

医疗



人们对癌症的恐惧度非常高,其实癌症也是一种常见的疾病。如何预防癌症?得了癌症该如何治疗?周二(7月13日)上午,本报健康热线0551-2623752邀请安徽省中医学第一附属医院肿瘤二科周晋华主任与读者交流。以下内容根据电话整理,未经周晋华主任审阅。

陈小飞 洪晨晨 记者 王松青/文 倪路/图

早发现、早诊断、早治疗 中医可参与癌症全程治疗

本期指导专家 周晋华



专家简介

1990年毕业于安徽医科大学临床医学专业,医学硕士,硕士研究生导师。现任安徽中医学第一附属医院肿瘤二科主任,副主任医师。毕业后一直从事肿瘤内科工作,对各种常见肿瘤的诊治,特别是肺癌的诊治有较深研究。曾考取安徽省首批赴德交流项目,在德国进修学习。2008年当选中华医学会安徽省肿瘤学分会七届委员会委员;2006年当选安徽省中西医结合肿瘤专业委员会常委、副秘书长;2004年成为CSCO委员;2005-2009当选安徽省抗癌协会中西医结合、淋巴瘤、介入专业委员会常委;2008年当选合肥市抗癌协会第一届常务理事。

独家秘笈

擅长治疗常见恶性肿瘤、纤维支气管镜诊治、肺癌及呼吸系统疾病,拥有丰富的临床经验,并专门赴德国学习。

门诊时间:周三下午 周五上午

饭后自检很重要

读者:胃部肿瘤,如何早发现?

周晋华:进食时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感,且时轻时重者,这往往提示患者可能患有食管炎、食管憩室或食管早期癌;饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶会呕血,过去有胃病史近来加重,或过去无胃病史近期才发,且伴有贫血、消瘦、不思饮食,在脐上或心口处摸到硬块,则考虑为胃癌。但上述症状仅作参考,不能作为诊断的依据。如果真有胃肠不适的症状,应尽早去医院诊治。

中医药可参与癌症的全程治疗

读者:中医药在癌症的治疗中有效果吗?

周晋华:癌症治疗的手段一般有手术、放疗、化疗、生物免疫调节治疗等。目前强调综合治疗,而中医药在癌症治疗的各个阶段都可参与,其在配合肿瘤放化疗中的减毒增效作用,以及在提高机体免疫力抗肿瘤等方面的作用已得到广泛的证实。

治愈肿瘤要三早

读者:自从确诊患肿瘤后,心情非常差,治愈肿瘤有什么特效药吗?

周晋华:必须认识到:癌症不是什么特殊疾病,也不是什么可怕的疾病,而是一种常见的疾病。治愈癌症,不使其危及

生命,在目前特效药只有一个,那就是早期发现、早诊断、早期治疗。

预防乳腺癌

定期检查很重要

读者:经常听说乳腺癌,感觉非常的可怕,是不是应该定期去医院检查呢?

周晋华:对于不同人群的乳腺检查建议:1.35岁以下女性应每年接受一次乳腺彩超检查;2.35岁以上的女性每年应做一次乳腺B超,再加上一次钼靶X线检查。对于乳腺癌高危人群,如有乳腺癌家族史,月经初潮年龄小于12岁或绝经年龄大于55岁者,第一胎生育年龄大于35岁或未生育,产后未哺乳者,有较长时间的乳腺增生等,建议在定期乳腺X线检查的同时,可选择乳腺专用磁共振进行定期检查。

肺癌早治疗

完全可以康复

读者:我家有位亲戚,检查出患有肺癌,脾气变得非常差,甚至拒绝去医院治疗,家里人都不知道该怎么办。

周晋华:虽然这些年一直在强调肺癌防治的观念,但很可惜,临床上关于肺癌的防治误区还是很多,依然会有近八成病人要到中晚期才确诊。通过多种治疗手段,早期肺癌患者甚至完全能和健康人一样生活。所以检查出肺癌大不必沮丧灰心,一定要尽早去医院配合医生做相应的

检查治疗。

不可不知的抗癌食物

读者:我的母亲非常注重保健,哪些食物是应该多吃的、可以抗癌防癌的呢?

