



聆听抗癌明星故事,了解肿瘤康复知识

抗癌明星分享会本周日(4月18日)开讲

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

他们是如何患癌的?在抗癌这条路上,是什么支撑着不断前行的脚步?齐鲁晚报·齐鲁壹点始终关注着癌症患者这一特殊

群体。自2016年启动“山东首届抗癌明星评选”活动以后,通过连续多年举办抗癌明星评选、抗癌分享会、抗癌科普讲座等活动,凝聚了一批抗癌勇士和公益组织。

本周日(4月18日)9:00,我们

将在大众传媒大厦3楼路演厅举行“有ai不孤单——2021年春季抗癌明星分享会”。届时,将由抗癌明星分享他们的抗癌经验,讲述他们经历的酸甜苦辣。

活动现场,山东第一医科大学第一附属医院保健综合科主

任兼全科医学科副主任刘蕴玲、山东中医药大学附属医院肿瘤科主任医师刘寨东等专家,就癌症康复期的注意事项和慢性病的防治为大家答疑解惑。

如果您想参与分享会,或者也想讲述您的抗癌故事,欢迎扫

码加入微信群报名。或拨打电话:0531-85196381报名

扫码进群报名



孩子预防近视,定期关注这两个值

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

眼轴长度和远视储备值

眼球近似于一个球状体,它从前到后的长度叫“眼轴长度”,眼轴过长是导致近视的根本原因之一。

正常成人的眼轴长度应该是24mm,人出生时眼轴平均长约17.3mm。随着身体的发育,眼轴也会不断地发育,眼轴增长,逐渐变成正视眼。

如果孩子长时间不注意健康用眼,随着身体的发育,孩子有可能演变成近视眼。眼球从出生到3岁前后长度大约为20mm,4岁到18岁眼轴长度大约为20~24mm,一旦超过24mm,就会形成近视。一般情况下,眼轴每增长1mm,近视度数就会增加250~275度。

一般新生儿出生后,由于生长发育的原因,眼球较小,眼轴并未达到成人水平,眼睛的前后轴较短,眼睛所看到的景物是聚焦到视网膜的后方,有些类似远视眼的情况,不过孩子的这种“远视”是生理性的,随着孩子不断的生长发育和眼球成熟,会逐渐成为正视眼。

这种生理性的远视,被形象地称为“远视储备”。孩子的远视储备越充足,出现近视的概率就越低,时间也会相对更晚。

当然,有一定的远视储备是好的,并不代表有远视都是好的。如果远视度数过高,同样要注意。过高的远视度数可能会导致孩子更容易出现视疲劳,更可能引起弱视和斜视,危害不容小觑。

远视储备减少,近视的早期信号

你知道吗?孩子的近视是可以预测的。山东中医药大学附属眼科医院(山东省青少年视力低下防治中心)专家介绍,所谓“近视预测”,就是定期监测儿童生长发育过程中的“眼轴长度”和“远视储备值”进行近视预测,并根据这两个关键值制定一系列的近视防控措施。



对于还没有近视的孩子,“远视储备”非常重要,决定着孩子日后近视的几率。新生儿的双眼都处于远视状态,随着生长发育,眼轴也会不断增长,才从远视逐渐趋于正视化。如果小孩子“远视储备”不够,太早正视,则随着身体及眼球的发育,孩子很可能更早近视。所以,如果远视储备减少,正是近视出现的早期信号。

孩子近视,很多时候跟家长也有关系。一般情况下,等到孩子自己说看不清了,基本上都是真性近视了。所以,家长应该主动学习掌握科学用眼护眼等健康意识,在入学前、入学后每年至少做4次专业的眼健康检查。一旦发现孩子看电视坐得越来越靠前,孩子有皱着眉头、眯着眼睛或者斜着看东西的举动,那么,很可能是孩子有些看不清,需要尽快做检查以做防控。

如何保护孩子的眼睛

注意用眼习惯和孩子的用眼卫生,培养孩子的良好用眼习惯。不要长时间近距离用眼,每用眼40分钟就休息10分钟左右,可以远眺,闭目养神或者起身活动或做眼保健操,阳光亮眼操。注意正确的读写姿势,纠正

孩子握笔姿势的方法,避免孩子成为“小眼镜”。坐姿对孩子视力发育影响很大,家长、老师要注意!不良的用眼姿势,用眼距离过近,甚至单眼用眼,造成近视或者双眼近视程度差异加大等等,严重影响双眼视力发育。

每天户外活动2小时,关爱孩子的眼健康。研究表明,每天在户外活动2个小时以上,对于近视的发生有明确的预防作用。因此家长可以多鼓励孩子到户外玩耍,但是需要注意不要在阳光过于刺眼时外出玩耍,以免对视力造成伤害。

定期进行视光检查。孩子3-6岁开始定期进行视光检查,给孩子眼睛做一个屈光发育评估,看看孩子有没有近视、远视和散光等。近视防治是大事,央视呼吁建立“屈光发育档案”。

限制电子类产品的使用时间。从视力保护的原则来讲,不要在动荡的车厢里看书,同样看书、看视频是一样容易造成视力疲劳,近视出现。因此过度的使用电子产品是近视增加的原因之一。

注意营养均衡。近视与过多的摄入高蛋白、高能量的饮食有关。大量的糖类食物摄入,容易影响眼球钙质的吸收,造成眼球壁缺钙,形成近视。

《肿瘤达医》六连播 专家坐镇教您防治真招

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

当前,恶性肿瘤已经成为居民健康的主要威胁之一。国家癌症中心发布的数据显示,我国每天约有一万人被确诊为癌症患者,平均每分钟便有七人得癌。实际上,随着诊断技术和治疗水平的提升,癌症已经成为可防可治的慢性病。今年4月15日-21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,值此全国肿瘤防治宣传周到来之际,齐鲁晚报·齐鲁壹点特推出“有ai不孤单”系列活动。

