

今年“全国肿瘤防治宣传周”的主题是“关爱生命,科学防癌,让生活更美好”。据统计,目前,恶性肿瘤已成为北京居民疾患死因的“第一杀手”。我市中医诊疗妇女乳腺病专家指出,乳腺癌已成为威胁女性生命安全的“元凶”,春夏之际乳腺癌的发病率较其他时候高出30%,提醒广大女性——

科学防治做健康女人“挺”好

□ 记者 李永高

今年4月恰逢第16个“全国肿瘤防治宣传周”,今年的主题是“关爱生命,科学防癌,让生活更美好”。卫生部公布的统计数据表明,近年来,我国恶性肿瘤的发病率逐年攀升。2008年,恶性肿瘤在我国城市地区的死亡率已占总死因的27.12%。根据北京市肿瘤登记处的数据显示,从1998年到2007年,该市恶性肿瘤年平均增长率为2.58%。恶性肿瘤已超过了脑血管病和心脏病,成为“第一杀手”。

肿瘤并不可怕关键在于科学防治

“其实,肿瘤并不可怕,临床实践证明,只要做到‘三早’,1/3的肿瘤能够治愈,1/3的病人能够长期生存,剩下1/3也能得到临床明显的改善。”对于当前我国肿瘤的“严峻形势”,市政协委员、民建洛阳市科教文卫专业委员会主任、中医主任医师、同华堂坐诊大夫史巧英胸有成竹地说。

为了更清楚地阐明观点,史巧英介绍了一个病例:市民王女士,20岁,来就诊时,颈前偏右侧“肿硬一结节”,并随吞咽动作而上下移动,面积3×4cm,表面光滑,其他如月经正常、大小便正常。最后确诊为甲状腺瘤。连续服药三周后硬结变软、变小、移动度增大。行经第二天大便量增多,舌质淡白苔白,脉陈细……一个月前,肿块已基本消失。

史巧英表示,一般情况下,肿瘤可以通过三级预防来实现:

一级预防是倡导健康的生活方式,减少致癌因素。不吸烟,不酗酒;不吃高脂、高糖、高热量饮食,不吃发霉变质的食品,少吃腌制的食品;坚持锻炼身体,保持乐观的情绪。



洛阳同华堂(新区政和路与市府西街交叉口) 协办
电话 63986506

二级预防做到早发现、早诊断和早治疗。同华堂中医理疗师根据世界卫生组织专家提出恶性肿瘤的十个早期征兆对患者进行“体格检查”,及早帮您发现病情,并教会您如何做乳腺病的自我检测;根据中医物理疗法(针灸、电疗等)对乳房经络进行疏通,起到软坚散结、疏通经络、调整气血的作用,并有国际能量针灸学院院长、国际能量针灸协会会长、“神元气电功催经络术”创始人高峰博士定期坐诊,为患者治疗。

三级预防是对已确诊的病人积极进行医学治疗,争取获得最佳疗效,即使晚期病人,也可以帮助他们减轻痛苦,改善生活质量。

女性要警惕乳腺癌

“春夏是乳腺癌疾病发病率较高的季节,

较其他季节要高出30%,这可能与女性体内荷尔蒙的变化有关。”乳腺增生与情绪有密切的关系,要保持活泼开朗,在每个月的同一时间定期进行乳房自查,最好在月经来潮后一周进行,若发现有硬结或肿块,应及时就医。

近年来,随着精神压力日益加重,生活节奏越来越快,乳腺癌已成为威胁女性生命安全的“元凶”。旧版《红楼梦》林黛玉扮演者陈晓旭被乳腺癌“谋杀”之后,台湾歌手阿桑又因同样疾病辞世,这让乳腺癌这个“女性杀手”备受关注。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,是目前导致女性死亡的首要病因,并呈现出发病率逐年上升、发病年龄年轻化的趋势。

手术切除癌患部位是目前乳腺癌的主要治疗办法,失去乳房让不少患者感觉没有了自尊和自信,其夫妻关系和家庭生活也受到

影响,少数患者甚至因此而厌世。

今年47岁的史巧英,自幼随祖父、父亲行医,从医30余年,擅长中医内科、各种妇科疾病,不孕不育症、紫癜及妇女乳腺病的诊断和治疗。她运用传统剂型中医汤剂对患者分期、分型进行调理,根据症状的表现辩证施治——对乳腺病治疗恪守“人性化”与“个性化”的统一,即在对病人最小创伤的前提下,取得最佳的疗效;根据患者具体情况量身定制最佳治疗方式。

41岁的袁女士,两乳经前疼痛10余年,查两乳外上、两腋下均有条片状结节,压疼,颈两列有串珠状结节,月经量少,经前五六天出现胸闷、大便溏,头疼等症状,并且胸压差小,舌苔厚。服药两周后分泌物干净,左乳外上、右乳正上还有少许小结节,已不疼,舌质变嫩苔薄白,疼痛感减小。

史巧英说,做女人“挺”好。拥有健康、美丽、丰满的乳房,是每个女人的梦想。“林妹妹”陈晓旭因患乳腺癌未接受正规治疗而猝然离世,唤醒了众多女性呵护乳房的意识,近年来乳腺癌早诊的病人越来越多,治疗效果也越来越好了。目前,同华堂新近引起的健康管理师将教每一位女性早期如何发现病症,发现后如何从心理、生活、饮食上自我调整,并建立私人健康档案,制定相关健康计划,辩证施膳,为健康做储备。

