

世界癌症日 让癌症不再可怕

减少吸烟可预防一半癌症

本报记者 吕增霞

预防:减少吸烟可预防一半癌症

据悉,今年世界癌症日的主题是“癌症防控目标,实现并不远”。“很多人认为得了癌症就等于宣判死亡,便消极面对癌症”,东营市立肿瘤医院院长王旬果说至少1/3的癌症可以通过减少饮酒、健康饮食和加强体育锻炼得到预防,如果能减少吸烟,50%的癌症和其他疾病可以预防。

王院长介绍,除了生活饮食上的注意,早诊早治也是应对癌症的重要方式。有证据表明,通过筛查可以使女性宫颈癌的死亡率降低80%,30~40岁的女性进行宫颈癌筛查,其患病风险可降低25%~36%。而对于肺癌等其他癌症,早期诊断,也能提高治愈几率。因此,他建议有家族病史的高危人群每隔1~2年去医院做一次检查。

多学科治疗是癌症治疗的趋势

据了解,目前大约有50%的恶性肿瘤可以治愈,而剩下的恶性肿瘤难以治愈。“临床实践表明,单一放疗或化疗在肿瘤晚期治疗中只有20%左右的贡献率”,王院长认为,多学科治疗将是治疗肿瘤的一大趋势。

多学科治疗是指根据病人的机体状况、肿瘤的病理类型、侵犯范围与分期,经过多学科医生的全面综合分析和充分讨论协商,利用团队的力量共同制定出一个科学的治疗和康复计划,将患者的整个治疗过程有机地联系在一起。“多学科治疗所提及的治疗手段并不是简单的治疗手段的相加,各种治疗手段是有先后顺序的,环环相扣,不脱节,治疗疗效相加,毒副作用不相加”王院长说。

在癌症的治疗上,除了有效积极的医学治疗,合理的心理疏导也很重要。“很多病人在查出癌症后,家人的第一反应是不要告诉他,认为自己扛下来是对病人的保护”王院长认为,患者在得癌后,家人不应该隐瞒,而是应该找一个合适的机会循序渐进地告诉病人真相,以便其配合治疗。同时可以像跑马拉松一样,分阶段地给病人一些目标,诸如“挺过这段,看孩子结婚”,让其在心理上充满希望。

相关链接:

世界上最便宜12个防癌处方

- 1.最少开窗半小时:**很少有人知道,装修污染除了甲醛外,还有一种很强的致癌气体——氡及其子体。它一般藏在花岗岩、水泥、瓷砖里,沿着这些地方的裂隙扩散到室内,通过呼吸道进入人体,时间长了,就会诱发肺癌。
- 2.用干毛巾擦背:**日本曾掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学副校长水野教授研究指出,这可以起到防癌作用,因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞,能起到吞噬并破坏癌细胞的作用。
- 3.就着葱蒜来吃饭:**在我国,胃癌发病率最低的省份,是葱蒜种植大省山东。长江以北胃癌死亡率最低的4个县中,第一位的是山东苍山县,那里人均每年要吃掉6公斤大蒜。这和大蒜素有抗氧化作用,可降低人体内致癌物亚硝酸盐的含量有关。
- 4.喝豆浆可防“女性癌”:**美国癌症研究协会指出,常喝豆浆的女性患乳腺癌风险大大降低。大连营养学会副秘书长、大连市中心医院营养科主任王兴国告诉记者,这是因为豆浆中有一种很像雌激素的物质,叫“大豆异黄酮”,能起到以假乱真的作用,和抗癌药物的机理非常相像。它对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用,比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。
- 5.每天走路1小时:**美国《读者文摘》杂志曾告诉大家,每天饭后散步30分钟,或者每周散步四小时,能使患胰腺癌的风险减少一半。哈佛大学公共卫生学院针对7万人的长期研究也发现,每天只要走路一小时,就可以降低一半患大肠癌的几率。
- 6.每天喝6杯水:**世界上最权威的医学杂志之一《新英格兰医学杂志》研究表明,每天喝6杯水(每杯240克)的男性,患膀胱癌风险将减少一半,女性患结肠癌风险将降低45%。
- 7.晒15分钟太阳:**在最便宜的防癌处方里,晒太阳算是做到了极致,不用任何花费,就能通过增加人体维生素D的含量起到防癌作用。
- 8.每天四杯绿茶:**爱喝茶的日本人曾花费9年的时间做过一项调查,发现每天只要喝四五杯茶,就能将癌症风险降低40%。
- 9.一口饭嚼30次:**有调查证明,吃饭老是囫圇吞枣的人,患胃癌的几率比较高。而多咀嚼可以减少食物对消化道的负担,降低患胃肠道癌症风险。
- 10.睡够7小时:**美国癌症研究会调查发现,每晚睡眠时间少于7小时的女性,患乳腺癌的几率高47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素,它能减缓女性体内雌激素的产生,从而起到抑制乳腺癌的目的。
- 11.少吃点糖:**癌细胞最喜欢的“食物”就是糖,日本《怎样防治癌症》一书中指出,当血液流过肿瘤时,其中约57%的血糖都会被癌细胞消耗掉,成为滋养它的营养成分。《美国临床营养学杂志》指出,每天只要喝两杯甜饮料,患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。
- 12.吃肉时喝杯红酒:**用来酿造红酒的葡萄皮中,含有一种物质叫白藜芦醇,对消化道癌症有一定预防作用。另外,美国癌症研究协会对猪肉、牛肉、羊肉等红肉的推荐食用量是每周500克左右,吃得过多,就会增加患结肠癌的风险。不过,最近一项研究发现,如果吃肉的时候喝杯红酒,其中的多酚就可以防止肉在胃里分解为有害物质。

