

谈肿瘤色变?别被这些谣言骗了

破除常见认知误区,树立正确防癌观念

记者 张晓丽
通讯员 王绍飞 济南报道

谣言一:肿瘤是绝症,无法治愈
真相:癌症≠绝症

时延龙介绍,肿瘤并不等同于癌症,更不是绝症,它们之间有着本质的区别。肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类,其中恶性肿瘤就是我们常说的“癌症”。良性肿瘤生长缓慢,一般不会危及生命,而恶性肿瘤则具有侵袭性和转移性,可能危及生命。

不少人好奇,肿瘤能治愈吗?时延龙介绍,肿瘤能否治愈,取决于肿瘤的类型、分期以及患者的身体状况。许多早期肿瘤是可以治愈的,中晚期也可有效延长生存期。随着抗癌经验的积累,癌症并不等于绝症!目前我国癌症5年生存率接近50%,部分癌症5年生存率高达90%。

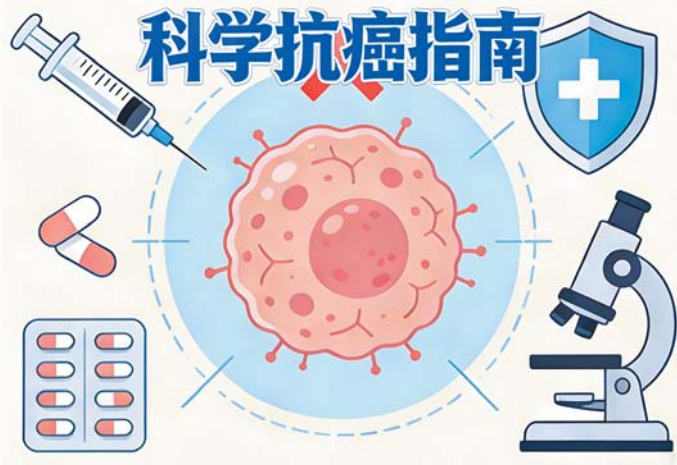
谣言二:肿瘤患者不能吃发物
真相:能吃!营养均衡是王道

“发物”是一个极具“中国特色”的概念,在许多人印象中,牛奶、鸡蛋、鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、虾、蟹等都是发物。但是现代科学并没有证据表明:肿瘤患者吃了“发物”可导致肿瘤复发转移率增高。相反,这些“发物”富含优质蛋白,对改善营养有益。肿瘤患者并无统一禁忌食物,应依个人情况制定饮食计划。总体而言,应均衡饮食,多摄入蛋白、维生素、矿物质,避免油腻、辛辣食品,营养均衡是关键!

谣言三:肿瘤细胞能“饿”死
真相:绝食不科学

肿瘤细胞生长极快,需要大量营养,但“绝食可以饿死肿瘤”是不科学的!大部分肿瘤患者都存在营养不良的问题,加之正常细胞营养

在信息爆炸的时代,关于肿瘤的谣言和误解如同野草般滋生,给许多人带来了恐慌和困惑。肿瘤,这个听起来就让人心生畏惧的词,是否真如传言中那么可怕?近日,中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院肿瘤科主任时延龙为大家揭开这些谣言的神秘面纱,带您走进肿瘤的科学世界。



获取能力弱,饥饿疗法首先“饿死”的是正常细胞,绝食不仅可能加速肿瘤进展,还会导致无法耐受后续的肿瘤专科治疗。因此,绝食非良策,应遵医嘱摄入合理营养。

谣言四:癌症会传染
真相:癌症不会传染!

癌症本身并不会像流感那样在人与人之间直接传播。癌症是一种由于细胞异常增殖和失控生长而形成的疾病,它并不是由细菌、病毒或其他微生物引起的传染病。因此,与癌症患者接触并不会让您感染癌症。

谣言五:活检会让肿瘤扩散
真相:专业活检不会

首先,我们要明确的是,活检是通过取出病变组织进行病理检查,可明确癌症的类型、分期和恶性程度,指导后续治疗。现在,穿刺针设计先进,如同圆珠笔芯,可有效避免恶性细胞扩

