

多數增生不會癌變

人們防癌意識的提升，也體現在對患癌跡象的關注上，比如各類增生。與癌癥相似，增生表現為身體某一部分組織的細胞數目增加、體積增大，但兩者在病理上有着本質區別，其中祇有部分最終會發生癌變。

子宮內膜，警惕不典型增生

子宮是女性獨有的臟器，它就像一個房子，給新生命提供庇護和生長場所。未生產的子宮約長7.5厘米、寬5厘米、厚3厘米，呈倒三角樣橫在盆腔中部。北京協和醫院婦產科主任醫師譚先杰說，子宮內膜表層會隨雌激素和孕激素變化，產生周期性的增厚和脫落，即女性的月經來潮。若經常月經不調，如周期縮短或延長10~15天、持續時間減為1~2天或增為10~15天，同時出現經血量明顯增加或減少，就要警惕是否發生了子宮內膜增生。

譚先杰介紹，子宮內膜增生是婦科常見病之一，可分為單純增生、復雜增生和不典型增生。單純增生中，細胞形態和排列沒有發生改變，僅數量增多，導致子宮內膜變厚，就像給房間又加了一層牆壁，其中僅3%可發展為子宮內膜癌；復雜增生表現為子宮內膜向腔內呈乳頭狀突出或反向外芽樣生長，細胞形態無變化，好比房間牆壁部分磚塊向外或向內鼓起，少數可發展為不典型增生；不典型增生是在復雜增生的基礎上，細胞發生病變導致體積增大等不正常轉變，相當於向外或向內鼓起的磚塊不僅形狀變了，質量也變得很差，其中23%的患者可能發展為癌癥，重度不典型增生的癌變率可達到30%~50%。

“子宮內膜增生通常因雌激素持續刺激及缺乏孕激素抵抗導致。”譚先杰說，“其主要發生在肥胖、患有卵巢功能失調、因卵巢腫瘤等導致雌激素及孕激素失衡，或長時間受到外源激素刺激的女性中。”因此，預防子宮內膜增生最重要是將體重控制在正常範圍內，同時保護好卵巢功能，如不吸煙、不喝酒、不熬夜等。建議女性平時注意觀察月經是否規律、是否有經期外異常出血等，一旦發現要及時就醫。通常，大多數單純增生、復雜增生和輕度不典型增生患者，經積極藥物治療後，病變都會轉輕或恢復正常。

前列腺增生，別忽視PSA檢測

前列腺是男性特有的性腺器官，像一個倒置的栗子，上頂膀胱、下抵泌尿生殖膈、前貼耻骨、後依直腸、中通尿道。生理結構上，前列腺由內到外可分為移行帶、中央帶和外周帶，移行帶和中央帶是前列腺增生的多發位置，而約70%的前列腺癌則發生在外周帶上。

北京朝陽醫院泌尿科前列腺疾病組組長王建

文主任醫師說：“前列腺增生是一種老年男性常見病，通常發生在40歲以後，60歲時發病率大於50%。”前列腺增生是由于腺體成分和間質的增生，導致前列腺體積增大。若其增大沒有影響到尿道，則無排尿問題；若增生壓迫尿道使其延長變窄，會出現夜尿增多、尿頻、尿等待、尿綫細、尿程短、尿後滴瀝，嚴重時還會出現排尿困難和尿潴留，甚至因長期病變導致膀胱功能異常，繼發腎積水和腎功能受損。一般認為，前列腺增生與年齡和雄激素刺激有關，也有臨床研究表明，年輕時反覆的前列腺炎會加重前列腺增生進程。

“前列腺增生與前列腺癌之間沒有明確的因果關係，但從前列腺癌的病理切片上看，患者通常伴有前列腺增生。”王建文解釋說，直腸指診（即肛診）通常能直接判斷出前列腺的形態癥狀，比如，增生的前列腺光滑有韌性、中央溝消失，前列腺癌則表現為凹凸不平、質地較硬的結節，晚期實質硬類似石頭。目前，前列腺特異抗原（PSA）檢測被認為是診斷前列腺癌的重要手段。因此，中老年男性一定不要忽視PSA檢測，50歲後應至少每年篩查一次，有前列腺癌家族史的男性應在45歲以後進行每年篩查。

乳腺增生，惡化幾率小

乳房周期性疼痛和乳房腫塊困擾着大量成年女性。據統計，我國大城市中約50%~70%的女性患有不同程度的乳腺增生，且多發生於25~45歲。

重慶大學附屬腫瘤醫院乳腺中心主任醫師曾曉華說，乳腺增生也被稱作乳腺小葉增生、乳腺纖維囊性增生，是女性群體常見的生理現象。如果將女性乳腺比作葡萄，葡萄粒就是乳腺小葉，葡萄梗是連接小葉的導管，雌、孕激素沿着導管流向小葉，促使細胞增殖。若體型肥胖、有吸煙酗酒習慣、長期精神焦慮緊張，或受到外部激素刺激等時，內分泌代謝失衡，高水平的雌激素會對乳腺產生持續刺激，導致乳腺增生。其主要表現為周期性疼痛（經期前乳房脹痛、月經過後逐漸減輕並消失）和如紅棗大小、質地柔軟的腫塊，以及乳頭溢液等。

