。

常见的难以被常规检查及时发现的肿瘤有以下几种：(1) 肾癌、胰腺癌等，由于位于身体深处，或生长区域无神经感知，因而不会引起明显不适，或症状较轻微，无法被查体、检查所发现；(2) 脑胶质瘤、肉瘤等，早期症状以头痛、身体疼痛为主，容易与其他良性疾病混淆，导致未能及时发现；(3) 白血病、小细胞

肺癌等，其生长速度极快，可在数月内发展到晚期，常规定期体检可能无法早诊断。

二、如何尽早发现肿瘤？

1. 肿瘤早期症状虽然并不明显，但也并非无迹可寻，在出现异常肿块、长期持续加重疼痛、发烧、体重减轻、持续咳嗽或呼吸困难等异常情况时，应提高警惕，可通过全面检查来确定癌症。

2. 定期体检和早期筛查。部分肿瘤常规体检往往难以发现，因此可通过癌症早筛进行，早筛人群包括高龄人群以及高危人群，高危人群

主要如抽烟、酗酒、职业致癌物暴露以及家族史等。筛查项目如乳腺钼靶(乳腺癌)、结肠镜(肠癌)、HPV+宫颈细胞学(宫颈癌)等等，针对不同部位的肿瘤，检查方法不一。需要注意，癌症早筛也并不能把癌症百分比扼杀在萌芽状态。

从目前来看，癌症仍然是一件十分棘手的事情，也是人类需要攻克的重要难题。通过体检、早筛等尽早发现肿瘤，更重要的是应做好肿瘤的预防，戒烟戒酒、健康饮食、积极锻炼等，使自己远离肿瘤。

一文读懂：老年高血压患者动态血压监测意义

■海口市第四人民医院 李燕江

高血压是老年人常见疾病，易对心脏、大脑、肾脏等重要器官造成损害。准确掌握血压情况对老年高血压患者至关重要。动态血压监测是一种常用有效工具，可以帮助医生和患者更全面、准确的了解血压变化。本文详细介绍老年高血压患者动态血压监测的意义。

一、什么是动态血压监测

1. 定义：动态血压监测是基于示波法或柯氏音法原理，利用仪器自动、间断测量血压的技术，由袖带、压力传感器、微型计算机以及记录器组成，可以按照预设时间间隔自动、间断的血压测量，并将测量数据存储在记录器中。

2. 使用方法：动态血压监测前，需保持安静休息 5-10 分钟，测量前 30 分钟内禁止吸烟、饮酒、喝咖啡及剧烈运动。测量时，袖带绑在上臂，记录器可挂在腰带或放进口袋。患者佩戴后可正常生活，但避免剧烈运动、碰撞设备，防止影响测量结果。监测时间为 24 小时，期间患者需记录起床、睡觉、活动、饮食等相关情况，以便后续分析血压变化与生活行为的关系。

二、老年高血压特点

1. 血压波动大：随着年龄增长，老年人血管弹性变差，更易受情绪、运动、饮食等因素影响，使血压更易波动。

2. 晨峰现象明显：许多老年高血压患者早晨起床后血压迅速升高，即“晨峰现象”，是因为早晨交感神经兴奋，使心跳加快、血管收缩，导致血压升高，增加心脑血管疾病风险。

3. 易出现体位性低血压：老年人身体调节功能下降，从卧位或坐位突然站立时，血压可突然下降，出现头晕、眼前发黑等症状，服用降压药物后，体位性低血压情况更明显。

三、动态血压监测意义

1. 更准确评估血压水平

①避免测量误差：传统血压测量只能反映当时血压情况，而动态血压监测则可记录一天不同时段血压，可以全面准确了解血压水平，还可避免“白大衣高血压”影响，真实反映血压情况。

②掌握血压变化规律：对于血压波动大老年患者，动态血压监测可发现血压高峰和低谷时段，帮助医生判断血压变化规律，制定合理治疗方案。

2. 发现隐蔽性高血压：部分老年患者在医院测量血压正常，但日常生活中血压则存在升高现象，即隐蔽性高血压。而动态血压监测可发现被掩盖血压异常，及时采取治疗措施，降低心脑血管疾病风险。

