

中医中药可贯穿肿瘤治疗全过程

□ 汪珺 胡田田 记者 李皖婷/文 倪路/图

中医是怎么看待肺癌的？在肺癌治疗上如何体现中西医结合优势？肺癌患者平素的生活起居及饮食方面需要注意哪些？6月23日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任曾永蕾为大家提供健康咨询服务。

下期预告

怎样吃油才健康？你知道吗？

油怎么吃才健康？中老年人吃什么样的油对健康最有益？在家自己调制调和油可以吗？6月30日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请国家高级营养师葛晓雪为大家提供用油健康咨询服务。

葛晓雪,国家高级营养师,高级营养师,曾在合肥七彩珠光集团幼儿园担任儿童营养师,安徽营养师俱乐部营养师,现任安徽星报商城特聘营养师。

胡田田 记者 李皖婷

一周病情报告

当心空调、电扇吹出颈椎病

入夏以来,前往各大医院就诊的颈椎病患者明显增多,其中办公室白领占一半以上。

“夏季也是颈椎病的高发期,主要原因之一就是吹空调和电扇。”合肥市一院骨科老专家苏家庆表示,长时间待在空调环境下,冷风频吹很容易引发颈椎病,尤其是现在的办公室白领,长期低头伏案工作或保持一个姿势上网,颈椎处于屈位,办公室空调从早吹到晚,关节一不小心就“着凉”。

天气炎热的情况下,不少老人选择吹电扇缓解暑热,专家表示,风扇直吹头颈部也容易诱发颈椎病。颈椎病的主要症状表现为歪脖、弓腰、落枕甚至是头晕等。

夏季谨防颈椎病,首先要避免长期不良姿势,在低头工作如打字、看手机、写字学习等时,每隔半小时左右,应该抬头活动一下颈部,或起身活动一下,防止肌肉的局部僵直疲劳,保证颈部的正常新陈代谢。另外,夏季吹空调、风扇时特别注意,不要对着颈部吹,睡眠时,枕头一定要合适,最好采用可塑性的材料做枕芯,睡眠时高矮适合自己的习惯,头和颈部要放在枕头上。业余时间约上三五好友打羽毛球、篮球,或者跳舞、游泳等也有利于预防颈椎病。

苏洁 记者 李皖婷



本期指导专家:曾永蕾

专家简介

曾永蕾,安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任,安徽省中西医结合学会肿瘤专业委员会常委。从医30年来,一直从事中医、中西医结合临床工作,擅长中西医结合治疗恶性肿瘤,针药并用防治化疗毒副作用,以及晚期肿瘤的中医综合治疗。

肺癌患者体质多虚

读者:中医是怎么看待肺癌的?

曾永蕾:中医认为,肺为娇脏,易受外邪,郁肺久而化热,易耗肺气并伤及肺阴,所以肺癌患者体质多虚。同时,肺癌患者体内邪正相争的过程中促进了癌瘤的发生与发展,如果能够提高体内正气,让邪气受到有效的控制,就有可能抑制癌瘤的发展。

中医中药可贯穿肿瘤治疗全过程

读者:肺癌治疗上如何体现中西医结合优势?

曾永蕾:肺癌的治疗上西医起着举足轻重的作用,目前仍以手术、放疗、靶向治疗等为主要治疗手段,但肿瘤治疗强调的是综合治疗,中医中药也是综合治疗的有机组成成分,可贯穿整个肿瘤治疗全过程。对于肺癌接受手术的患者,可配合中药内服以促进术后恢复,为接下来的放疗作准备,在放疗过程中,中药可减毒增效,防治化疗毒副作用。

对于肺癌晚期失去积极治疗机会的患者,中医认为,晚期肺癌患者正气消耗特别显著,通常表现为进行性消瘦、乏力、生活质量的严重下降。这个阶段中医存在优势,在辨证论治的原则指导下,重视扶正固本,兼顾抗肿瘤,辅助止痛、利胸水等,选用具有扶正气、固本元的中药,来调节人体阴阳、气血、脏腑经络的生理功能,从而提高人体免疫功能,达到扶正、抑制癌肿发展,同时缓解病情、延长生命的功效。

肺癌患者锻炼,以不感觉疲劳为度

读者:肺癌患者平素的生活起居及饮食方面需注意哪些?

曾永蕾:肺癌病人一旦诊断,就需要彻底戒烟。不论肺癌病人发展到什么程度,只要食欲良好,都应抓紧时间补充营养,增强体质、抵抗力,防止或延缓疾病后期恶液质症状的出现。少吃刺激性食物及生痰伤肺之物。那些经过手术、化疗、放疗后病情缓解的病人,还可以学习中医气功,特别是增强呼吸功能的气功,来提高肺部功能。

肺癌病人需要一个空气清新的环境。喜欢户外活动的肺癌病人,不要到人多的或空气污浊的公共场所去,可以到自然环境中去锻炼或活动,但无论采取哪种方式锻炼身体,以不感觉疲劳为度。

肺癌病人要注意辨证饮食

读者:饮食方面肺癌病人是不是也要注意辨证饮食?