护眼小秘诀帮你保护“心灵的窗户”

本报通讯员 崔乃玲 记者 吕增霞

我们常把眼睛比作“心灵的窗户”,明亮的双眸是留给别人好印象的开始。而如今,工作和学习压力让我们的眼睛越来越脆弱,眼睛和健康一样,平时透支得越多,伤害就越大。在护眼方面,眼科专家就有不少独家妙招,为大家详细讲解他们自己的护眼秘诀。

不用手揉眼睛

当眼睛不舒服时,人们会下意识地用手揉。殊不知,手上的细菌最多。美国一项研究发现,一双未洗的手可能藏有几十万个细菌,这些细菌会引起各种眼病,尤其红眼病等。因此,千万不要用手揉眼睛,如果眼睛不舒服,把手洗干净,然后闭上眼睛,轻轻按一按。有异物时,也勿用手揉眼睛,应先闭上眼睛,等到眼泪大量流出时,再睁开眼睛眨几下,多数情况下,泪水会将异物冲洗出来。

不乱用眼药水

由于很多眼药水都是非处方药,因此不少人眼睛一不舒服就随便滴一滴,结果越用越糟。不乱用眼药水,用得对症,眼睛红了不一定就是炎症,也有可能过敏,如果用了消炎的眼药水,专家说这样反而会加重。一般只要是大包装,超过0.4毫升的眼药水都含有防腐剂。如果眼睛只是干燥、疲劳症状,我们一般用不含防腐剂的人工泪液。

不戴隐形眼镜

现在普遍使用的隐形眼镜,都是使用高分子材质制造的,透气效果不好,一定程度上阻碍了眼睛直接呼吸氧气,使角膜缺氧,一旦有细菌、病毒侵袭,就特别容易感染。建议首选框架眼镜,偶尔佩戴隐形眼镜,最好半年验一次光。

冬天多眨眼

冬天天气很干燥,再加上暖气和空调的袭击,更容易带走眼膜表面的水分,让眼睛干上加干。专家介绍在干燥的季节,或者长时间看电脑、电视时,一定会多眨眼,这相当于给眼睛做保湿按摩。另外,眼睛不要对着空调吹,以免出现干眼症。