3. 评估降压治疗效果

①判断药物疗效：比较治疗前后动态血压数据，可以了解药物是否有效控制血压及血压波动情况是否改善。若血压控制不理想，可及时调整治疗方案。

②发现低血压情况：部分患者再服用降压药后血压可出现降得过低情况，出现头晕、乏力等症状，而动态监测可及时发现问题，避免不良影响。

4. 预测心脑血管疾病风险

①血压指标与风险相关：动态血压监测数据与心脑血管疾病发生风险密切相关，血压波动越大，风险越高，因此，医生可据此评估患者风险，采取积极预防措施。

②特殊血压变化模式提示风险：动态血压监测也能发现特殊血压变化模式，如夜间血压不降反升，提示心脑血管疾病风险增加，从而可根据实际信息制定个性化治疗方案。

四、动态血压监测结果解读

1. 主要指标

①24 小时平均血压：反映一天内平均血压水平，多控制在 130/80mmHg 以下。

②白天和夜间平均血压：正常情况下，夜间平均血压应比白天低 10%-20%，即“勺型血压”。若夜间血压下降幅度小于 10%或不下降甚至升高，属异常，提示心脑血管疾病风险增加。

③血压波动幅度：反映血压在一天内变化程度，波动幅度越大，血压越不稳定，心脑血管疾病风险越高。

2. 解读方法：综合动态血压监测各项指标与患者具体情况进行分析。若指标异常，则进一步评估病情，制定个性化治疗方案。患者拿到报告后也要及时咨询医生，了解血压情况及治疗建议。

五、动态血压监测注意事项

1. 测量前准备：测量前避免剧烈运动、饮酒、喝咖啡等影响血压活动，告知医生正在服用药物，以便医生准确解读结果。

2. 测量过程中注意事项

①保持正常生活状态：佩戴设备后保持正常生活，避免过度劳累、情绪激动。

②保护设备：避免设备受碰撞、挤压，若出现故障或异常及时告知医生。

③记录活动情况：按要求记录起床、睡觉、运动、饮食等活动情况，有助于医生准确解读结果。

3. 测量后注意事项

①归还设备：测量结束后及时归还设备，医生也会分析解读数据并告知患者结果。

②遵医嘱嘱：按医生建议保持健康生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒。若调整治疗方案，则要严格遵医嘱服药，定期测量血压，观察变化。

六、动态血压监测与老年高血压患者生活管理

1. 指导生活方式调整：动态血压监测可以帮助医生了解患者血压变化与生活方式关系。若运动后血压升高明显，则需调整运动强度和时间；若夜间睡眠不好时血压波动大，则需改善睡眠质量，如保持规律作息、营造良好睡眠环境等。此外，也可以了解血压对饮食反应，若摄入高盐食物后血压升高，则需减少盐摄入，增加富含钾食物摄入。

2. 提高患者自我管理意识：动态血压监测可以让患者直观了解血压变化，从而有利于提高患者自我管理意识，根据结果调整生活方式，使其更好的控制血压，也可与医生沟通，参与治疗决策，提高治疗依从性。

动态血压监测对老年高血压患者意义重大，可以准确评估血压、发现隐蔽性高血压、评估治疗效果、预测心脑血管疾病风险。医生也可据此为患者制定个性化治疗方案，降低疾病风险。因此，老年高血压患者需积极配合监测，保持健康生活方式，提高自我管理意识，控制好血压，享受健康晚年。

熬夜 + 久坐，小心冠心病找上门！这几类人要注意

■海口市第四人民医院 李丽霞

在现代社会中，熬夜与久坐已成为许多人日常常态，熬夜追剧、工作加班，或久坐办公、长时间驾车等情况频繁出现。但这些看似平常生活习惯，正悄然对心脏健康构成威胁，使冠心病正一步步逼近。本文详细介绍熬夜、久坐与冠心病之间的关联，以及哪些人群更需关注冠心病预防。

一、认识冠心病

1. 冠心病定义：冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病，当冠状动脉发生粥样硬化，血管壁形成斑块，致使血管狭窄或堵塞，心脏供血则会受影响，进而引发一系列症状与疾病，这便是冠心病。

2. 冠心病危害：轻度冠心病仅在活动后引发胸闷、胸痛等不适，若不及时治疗，病情会逐渐加重。严重时可导致心肌梗死，危及生命。此外，冠心病还可引发心律失常、心力衰竭等并发症，严重影响患者生活质量。

二、熬夜与冠心病关系

1. 熬夜对身影响

①打乱生物钟：人体拥有自身生物钟，调控着睡眠、觉醒、激素分泌等生理过程。而熬夜则会打乱生物钟，使身体各项生理功能无法正常运行，如夜间睡眠时身体会分泌有助于修复和恢复激素，熬夜则会影响激素分泌，导致身体无法充分休息与修复。