周晋华:只要不抽烟、吃得正确、持续身体活动,加上维持适当体重,就可以减少60-70%罹癌几率。

西红柿中的番茄红素与脂肪同时存在时最易被人体吸收、代谢和利用,所以每天应该保证吃1到2个西红柿。

洋葱、葱、蒜的防癌作用特别明显,是目前已知最佳天然抗癌物质之一。

苦杏仁苷具有良好的抗肿瘤作用,被用作治疗癌症的辅助药物。

玉米含有卵磷脂、维E及维B族,能降低血清胆固醇,预防高血压、冠心病,还能抑制乳腺癌细胞增殖。

大豆富含异黄酮,可断绝癌细胞营养供应,含人体必需的8种氨基酸,多种维生素及多种微量元素,可降低血中胆固醇,预防高血压、冠心病、动脉硬化等。

胡萝卜有防癌抗癌的作用,它对食道癌、肺癌和子宫癌均有预防作用。

莴苣中含有一种芳烃羟化脂,能够分解食物中的致癌物亚硝酸胺,防止癌细胞的形成,对肝癌和胃癌有一定的防治作用。

下期话题

冬病如何夏治? 中医专家将传授秘诀

读者可登陆星空社区(www.xksq.net)向医生提问

据专家介绍,伏天人体气血旺盛,腠理开泄,此时贴敷,药力更易直达脏腑,可达到激发正气的目的,增加抗病能力。“冬病夏治”主要适用于支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、体虚感冒、颈椎病、腰腿痛、肩周炎、冻疮、免疫功能低下、风湿、类风湿及各类关节疼痛等疾病。

有哪些方法可以冬病夏治,防病健体呢?什么叫“打伏针”?打伏针能治疗哪些病症?打伏针的具体时间是什么?穴位敷贴可防治哪些疾病?下周二上午9:30-10:30,将开通健康热线0551-2623752,邀请安徽中医学第一附属医院副院长曹奕就有关话题与读者交流。曹奕长期从事中医针灸临床工作,在治疗针灸科常见病、多发病,尤其是心脑血管疾病的防治方面积累了一定的经验。

黄剑 记者 王松青

一周病情播报

青少年首次配镜应先散瞳

根据合肥市第一人民医院上周的门诊统计数据,随着暑假来临,青少年学生群体掀起一股就高高峰,尤其是趁着暑假前来眼科门诊验光配镜以及做去近视手术的青少年学生特别多。

医生提醒,无论是验光配镜还是去近视手术都应选择正规医院,科学配镜或摘镜。医生还建议,暑期来临,不妨让青少年的眼睛也放放假,减少过度用眼,选择一些室外运动能够有效缓解眼部疲劳。

“现在的近视群体越来越趋向于低龄化”,医生表示,青少年群体由于正处于生长发育期,长时间看书、看电视、玩电脑等过度用眼行为易造成眼睛疲劳,导致屈光不正。医生提醒,对于第一次配镜的青少年来说,配镜前一定要做散瞳验光。医生表示,目前大部分眼镜店仅用电脑验光,但是儿童的睫状肌还处于发育期,仅凭电脑验光并不准确。“孩子视力下降的原因有很多种,可能是假性近视,也有可能是弱视,甚至是眼睛出现病变,”医生建议青少年尤其是12岁以下的孩子,验光一定要选择正规医院,让验光更准确,让配镜更科学。

费秦茹 记者 王松青

运动改善情绪 甩开世界杯后遗症

随着世界杯落下帷幕,球迷们又将回到常规生活状态中。此时,疲惫、失眠、抑郁、焦虑等症状即将出现,这就是所谓的“世界杯后遗症”。专家指出,球迷们应注意以下细节,快速甩开“世界杯后遗症”。

早起,走半小时。世界杯结束后,不少球迷想通过大睡大休来解除疲惫,其实这样只会越来越累。科学做法是,把生活规律恢复成上班时的状态,即花1-3天,每天比自己从前习惯睡眠时间再提前两小时睡,上班前也提前1-2小时起。走半个小

时,以调整生物钟,逐渐恢复体力。研究表明,体育锻炼可以促进脑内啡肽的分泌,可以使人心情振奋、精神愉悦,有利于情绪的改善。

打乒乓球、羽毛球或游泳。由于长时间保持一个姿势看球,颈、腰部受累较为严重,所以赛后应做一些反向运动,即原来长时间保持前倾的部位,现在多做后仰动作,反之亦然。球迷们可以试试打乒乓球、羽毛球等,但要注意活动量不宜过大,避免造成运动损伤。

《生命时报》