连续用眼绝不超过40分钟

专家认为,正确的用眼习惯是保护眼睛的重中之重。一次用眼超过40分钟,就会休息10分钟,眺望一下远处,或者闭眼休息一会,这样眼睛才不容易疲劳和干燥。

外出要戴太阳镜

眼睛很容易受到紫外线的侵袭,不

但眼周皮肤会老化,对视力也有一定影响。因此,只要一出门,尤其是夏天或去紫外线比较强的海边,高山,就要戴上太阳镜。

多吃黄绿色蔬菜

如胡萝卜、玉米,西红柿,西兰花,猕猴桃等,含有丰富的叶黄素和玉米黄素,都能防止眼睛的功能性退变。打乒乓球,多转动眼睛。

专家介绍说打乒乓球时,眼睛会随着快速运动的物体转动,起到调节、放松的作用,延缓老化,预防近视。常饮枸杞菊花茶。

经常看电脑,让很多人的眼睛也倍感疲惫,所以有些爱惜眼睛的朋友常给自己泡杯枸杞菊花茶,这种茶有明目、醒脑、养肝的功效,可改善干眼症状,广大市民不妨试试。



生命的赞歌

2月8日东营慈铭体检第二届生命的赞歌“我健康,我快乐”主题晚会举行,精彩的节目赢得了观众们热烈的掌声,还为助养的15名儿童发放了救助金。

本报记者 吕增霞 摄影报道

感冒要吃对药

本报记者 吕增霞 通讯员 王维波

几乎每家每户的家庭小药箱里都有感冒药,只要感冒了就想吃点,但不是是盒感冒药你就可以吃的,也不是好几种感冒药可以一块吃的,你吃对药了吗?

如何正确选药?

先举个例子说明,我们在日常生活中,常见的药物如快克、白加黑、感康等药物,它们之中有相似、也有不同的成分。

如白加黑(氨酚伪麻美芬片II/氨麻美芬片):日片片含有对乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬,夜片片在白片基础上加上了盐酸苯海拉明。快克(复方氨酚烷胺)含有对乙酰氨基酚、盐酸金刚烷胺、马来酸氯苯那敏、人工牛黄、咖啡因。两药中均含有对乙酰氨基酚成分,如果两药联用可能会导致乙酰氨基酚过量使用。从两药成分中也能看出,快克中含有盐酸金刚烷胺,为抗病毒药,具有抗流感A型病毒作用,而白加黑中无抗病毒成分。白加黑中含有盐酸伪麻黄碱,为缩血管药,有利于缓解感冒引起的鼻塞、流涕等症状,而快克中没有该成分。

所以不同药物成分不同,作用不同,感冒患者在用感冒药前必须看清药品说明书,切忌几种感冒药同时服用,造成服用药物过量,同时又应该根据自己的感冒症状正确选药,从而起到治疗作用。如发热、头痛者应选择含有解热镇痛成分的感冒药,如感康片、白加黑、快克等;鼻塞、流涕的患者应选择含有缩血管成分的感冒药,如白加黑、泰诺感冒片、新康泰克等。刺激性干咳者应选择含镇咳成分的感冒药,如泰诺感冒片、白加黑、日夜百服宁等。

特殊人群如何选用感冒药?

老年人不宜服用含伪麻黄碱的感冒药物,由于老年人肝、肾功能减退,药物容易蓄积,服用此类药物易使血压升高,甚至诱发心绞痛及心功能不全,所以患有高血压、心血管系统疾患的老年患者应该慎用甚至禁用此类药物。婴幼儿由于神经抑制机制尚未健全,不建议使用含咖啡因及伪麻黄碱的感冒药。

孕妇应禁用含有阿司匹林、双氯芬酸钠、苯海拉明、布洛芬等成分的感冒药,因可能对孕妇或胎儿造成不良影响,可导致孕期延长、畸胎并对胎儿产生毒性。

哺乳期妇女尽量不使用含有马来酸氯苯那敏、苯海拉明和金刚烷胺成分的感冒药,因这些药可随乳汁少量排出,可能使婴儿产生不良反应。

从事驾驶、机械操作、高空作业者避免使用含盐酸苯海拉明或马来酸氯苯那敏的感冒药,因为这些药物有导致嗜睡和困倦的不良反应,可能会增加工作中的危险性。