曾曉華補充道：“很多女性擔心乳腺增生會癌變，事實上，乳腺增生祇有極少數臨床發展為不典型增生，癌變的幾率非常小。”確診增生後，建議定期到醫院復查，如出現不典型增生轉變，可通過藥物幹預或手術治療。盡管乳腺增生無法



從根本上治愈，但可以通過以下方法緩解癥狀：1.保持心情舒暢；2.改變飲食結構，少吃蜂蜜等含有動物雌激素的食物；3.控制體重；4.生活規律，少熬夜；5.選擇合適的胸罩，避免對乳房造成擠壓等。

胃增生，癌變重要階段

胃是人體重要的消化器官。現代人的不良習慣如抽煙、喝酒、喜食刺激性食物等，以及幽門螺桿菌感染、膽汁反流、長期服用抑酸藥等都會損傷胃黏膜，甚至造成胃增生，即胃黏膜上皮內瘤變。

北京大學腫瘤醫院胃腸腫瘤中心主任醫師步召德說：“‘胃增生’是個通俗說法，專業名稱是‘上皮內瘤變’。胃黏膜的上皮異型增生、不典型增生、上皮內瘤變是同一個概念，都指胃黏膜上皮的組織結構或細胞形態發生異常改變。”本來，胃內壁是光滑的黏膜，在受到刺激產生傷口後，為修復胃黏膜，細胞過量生長就會導致內壁上出現瘤樣凸起。胃黏膜上皮內瘤變與胃癌的發生密切相關，是癌變過程中最重要的階段，也被認為是胃癌的一種癌前病變。

胃黏膜上皮內瘤變分兩級，即低級別上皮內瘤變和高級別上皮內瘤變。前者相當於過去的輕、中度異型增生，其中，輕度異型增生是胃黏膜對損傷做出的正常反應，可由胃潰瘍、胃炎、胃息肉或幽門螺桿菌感染等誘發；中度異型增生可在進行局部組織學和細胞學檢查時發現明顯的異型性，多由腺瘤性息肉、萎縮性胃炎等誘發。後者相當於重度異型增生或原位癌，局部檢查時常表現出明顯的異型性，有惡變傾向。

步召德提醒，一旦在胃鏡活檢中確診上皮內瘤變，就應定期復查胃鏡，觀察病變的發展變化。如果是高級別上皮內瘤變，推薦進行內鏡下病變切除。從預防角度講，規律作息、清淡飲食、戒煙酒，並積極治療幽門螺桿菌感染、潰瘍病、胃息肉等措施，對預防“胃增生”和胃癌的發生很有益處。

有時囂張有時慫，是虛體自戀

喜歡和接納自我是一件非常棒的事情，不僅讓自己心情愉悅充滿動力，也能給身邊人帶來能量和自信。但是你身邊可能有這樣的人，他們看上去對自己很滿意，還挺喜歡炫耀，有時說話也比較“拽”；可有時他們又很容易受打擊，聽到一點批評就立馬認慫、懷疑自己。這種在自戀和自卑之間來回切換的人，可能是“虛體自戀”。

虛體自戀是精神分析流派提出的一個概念，和真正的自我欣賞不一樣，這種人對自己的喜歡很“虛”。體現在：當外在條件如美貌、金錢、社會經濟地位、名氣等很好的時候，會非常有自信，甚至達到目中無人的程度；但當外在條件變差時，會變得非常自卑、慌張。

之所以會這樣，與他們的成長經歷有關。這些人可能從小到大都沒有體驗過被他人完全接納和欣賞的感覺。他們獲得的愛通常是有條件的，祇有達到某些標準，比如優秀、聽話、長得好看、自信等，才能得到養育者的喜歡；而一旦做錯事、失敗、被投訴，就會迎來懲罰和冷漠。這樣的經驗讓他們相信，祇有優秀才會被愛，不優秀就不配得到愛。相應的，他們也祇愛自己身上優秀的部分，祇允許這部分表現出來，討厭、恐懼自己身上不優秀的部分，想方設法掩蓋。

由于對自己不優秀心存恐懼和排斥，虛體自戀者在生活中可能會表現出以下行為，通常讓他人很不舒服。1.推卸責任，很少承認錯誤。他們看上去總是對的，總是無辜的，因為當錯誤和失敗出現的時候，他們都會歸咎到其他人身上。2.對人的態度嚴重兩極分化。他們看待人的角度充滿了不平等，在權威、老一輩或社會地位高的人面前，他們非常友好，但在年輕人、下屬或收入較低的人面前就很有攻擊性，說話總顯指氣使。因為前者是權力、優秀的象徵，而後者則是自己“不優秀部分”的象徵。3.莫名其妙攻擊與曲解他人。虛體自戀者有時會無故地攻擊他人，被攻擊的對象多是真正自信的人，或威脅到他們自信的人。而這些攻擊的起因，多是因為虛體自戀者曲解了別人的言行，認為他在貶低和污蔑他。