曾永蕾:是的,因为肺癌病人的临床表现不一样,除选用的中药不同外,饮食也要辨证摄取。

宜多食具有增强机体免疫、抗肿瘤作用的食物,如薏米、甜杏仁、菱、牡蛎、海蜇、黄鱼、海龟、蟹、蚶、蚌、海参、茯苓、山药、大枣、乌梢蛇、四季豆、香菇、核桃、甲鱼。

咳嗽多痰宜吃白果、萝卜、芥菜、杏仁、橘皮、枇杷、橄榄、橘饼、海蜇、荸荠、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、芝麻、无花果、松子、核桃、淡菜、罗汉果、桃、橙、柚等。

发热宜吃黄瓜、冬瓜、苦瓜、莴苣、茄子、发菜、百合、苋菜、荠菜、薤白、石花菜、马齿苋、梅、西瓜、菠萝、梨、柿、橘、柠檬、橄榄、桑椹子、荸荠、鸭、青鱼。

咯血宜吃青梅、藕、甘蔗、梨、棉、海蜇、海参、莲子、菱、海带、芥麦、黑豆、豆腐、荠菜、茄子、牛奶、鲫鱼、龟、鲩鱼、乌贼、黄鱼、甲鱼、牡蛎、胸痛宜吃鲑、油菜、丝瓜、猕猴桃、核桃、荞麦、杨桃、杏仁、茄子、桃、芥菜、鹌鹑、金橘、蟹、橙、麦、鲫鱼。

放疗期间宜吃减轻放疗、化疗副作用的食物:鹅血、蘑菇、鲨鱼、桂圆、黄鳝、核桃、甲鱼、乌龟、猕猴桃、莼菜、金针菜、大枣、葵花子、苹果、鲤鱼、绿豆、黄豆、赤豆、虾、蟹、银豆、泥鳅、塘虱、鲩鱼。

天气忽冷忽热 急性喉炎患儿增多

张姐家1岁大的宝宝,近日总爱哭闹,这两天哭声的音量突然变低、变粗,声音嘶哑。家人赶紧将其送来医院,经检查,发现小宝患的是急性喉炎。

急性喉炎的临床表现为声嘶、喉痛和咳嗽痰多,有时大声喊叫、过度用嗓、剧烈咳嗽,都可引起急性喉炎。预防急性喉炎,合肥市一院专家建议市民,平时应加强户外活动,增强体质,提高抗病能力。注意气候变化,及时增减衣服,避免感受寒暑。在感冒流行期间,

尽量减少外出,以防传染。

平时生活要有规律,饮食有节,起居有常,避免着凉。保持口腔卫生,适当多吃梨、生萝卜、话梅等水果,以增强咽喉的保养作用。注意休息,尽量减少活动以减低氧的消耗。保持室内空气新鲜,温度应在18~20度,湿度应保持在60%~70%左右。

专家也特别提醒缺钙的小儿更易患上急性喉炎。如果孩子的急性喉炎反复发作,可以考虑补充钙的摄入量。

苏洁 记者 李皖婷

车内空气污染,也会诱发哮喘

40多岁的老吴突然患上哮喘,找了很多原因,后来发现是新车中有某些东西使他过敏。而他并非特例。

“这两年哮喘患者越来越多,空气污染日益严重也是一个重要原因。”安医大一附院呼吸内科医生介绍说,空气污染不仅是指大气污染,刚装修过的新家、刚买的新车,都是可能诱发哮喘的“杀手”。

“现在不少私家车主对

车内空气污染没有充分认识,很少人会开着空调打开车窗放味,其实车内空气污染对人体危害更大,会引起头痛、发热、突发性喉痛、扁桃体感染、哮喘以及其他过敏反应不良反应,严重时甚至引起中毒和呼吸系统疾病。”医生表示,如果在车内觉得气味重、鼻子痒和晕车,就要考虑车内空气污染了。

王异 记者 李皖婷

智齿频发炎还是拔了好

智齿到底该不该拔?连日来,赵小姐一直举棋不定。两周前,28岁的赵小姐感觉口腔下方左侧最后一颗大牙隐隐作痛,经过家人观察,是智齿。

合肥市口腔医院西区口腔科主任陈志方表示,智齿发炎是一种很常见的病状。一般来说,人会在20岁左右开始长智齿。由于智齿在最里面,日常刷牙不容易

清洁,容易产生蛀牙,且智齿往往由于萌发空间不足导致位置不正,侵犯邻牙。

陈志方表示,如果智齿发炎的次数较频繁或者智齿长歪了(影响了上下颌正常咬合),建议应该立即拔掉;如果智齿发长期较长且疼痛感较轻的话,可以暂时吃点消炎药缓解一下,但最好还是提前拔掉。

张婷婷 胡田田 记者 李皖婷

减肥更要减内脏脂肪

近日参加单位体检的王先生查出脂肪肝,他困惑不解,因为他觉得自己一直保持较“苗条”的身材,怎么肝脏会有多余的脂肪呢?

“身体内脏的肥胖是导致高血压、冠心病、糖尿病、不孕不育、心脑血管意外等疾病的主要‘杀手’。”安徽省中医院内分泌科主任方朝晖提醒市民,在注重外在肥胖同时,也要关注内脏的肥胖。

身体内脏脂肪主要存在于肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部。隐性肥胖的典型表现是腹部肥胖,表现为“苹果”型身材,即下肢纤细

修长,但腰腹却明显突出。

方朝晖建议,隐形肥胖通常是不正确的饮食及缺乏运动所致,所以要远离隐形肥胖,就要减少脂肪的生成和增加脂肪的消耗。在饮食上,易多食不饱和脂肪食物,控制碳水化合物摄入量,增加膳食纤维摄入,平衡膳食。

同时还要加强并坚持有规律的有氧运动,以中等强度为宜,改善脂代谢,改善心、肺、肾功能,减轻体重,增加肌肉量,从而达到矫治隐性肥胖的效果。

张依帆 胡田田 记者 李皖婷