



中西医结合擒癌魔

□记者 朱娜 通讯员 许文军

10月16日,河南科技大学第一附属医院举办了洛阳市肿瘤防治高峰论坛。记者采访了参会的中国中医药内科学会中南地区肾病专业委员会秘书长、湖北省药膳食疗研究会副会长刘建国,请专家告诉我们如何运用常见的食物或药物预防肿瘤。

两条腿走路比一条腿稳

治疗肿瘤究竟是选西医还是选中医?这个问题困扰着郭明华一家人,一个月前,她的母亲被诊断为胆囊癌。郭明华的母亲认为,一些肿瘤患者手术后,没有多长时间就去世了,与其这样,不如做中医保守治疗。郭明华一家人犯了难,子女们都想让母亲得到有效治疗,却不知道如何选择。

“中西医结合治疗肿瘤,好比人们走路一样,两条腿总比一条腿走得稳当。”刘建国说,患者被确诊为肿瘤后,该进行手术时一定要进行手术。肿瘤患者进行手术之后,会进行放疗或化疗。放疗和化疗期间,患者会出现一系列的不适反应,如恶心、呕吐、乏力、脱发等。这时,患者如果能使用中药,可以有效减轻患者的不适反应。

饮食防肿瘤很重要

中医提倡治疗肿瘤分三步走:第一步,患者得到合理有效治疗,不听信小广告,不随意停止治疗。第二步,科学饮食,预防肿瘤。尽量少吃可能引起肿瘤的食物。如腌肉、腊肉、腌菜、霉变的食物、发芽的土豆、剩饭剩菜、烧烤食品、辛辣食物等。这些食物偶尔食之并无大碍,若长期食用则会对身体健康造成危害。第三步,精神治疗。世界卫生组织将肿瘤列为慢性疾病并通过大量分析指出,1/3的肿瘤可以预防,1/3的肿瘤可通过早期治疗而痊愈,1/3的肿瘤患者通过有效治疗可减轻痛苦,延长生命。精神因素很重要,有的肿瘤患者不是因病而死,而是被疾病吓倒了。肿瘤患者在接受治疗时,要保持乐观的心态,只要不放弃生存的信念,积极治疗,创造抗癌奇迹不是梦想。

常见中药可防肿瘤

是不是生病了才吃中药?不是,中药不用过量,可以起到延年益寿的作用。刘建国列举了几种具有抗肿瘤作用的中药和食物。

西洋参:具有补气、提高免疫力的作用,每人每天取1克(约三四片)泡水饮用。

黄芪:黄芪具有补气的作用,每次用5克至6克泡水饮用。

薏米:薏米是常见的中药,也是人们经常食用的谷物类食物,具有除湿、健脾、抗病毒等作用,它在临床上治疗肿瘤的效果已经得到认可。每人每天可食用1两。

海带:海带具有软坚散结的作用,也具有一定的防癌作用。凉拌、做汤、炒菜、炖汤都可以。需要注意的是,甲亢患者要慎食海带。

甲鱼:龟板是一味中药,甲鱼属于寒凉性质的肉食,而肿瘤属于温症,经常食用甲鱼也具有抗肿瘤的作用。

鸭子:鸭肉性味甘咸而平和,有滋阴养胃、利水消肿之功效。有些人因为鸭肉腥味过重而不喜欢吃,炖汤时放些蘑菇或宽粉可消除腥味。

香菇:洛阳盛产香菇,香菇含有香菇多糖,经临床实验具有抗肿瘤的效果。可以将香菇用料理机打碎,与牛奶一起煮,既方便又健康,一日三餐都可以吃。

另外,红薯除了能抗肿瘤,还可以通便,可经常食用蒸红薯、煮红薯,但油炸红薯要少吃。

冠心病患者不宜睡高枕头

李阿姨患冠心病多年,在医生指导下用药后,心绞痛一直没犯,但最近一段时间,后半夜常因胸闷、憋气醒来,她去医院检查,没发现病情有什么进展。为何会出现不适?医生追问了很久,才知道是最近换的高枕头惹的祸。

事实上,枕头的高低不仅仅影响颈椎和睡眠,且与心脏的健康息息相关。枕头过高,熟睡后导致颈部弯曲、呼吸不畅,可引起心肌缺血、缺氧,从而诱发心绞痛。

随着年龄的增长,人体生理曲线变直,正常的蜕变会间接影响到心脏功能。人体一天中有1/3的时间和枕头一起度过,因此选择合适的枕头对颈椎、脊椎的生理弯曲都有好处,对冠心病人来说也有着十分重要的意义。

选择高度合适的枕头时,可按下列公式进行计算:枕头高度=(肩宽-头宽)/2。一般情况下,枕头的高度以10厘米~15厘米为宜,我国古代医书早就有:“高下尺寸,令侧卧恰与肩平,即卧亦觉安舒”的论述。另外,枕头的硬度要适中,长度要比肩膀稍宽一点即可,尽可能选择弹性和透气性好的枕头。