最后,史巧英乐观地表示,相信若干年之后相关疾患的死亡率会明显降低。

她提醒广大女性,随着天气转暖,致病细菌开始活跃起来,在这个时候,女性朋友更应该注重自身的保健和预防,从内至外对身体进行整体“维护”。

三方巧补虫草

□ 记者 崔宏远

冬虫夏草对人体有滋补强壮功效早已被人们所熟知。最近在全国热播的电视剧《媳妇的美好时代》中更是多次出现主人公用水泡冬虫夏草喝。冬虫夏草该怎么吃?到底什么吃法药效最理想?记者为此走访了市中心医院中医科门诊主任李克强。

据李克强介绍,冬虫夏草的很多有效物质属于大分子,像蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。冬虫夏草跟西洋参、枸杞等补品不同,后者均为植物,其有效成分在水中较容易溶出。而冬虫夏草属于昆虫动物和真菌的混合体,需要足够长时间的水煮,才能使有效成分充分溶解出来。

怎样吃冬虫夏草效果最好呢?李克强表示,主要有三种方法:水煎、煮汤、泡药酒。

水煎即熬中药,时间一般为40分钟到1小时,如果方中还有其他中药,一般将冬虫夏草单独煎,以免其有效成分被药渣吸附而浪费。还可以煮水当茶喝。通常,冬虫夏草一次要煮6分钟到10分钟,注意用文火。冬虫夏草水颜色最深时营养最丰富,这水一定不要浪费。

煮汤,俗话说:“虫草鸭子,贝母鸡。”一般主张将冬虫夏草和老鸭一起用小火炖,时间为1小时到2小时。

泡药酒,将冬虫夏草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间后饮用。上述方法,最后都可以将冬虫夏草吃掉。

李克强提醒市民,冬虫夏草属于中药的一种,要对症进补。

不可滥服六味地黄丸

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

有不少男性把六味地黄丸当成补肾的良品,甚至长期服用。专家表示,六味地黄丸不是保健品,如果错误服用会损害人体健康。

“俗话说十男九肾虚”。不少男性自认为肾虚,把六味地黄丸当成了补肾的良药,并且认为其中都是中药成分,即使长期服用也不会有什么危害。市第一中医院主治医师高治云表示,六味地黄丸主要的功效是滋补肝肾,无论男女都可以服用。因为由熟地黄、山萸肉、山药、丹皮、泽泻、茯苓6味中药组成,所以被称为六味地黄丸。其中,熟地黄、山萸肉、山药是滋补肝肾的。

而丹皮、茯苓、泽泻是清热凉血、除湿、健脾和胃的。

肝、肾在人体内处于相对平衡的状态。中医认为肝藏血,肾藏精,肝肾同源。人到40岁以后,由于身体各机能走在下坡路,容易出现肝肾不足。如果出现腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣、易疲劳等现象,又经医生确诊为肾虚,可以服用六味地黄丸,但六味地黄丸不是保健品,不是所有人都可以服用。

首先,不是所有的男性都是肾虚。有的男性出现腰酸或腰痛,可能由于别的原因导致的,如腰肌劳损、腰椎间盘突出等。

其次,寒性体质、大便溏泻、易饭后腹

胀的人不易服用六味地黄丸。熟地黄性凉腻、滞脾胃,会加重腹胀。

最后,即使是肾虚,也有阴虚和阳虚之分。肾阴虚的人易出现手足心出汗、头晕耳鸣,可以服用知柏地黄丸;肾阳虚的人面色偏白、体质虚弱,这样的人不适合吃六味地黄丸,而应该选择金匮肾气丸服用,如果不加区分地服用,病症会雪上加霜。

由此可见,不是所有的男性都适合服用六味地黄丸,自己不能确认是肾阴虚还是肾阳虚,一定要请医生指导后再服用药物。

正确认识中医药④

春季养目,少荤多素

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 卢俊喆

春季干燥,眼睛的不适尤为明显。中医认为,人体各个脏器的养护跟季节是和谐统一的,春季更需要养肝护眼。其中诀窍之一,就是饮食上少荤多素,尽量保持清淡。

近日,不少读者向本刊反映,春季眼部不适症状较多,如干涩、发痒、疲惫、模糊等。27岁的洛龙区罗先生说,平时工作免不了使用电脑,他还是比较注意用眼卫生和保健的。尽管如此,入春以来,他经常感到眼睛干涩,眼屎增多,有时还有略微的上火红肿现象。

市中心医院中医科主任李克强说,中医认为,春季肝风上炎,而肝主目,因此,春季的确更容易出现眼部不适。再加上今年

我市春季气温变化较大,干燥少雨,气候影响到人体,肝火旺盛的情况在今春更为多发。而肝火上炎最直接的表现就是眼部上火症状,如干涩、红肿、眼屎多、眼睛更容易感到疲惫等,有的人还会出现头晕等症。

从饮食调理上来说,春季尽量避免大鱼大肉等油腻食品,少吃口味过重、过于辛辣刺激的食物。因为中医认为,过油、过腻以及过于刺激的食物,容易导致肝气凝结,加重肝脏负担,在春季里,更容易引发各种眼部不适。而清淡的素食,如果蔬等,有利于疏通肝气,减轻身体上火症状。

因此,李克强建议,春季养肝护眼,饮食尽量保持清淡。少吃些过于油腻的荤类,



火锅、烧烤等辛辣美味,瓜子炒货等易上火食物,也尽量避免。做饭时少盐、少糖、少油,让饭菜味道清淡些,一些水气较大,营养好的果蔬,如胡萝卜、青菜、西红柿,苹果、梨等,适合多吃些。