生活中如果遇到這樣的人，請記住以下三點：首先，他們對你的指摘、詆毀源于他們對自身的不滿，與你本人無關，不要因此受到影響；其次，他們刁難你的時候，不要認慫但也不要攻擊，這兩種態度都有極大概率誘發他們變本加厲地針對你，試着用溫和而堅定的態度劃清界綫、拒絕他們；最後，不要試圖改變他們，他們的思維、行為模式多是根深蒂固，難以靠一個外人改變，如果你勸說，他們反而會認為你在否定他。如果是親朋有這種情況，你想幫助他們，那麼可以在保護好自己的基礎上，發自內心地接納和愛他們，讓他們感受到“我可以做錯，可以不好，可以懦弱，我無論是什麼樣子，都可以被愛”。

秋季調好心情防早搏

秋季氣溫多變、空氣乾燥，不少人總會感到莫名的煩躁不安，遇事兒點火就着。情緒激動時，還會突然感覺一口氣上不來，心跳好像也亂了。如果你也有這類問題，一定要提防心臟早搏。

心臟在正常有規律的跳動過程中，突然出現提前跳動，在醫學上稱為“過早搏動”，簡稱“早搏”，是最常見的心律失常之一。該病除了會出現在心臟病患者身上，還可出現在正常人身上，情緒激動、勞累、酗酒都可能誘發。特別是入秋後，天氣變涼，萬物蕭瑟，不少人的心情也難免受到影響，感到莫名悲傷，即我們常說的悲秋，西醫稱之為季節性情緒紊亂。一般來說，導致悲秋的原因既有心理層面的，也與身體狀態脫不開關係。人的心情很大程度上會受周圍環境影響。秋日裏，目之所及都是花草枯萎、樹木凋零，心情自然感到低落。受氣候變化影響，人的身體代謝減緩，可能會出現嗜睡、乏力等情況，整個人都會無精打采，也容易出現抑鬱情緒。在這些因



良好的睡眠能降低患某些慢性病的風險，保持大腦健康，並增強免疫系統功能。改善睡眠有很多辦法，包括改變飲食。近期，美國“健康綫”網站總結了一些有助眠功能的食物，可以適當攝入。

杏仁。它是褪黑素的食物來源之一，還是鎂的優質來源，有助於改善睡眠質量。此外，鎂能降低應激激素皮質醇的水平，這種激素會擾亂睡眠。

火雞肉。它富含色氨酸，這種氨基酸能增加褪黑素的生成量。火雞肉中的蛋白質也能引發疲勞感。

甘菊茶。其中的芹菜素能促進嗜睡、減少失眠。美國密歇根大學實驗表明，參試者每天食用270毫克甘菊茶提取物，堅持28天，結果比未食用

素的影響下，不少人可能就會出現早搏。但這類早搏一般為非器質性的，即心臟本身並沒有實質性病變，無需過度擔心。但如果任由負面情緒持續下去，人體的交感神經系統會分泌大量壓力激素，使心跳加速、動脈收縮，進而出現胸悶、氣短、心悸等不適癥狀，就要引起重視了，特別是本身就有心臟基礎疾病的人。

判斷早搏是否需要治療，一般要先通過24小時心電圖檢查，確認類型和嚴重程度；還可考慮做心臟超聲，看是否有明確的結構性病變；祇有少數人需要做CT或磁共振等檢查幫助診斷。絕大多數早搏沒有生命危險，尤其是房性早搏，幾乎不用有任何擔心，也無需特殊治療。祇要檢查確認沒有明顯的器質性心臟病，就不必擔心。正確的應對方式是：消除思想顧慮，保持樂觀情緒；秋冬季節日照時間短，缺少陽光照射，人容易抑鬱和疲倦，一個簡單的應對辦法就是每天上午10點前到戶外曬30分鐘太陽；戒煙限酒，飲食清淡，不過飽，少吃刺激性食物；少喝濃茶或咖啡，這些飲料都會增加心肌興奮性，易誘發早搏；多吃新鮮蔬果及魚類，有利於降低血液中的膽固醇水平，預防心血管病。

七種食物能助眠



的人入睡快15分鐘，夜間醒來次數也少。

獼猴桃。它能增加血清素生成量，有助於調節睡眠周期。此外，獼猴桃含有具有抗炎功能的抗氧化劑，如維生素C和類胡蘿卜素，也有助眠功能。

櫻桃汁。櫻桃汁褪黑素含量高。美國路易斯安那州立大學研究表明，失眠癥患者每天飲用酸櫻桃汁，持續2周後，與對照組相比，睡眠時間延長了84分鐘，睡眠質量也得到明顯提高。

脂質魚。鮭魚、金槍魚、鱒魚和鯖魚等脂質魚富含維生素D和歐米伽3脂肪酸。這兩種營養物質結合在一起能提高睡眠質量，因為它們都能增加血清素的生成量。

核桃。它是褪黑素的最好食物來源之一。核桃的脂肪酸組成能增加血清素的生成量，也有助於睡眠。