



肿瘤专家眼里的健康防癌法

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

4月11日到17日,是第十七届全国抗肿瘤防治宣传周。本届宣传周的主题为“科学抗癌,关爱生命”。希望我们大家共同行动,一起了解癌、预防癌,珍惜生命中的每一天。

在第十七届全国抗肿瘤防治宣传周到来之际,本期记者专门采访了烟台市肿瘤方面的专家。烟台市肿瘤医院肿瘤内科主任周冬梅呼吁市民应从身边小事做起,共同防癌。据专家介绍,癌症已成为21世纪人类健康的第一杀手:全世界每年有700多万人死于癌症。预计到2020年,死于癌症的患者每年可能会超过1000万,相当于二次世界大战中平均每年的死亡人数。和得了癌症后高昂的治疗费用相比,以下八种堪称是便宜且健康的防癌法。

戒烟 戒烟是很困难的事;要认识到戒烟是减少

癌症危险最简单也最为有效的办法,建议戒烟者到专业的戒烟门诊寻求医生的指导。

限酒 减少饮用酒精饮料对于维持健康体重和防癌都具有重要作用。建议男士每天喝酒精饮料不多于两杯,女士不多于一杯。

莫让“病从口入” 出入平衡 少吃高能量密度的食物,经常活动。能量密度是指每克食物所含的卡路里;含糖饮料油炸食品蛋糕饼干热量明显高于一般食物。选择小份的食物。少吃红肉和加工肉类,红肉含有能破坏大肠内膜的血铁质,食用红肉是导致大肠癌

原因,红肉的饱和脂肪酸含量高,容易增加体重,加工肉类在烟熏、盐腌或添加防腐剂的过程中易产生苯并芘和亚硝酸盐类致癌物。

纠正不良饮食习惯 改变口重的习惯。多吃蔬果来代替高盐分的加工食品;尽量选择在家烹调,并以新鲜蔬果作为原料,有利于自己控制盐量;购买罐头或包装食品时应阅读标签,在几星期内逐渐减量。少吃刺激性强的食物。摒弃“不干不净吃了没病”的观念。

实施母乳喂养 最理想的母乳喂养是母亲以纯母乳将婴儿喂养至6个月。母乳喂养能减低母亲体内

和癌症有关的激素水平,消除乳房内DNA受到损害的细胞,有助于预防乳腺癌。多数超重或肥胖儿童成年后仍然持续超重或肥胖,可增加患癌症的风险。而母乳喂养的婴儿较少有机会吸收过多的热量和蛋白质,因而可预防婴儿的过度超重。

每天运动半小时 如今缺乏运动的人越来越多,以车代步、看电视和玩电脑已成为主要的休闲活动。一些小的改变——步行、骑自行车、或乘公交车、不乘电

梯、在家自行收拾卫生等,都能有效增加能量的消耗。选择自己喜欢的运动——游泳、跳舞、步行等。

平衡心态 人生在世,十之八九不如意;有人淡定自若,有人斤斤计较,其结果是前者健康长寿,后者易患病折寿。建立自己的社会支持系统,获得充分的安全感;充分了解自己,对自己的能力做出恰当的判断;建立切合实际的生活目标;与

外界环保持接触;保持个性的完整与和谐;不断学习,学而不厌;保持良好的人际关系;适度表达并控制情绪;培养适合自己的兴趣爱好。

定期体检 早期发现肿瘤的重要意义在于能有效提高肿瘤的治愈率和生存率。农村的肿瘤高发区及城市的亚健康人群应进行主动监测,能使癌症的早诊率明显提高。



●名医推荐



烟台毓璜顶医院肿瘤内1科主任 张良明

张良明,博士研究生,主任医师,教授,现任烟台毓璜顶医院肿瘤内1科主任,青岛大学医学院硕士生导师,烟台市肿瘤专业学科带头人。兼任山东省抗癌协会化疗专业委员会常委,山东省抗癌协会肺癌专业委员会常委,山东省抗癌协会