聚焦肿瘤防治,赋能权威科普。今年2月,齐鲁晚报·齐鲁壹点重点打造的直播栏目《肿瘤达医》改版升级,全新亮相。每周邀请一名肿瘤相关专家做客齐鲁晚报·齐鲁壹点演播室,就肿瘤防治的相关知识进行分享。目前已完成7场直播,仅在齐鲁壹点的浏览量就已超过120万。

全国肿瘤防治宣传周期间,《肿瘤达医》将推出特别节目。山

东第一医科大学附属肿瘤医院胸部放疗三病区主任王琳琳、山东第一医科大学附属肿瘤医院内镜中心主任助理陈明、济南市中心医院肿瘤介入科主任左太阳、山东第一医科大学第一附属医院结直肠外科副主任陈景波、山东第一医科大学附属肿瘤医院放疗头颈一病区主任胡漫、山东省肿瘤医院预防管理部主任佟峰和山东省癌症中心办公室副主任、山东省肿瘤医院预防管理部副主任龚继勇将先后做客《肿瘤达医》,七名专家、六场直播,将就肺癌、结直肠癌、头颈部肿瘤和早癌筛查等问题,向大家传递防癌真招。

大家可关注齐鲁壹点健康频道,收看《肿瘤达医》直播,有相关问题可在评论区留言,主播将现场提问专家。

扫码看直播



序号	播出时间	姓名	职务	主题
1	4月15日 16:00	王琳琳	山东第一医科大学附属肿瘤医院胸部放疗三病区主任	哪些肺癌患者需要放疗?晚期肺癌有何新出路?
2	4月16日 10:00	陈明	山东第一医科大学附属肿瘤医院内镜中心主任助理	一次肠镜保十年平安?如何轻松做肠镜?
3	4月17日 10:00	左太阳	济南市中心医院肿瘤介入科主任	哪些肺结节会变癌?查出肺结节应该怎么办?
4	4月19日 15:00	陈景波	山东第一医科大学第一附属医院结直肠外科副主任	排便习惯改变,当心结肠癌找上门
5	4月20日 16:00	胡漫	山东第一医科大学附属肿瘤医院放疗头颈一病区主任	喉咙嘶哑或是癌?头颈部肿瘤如何长期生存?
6	4月21日 15:00	佟峰 龚继勇	山东省癌症中心办公室主任,山东省肿瘤医院预防管理部主任 山东省癌症中心办公室副主任,山东省肿瘤医院预防管理部副主任	肿瘤防治关键在“早”,防癌体检有何不同?

抗癌10年!曾因卵巢癌晚期“无望”,如今她爬山旅游享受生活



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

淄博市高青县花沟镇东十六户村村民孟桂兰的故事,很多历经磨难的癌友了解后,也免不了啧啧赞叹。

2011年,50岁出头的孟桂兰患上了女性生殖系统器官常见的恶性肿瘤卵巢癌。做了手术,做了化疗,可仅仅5个月的时间就发生了骨转移。但谁也没料到,曾经被医

生悄悄告知家属“准备后事”的她,如今已经安然度过10年。如今她不仅能和身体里的癌细胞“和平共处”,每年还定期爬山旅游乐哉悠哉,成为了全村的“抗癌明星”。

“准备后事吧” 老伴一躺就是三年

“得了肿瘤,我无能为力,眼前只有绝望。”那是2011年7月,孟桂兰摸到肚子有肿块,“当时没有在意,还以为是自己长胖了。”

手术后,孟桂兰化疗了6个疗程。然而,刚化疗结束就骨转移了。

“没敢告诉她,一直没敢告诉她啊。”董升国说老伴不识字,病例报告单也看不懂,一直都不

敢告诉她这个事实。

“那时候有癌友到我们家来取经,看她报告单的时候念了出来,我老伴才知道原来自己得癌了。”董升国笑笑说,“老伴的身体恢复得很好了。即使知道真相也没关系,最难的时候都过去了。”

董升国带老伴出院回家的那天,了解了康夫堂肿瘤大药房,就经常去康夫堂肿瘤大药房咨询,并为老伴选药。

因为是骨转移,孟桂兰浑身疼的厉害,有时连腰都直不起来,刚开始一年持续用药,后来只到康夫堂拿2个月的药。去年12月董升国陪着她例行复查,各项指标都很好。

享受生活 愿把抗癌经验说与癌友听

“康夫堂能通过系统视频远程指导我们如何用药。”董升国说,除了用药建议,康夫堂还给了他们老两口生活上的建议,比如多出去走走,放松心情、如何健康饮食等等。

身体渐渐好转后,董升国经常带着孟桂兰出去散心,一年能跟着旅行团出去两次。北京、香港、澳门、云南、陕西、贵州,走下了小半个中国。和老伴徜徉在山水风景之中,看到远方女儿发来的外孙女的图片,董升国和孟桂兰说“感觉到了幸福”。

因为抗癌经历,总有癌友时

不时的就敲响孟桂兰家的房门,取点经验。

“13678649734是我的手机号。”董升国说他愿意将自己的手机号分享出来,与更多的癌友一起交流经验,战胜癌症。

今年肿瘤防治宣传周,4月21日、23日、24日,康夫堂肿瘤大药房将在济南的省肿瘤医院店,省立医院店,淄博的中心医院店,举行三场“科学抗癌,合理治疗,综合预防-与肿瘤专家面对面”的咨询活动,与癌友共同抗癌。

“有空多和癌友交流,别随意听信网上的信息,还是听听真正的医生怎么说。”董升国说。

康夫堂肿瘤大药房咨询电话:400 080 9950