②影响血压：熬夜时，身体处于应激状态，会分泌肾上腺素等激素，使血压升高。而长期熬夜会使血压持续处于较高水平，增加心脏负担，损伤血管壁，加速动脉粥样硬化形成。

③影响血脂代谢：身体在夜间会对血脂进行代谢与调节，而熬夜则会打乱此过程，导致血脂水平升高，使其易在血管壁沉积，最终形成斑块，加重动脉粥样硬化。

④增加血液黏稠度：熬夜还会促使血液黏稠度增加，减缓血液流动，从而易形成血栓。而一旦形成，就会堵塞冠状动脉，引发冠心病。

2. 熬夜增加冠心病风险机制

①炎症反应：熬夜可引发身体炎症反应，而炎症因子可损伤血管壁，促进动脉粥样硬化发展，长期熬夜则会使炎症反应持续，不断刺激血管壁，增加冠心病发生风险。

②氧化应激：熬夜也可引起机体氧化应激，损伤血管内皮细胞，促进斑块形成与发展，增加冠心病风险。

三、久坐与冠心病关系

1. 久坐对身影响

①影响血液循环：久坐时，身体长时间静止，血液循环减缓，尤其是下肢，导致血液回流不畅，易形成下肢静脉曲张；同时也会影响心脏供血，增加心脏负担。

②肌肉萎缩：长时间久坐使肌肉缺乏锻炼，出现逐渐萎缩情况，不仅影响运动，也会影响身体代谢功能，降低能量消耗，导致体重增加。

③影响血糖代谢：身体运动时会消耗血糖，保持血糖水平稳定，而久坐则减少身体对血糖消耗，导致血糖水平升高，长期如此则会损伤血管壁，增加动脉粥样硬化风险。

2. 久坐增加冠心病风险机制

①胰岛素抵抗：胰岛素是调节血糖激素，身体对胰岛素敏感性降低时就会出现胰岛素抵抗，导致血糖和血脂代谢紊乱，促进动脉粥样硬化形成。

②脂肪堆积：久坐易使脂肪在体内堆积，引起机体慢性炎症反应，从而促进动脉粥样硬化发展，增加冠心病风险。

四、熬夜和久坐共同作用对冠心病影响

熬夜可导致血压升高、血脂异常、血液黏稠度增加等，使血管壁更脆弱；而久坐则会导致血液循环缓慢、脂肪堆积等问题，进一步加重血管负担，使斑块更易形成与破裂。此外，熬夜和久坐都会引发炎症反应及氧化应激，加速动脉粥样硬化发展，大幅增加冠心病发生风险。

五、哪些人更需注意

1. 中老年人：随着年龄增长，身体机能衰退，血管老化，血管弹性下降，更易发生动脉粥样硬化，且中老年人身体对熬夜与久坐耐受性较差，使其对心脏健康影响更大。

2. 高血压、高血脂、糖尿病人群

①高血压：熬夜和久坐会进一步升高血压，增加心脏负担，使冠心病发生风险更高。

②高血脂：熬夜和久坐会进一步影响血脂代谢，加速斑块形成与发展。

③糖尿病：熬夜和久坐会进一步影响血糖控制，加重血管损伤，增加冠心病发生风险。

3. 肥胖人群：肥胖人群体内脂肪含量高，本身就易促进动脉粥样硬化发展，加之肥胖人群大多存在胰岛素抵抗、高血压、高血脂等问题，再加上熬夜和久坐，则会加重肥胖问题，进一步增加心脏负担，提高冠心病发生几率。

4. 长期精神压力大人群：精神压力大时身体处于应激状态，会分泌肾上腺素等激素，增加心脏负担，而熬夜和久坐则会进一步加重精神压力，使身体持续处于应激状态，加速动脉粥样硬化形成。

六、如何预防冠心病

1. 改善生活习惯

①规律作息：尽量保持规律作息，每天保证 7-8 小时充足睡眠，养成早睡早起习惯，避免熬夜，若因工作等原因熬夜，则需在第二天找时间补觉。

②适量运动：避免久坐，定时起身活动，可选择散步、慢跑、游泳、太极拳等，每周至少 3 次，每次不低于 30min；也可进行力量训练，如举重、俯卧撑等，增强肌肉力量。

③合理饮食：保持均衡饮食，多吃蔬菜、水果、全谷类食物、低脂肪乳制品等富含营养食物，减少饱和脂肪、胆固醇和盐摄入，控制食量，避免暴饮暴食，保持适当体重。

2. 定期体检：包括血压、血脂、血糖等指标，以便及时发现冠心病危险因素。若存在高血压、高血脂、糖尿病等疾病，则需积极治疗，控制病情发展。

3. 减轻精神压力：学会应对精神压力，可通过听音乐、旅游、与朋友交流等方式放松心情，日常生活中要保持积极乐观心态，避免长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中。

熬夜和久坐是现代生活中常见不良习惯，极大增加冠心病发生风险，尤其是中老年人、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖以及长期精神压力大等人群，需更加注意避免熬夜和久坐，养成良好生活习惯，并通过规律作息、适量运动、合理饮食、定期体检以及减轻精神压力等措施，预防冠心病，保护心脏健康。让我们从现在开始，改变不良习惯，为健康负责。