(时宝)

专家教您防胃癌

□记者 杨寒冰 通讯员 梁颀

上周,红极一时的开心网“妩媚女郎”、演员吴丹佳佳因患胃癌医治无效离世,年仅25岁。有报道称,吴丹佳佳因长期节食、饮食不规律而导致胃病,最终转化为胃癌。

据了解,胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一,其发病率居各类肿瘤之首。

胃癌能不能有效预防?近日,北京协和医院肿瘤内科副主任医师、医学博士赵林来洛参加肿瘤防治高峰论坛,记者就此问题采访了他。

好身板抵不过坏习惯

赵林表示,再年轻健康的身体也抵不过不合理的饮食习惯。饮食不规律、营养不全面、荤素不搭配,这些不良的饮食习惯会伤害到胃,甚至引发胃癌。

年轻人爱美无可厚非,但节食、戒荤绝对

不是减肥的最佳方法,最佳的减肥方法是运动,比如跑步、游泳、打球、练习瑜伽等。有的人实在没有时间去健身,没关系,走路也是很好的锻炼。

赵林表示,想要远离胃癌侵袭,要做到规律饮食,按时按量进餐,少吃刺激性食物。健康的饮食结构应为一天要补充250克至400克主食、250克肉类、500克蔬菜和水果,多吃豆类食品,少油、少盐。

繁忙的上班族很难做到规律饮食,赵林建议,可以以周为单位,保持饮食均衡。

幽门螺旋菌感染是致癌祸首

专家称,幽门螺旋菌感染是导致胃癌的罪魁祸首。日本专家曾对1500名胃功能紊乱者进行了为期8年的追踪调查,其中有

36名患者罹患了胃癌,他们均感染过幽门螺旋菌;另外有200名患者也受到过幽门螺旋菌感染,但经过治疗,机体中细菌被完全消灭,他们无一罹患胃癌。专家们又经过多年研究,确定了幽门螺旋菌的致癌作用。

赵林提醒,年轻人患胃癌属于“个例”,胃癌的高发人群年龄在60岁左右,男性发病率高于女性。胃癌早期无明显症状,赵林建议,50岁以上、家族中曾有胃癌患者、接受过胃部手术的人,应定期去医院做胃镜,如果发现感染了幽门螺旋菌,可请医生及时清除病菌。彻底消灭幽门螺旋菌并非难事,90%的细菌感染者经过一个星期的治疗就能痊愈。

不是所有胃病都会发生癌变

现代人生活节奏快,患胃病的人很多,是不是所有的胃病都会发生癌变呢?赵林说,不一定,胃病有很多种,只有部分胃病有发生癌变的可能。

容易发生癌变的胃病有胃黏膜不典型增生、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、残胃(胃大部分切除后留下的胃)等。

怎样检测自己是否有胃病,是什么类型的胃病?赵林说,化验大便、做消化道造影(钡餐)和胃镜都可以进行检测。

化验大便是最基础、最简单的方法,需要连续化验三次大便才能得到正确的结果,这适用于普通胃病的检查。

做消化道造影是一种间接的检测方法,患者不是很难受,但只有病情比较严重时才能检测出来。

做胃镜是最直接的检测方法,接受胃镜检测时,患者会比较难受,但是检测的结果最直观、最准确。

莫名全身酸痛 或是纤维肌痛症

年近40岁的李女士,一向身体健康、精明能干。最近因为工作忙碌,睡眠不是太好,李女士开始出现莫名其妙的疼痛。一开始她只是颈部痛,之后又出现腰痛、关节痛、肌肉痛,继而发展到全身痛。

李女士到医院治疗,作了一系列的检查,排除了关节炎等器质性病变,还是无法得知自己到底得了什么病,且疼痛愈演愈烈。家人带她到江苏省人民医院治疗,医生建议其到风湿免疫科查。风湿科张缪佳主任根据李女士的症状表现,诊断其为纤维肌痛症。

张主任介绍,纤维肌痛症是一种常见的非关节炎性疼痛,以纤维组织、肌肉、肌腱附着和毗邻软组织疼痛、压痛和僵硬等为特征,多为渐进性和弥漫性,具有“酸痛”的性质。

纤维肌痛症多发于健康的中年、青年女性,与心理因素有关。李女士可能是因为最近工作压力增加,负担加重,诱发了纤维肌痛症。除压力过大、睡眠不足外,过重的体力劳动、外伤、潮湿、寒冷等均能引起此症或使其加重。

轻症纤维肌痛会随着紧张的解除而自行消退,伸展练习、有氧健身、改善睡眠、局部热敷、按摩等能使病情减轻。

(宫丹丹)