临床协作委员会常委,烟台市医学会肿瘤化疗专业委员会副主任委员,烟台市抗癌协会常务理事等职。

长期从事肿瘤诊治工作,具有扎实的理论基础和丰富的临床经验,熟悉各类实体肿瘤的综合处置。对消化道肿瘤、肺癌、

乳腺癌的化疗及介入治疗有较深入的研究,先后承担多项省部级和厅局级科研课题,科研成果获烟台市科技进步二等奖一项,山东省保健科技协会科学技术二等奖一项。

坐诊时间:周一全天在烟台毓璜顶医院坐诊

烟台市肿瘤医院肿瘤内科主任 周冬梅

周冬梅,烟台市肿瘤医院肿瘤内科主任,副主任医师,烟台市医学会化疗分会副主任委员,烟台市抗癌协会常务理事,山东省影像微创诊疗分会委员,中国抗癌协会临床协作分会委员。

在肿瘤化疗、内分

泌治疗、生物靶向治疗方面有深厚造诣,尤其擅长肺癌、胃肠道肿瘤、恶性淋巴瘤、乳腺癌等肿瘤诊治。在烟台市率先开展了肿瘤微创治疗,包括氩氦刀、微波刀、放射粒子植入、热循环灌注化疗、C0₂腔内冷

冻、体外微波热疗等,为病人提供了微创高效的治疗手段,尤其对晚期及高龄病人取得了较好地临床效果。并承担国家“十五”和“十一五”攻关课题研究。

坐诊时间:周三全天在烟台市肿瘤医院坐诊



烟台市中医院肿瘤消化科主任 侯爱画

侯爱画,女,主任医师,研究生,现任肿瘤消化科主任。国家级老中医药专家学术经验继承人,国家重点专科学术带头人。中国中西医结合肿瘤专业委员会委员,山东省肿瘤化疗专业委员会委员,山东省中西医结合肝病专业

委员会委员。

1985年毕业于上海中医药大学,从事中西医结合治疗全身各系统肿瘤及消化系统疾病疑难病临床研究20余年,创造了中西医结合平衡脏腑、免疫转化、围攻消散,综合治疗肿瘤的有效方法。及中医药

减毒增效、无痛苦化疗的综合治疗方法。达国内先进水平。近年来开展新技术20项,发表论文10余篇,编写专著两部。2006年被省评为医德标兵。

坐诊时间:每周二、周四和周日在二楼肿瘤消化科门诊坐诊

●医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用

泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法

是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性

和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货 (外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216
15965154859



●健康资讯

你会容许婚姻犯错吗?

——听婚姻家庭咨询讲座有感

婚姻需要的是经营与维系,而不是捆绑与无限容忍。影响我们婚姻质量最突出的两大问题是婚内矛盾冲突与婚外感情纠葛。那么是不是有了矛盾婚姻便不完美,有了婚外情婚姻便走到尽头了呢?

周末有幸在烟台佳阳健康俱乐部心理讲堂听取了朱铭清教授的婚姻家庭咨询讲座,感触很深。收获的同时竟有深深的遗憾。如果能早一点接触到朱老师对婚姻的见解,或许会挽救朋友那一段因无奈而解体的婚姻。那是一个或许可以维系地圆满的婚姻。当婚姻走入焦灼,我们失去了客观判断与理智思考的能力,忽略了家庭中最重要的主角孩子的感受。“婚姻中的战争,夫妻双方射向对方的箭首先要穿过孩子的心。”“离婚给孩子造成的伤害是夫妻双方伤害总和的数倍,甚至会造成孩子性格、心灵的分离。”挣扎在婚姻边缘的朋友,若你不想伤害孩子,也给彼此最小程度的伤害,请深思——我们的爱情,到底出了什么问题。

恋爱像闪电,婚姻则要为闪电付电费。听了朱铭清老师关于婚姻家庭的讲解,我深深体会并不得不承认这样一个一直存在着却被男怨女拒绝的客观现实:没有完美的人,也没有完美的事情,我们的婚姻也不例外。所以给婚姻犯错误的权利与机会,也给彼此一段经历挫折后更加珍惜的婚姻。

烟台佳阳健康俱乐部心理学员 林青



●健康提示

远离致癌因素

我们身边存在着一些致癌物,保持良好的生活习惯,远离致癌因素对于防癌很重要。致癌因素可分为外因和内因。外因包括化学、物理、生物等因素,常见的化学致癌物有苯、黄曲霉毒素、亚硝胺等;紫外线、电离辐射等属于物理因素;而乙肝病毒、人乳头瘤病毒、血吸虫等都是可能导致癌症的生物因素。

不光是上述的外因在起作用,人体免疫力下降,长期忧郁、压抑及严重的精神创伤等不良情绪影响,机体神经、内分泌失调等内在因素也是正常细胞发生癌变的重要原因。