散,安全性高。

谣言六:放化疗会让人死得更快
真相:放化疗是安全有效的手段

化疗和放疗是肿瘤治疗的重要手段之一,它们可以杀灭癌细胞,缩小肿瘤,提高治愈率。虽然化疗和放疗会带来一定的副作用,但这些副作用是可控的,且随着医学技术的不断进步,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,副作用已经大大减轻。

谣言七:打“止痛针”会成瘾
真相:不一定

麻醉性止痛药(如吗啡等)虽能镇痛,但滥用易成瘾。成瘾表现为持续地、不择手段地渴求药物,目的不是为了镇痛,而是为了达到“欣快感”。成瘾与药物种类、剂量、时间、个体差异及环境相关。合理使用能缓解疼痛,提高生活质量。务必遵医嘱,按时按量服用,及时沟通调整,避免风险。

谣言八:喝酒不致癌
真相:酒精与多种癌症有关

世界卫生组织癌症国际研究机构发现,无论是在人体还是动物身上,酒精都是具有致癌性的。由世界癌症研究基金会和美国癌症研究学会联合发布的一项报告称,已发现口腔、咽喉、食道、肝、结肠和乳腺方面的癌症与酒精之间存在关联。

谣言九:所有癌症都会遗传
真相:并不全是

癌症确有遗传倾向,在全部恶性肿瘤中,大约5%是遗传的,80%以上是遗传和环境因素相互作用的结果。乳腺癌,肺癌等多种癌症还受不良生活习惯和环境的影响。因此,即使与癌症患者有血缘关系,只要注意防范,做好自我保健,改变不良的生活习惯,也可将癌症拒之门外。

谣言十:肿瘤标志物升高就是患癌
真相:并非如此

肿瘤标志物在急性炎症、腹泻、烟酒、药物等刺激下都可能升高,只是升高的幅度不同,它并非癌症特有指标,只是在某些癌症晚期时升高明显而已。规范的防癌体检能早期发现癌症,查体时发现肿瘤标志物升高,要找专业医生解读并做专科检查。

谣言十一:“抗癌食物”能防癌
真相:单纯靠吃抗癌不现实

某些食物确实含有一些抗癌成分,但单纯靠吃来抗癌不现实!比如西兰花一直有“抗癌明星”的称号,要想通过吃西兰花达到抗癌功效,必须每天吃5.4斤左右。这么个吃法,我们很可能因为吃不下其他食物造成营养不均衡,反而不利于健康。

春天万物生发,人体全身需氧量增加,大脑供氧量就会相应减少,因此容易出现“春困”。同时,春季是过敏高发季,犯困也是过敏的常见症状。如何判断“春困”和过敏犯困?

过敏令人犯困

专家介绍,过敏的人容易犯困,主要有两方面原因。组胺分泌后,引起大脑等重要部位血管扩张,身体可能会出现缺氧症状,使人犯困。过敏的人常有鼻塞症状,吸入的氧气少,滞留的二氧化碳多,也会出现缺氧症状,令人感到犯困。

除了嗜睡犯困,皮肤干痒、鼻痒鼻塞、眼睛干痒红肿等,都是过敏的常见症状。此外,过敏人群容易大脑缺氧,可能出现学习时注意力不集中、工作效率下降。过敏严重时,还可能出现鼻腔、咽喉水肿,导致窒息。

注意这些“假春困”

有些疾病的前期症状与“春困”也很像,要提高警惕仔细辨别,以免耽误病情。据了解,70%以上的中风患者在发病前5—10天会频繁打哈欠。如果本身有高血压等高危因素,同时出现频繁连续打哈欠,并伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等情况,要高度怀疑是脑血管的问题。

肝脏没有痛觉神经分布,患肝病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊。

甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等患者,会出现白天困倦、精神疲乏等表现,症状与“春困”很像,但这是假“春困”。

止不住的“春困”如何缓解?

早睡早起:晚上不要熬夜,早睡早起;保证每天中午11点到13点期间的午觉,每天晚上11点到凌晨1点的晚觉,以利于肝气升发,防止“春困”。

适量运动:春季可到户外踏青,到森林、河边散步,多呼吸新鲜空气,并进行适当运动。八段锦中的“调理脾胃须单举”,纵向拉伸脾胃经。易筋经中的“青龙探爪势”,疏通肝胆经气血,有助于改善肝血不足引发的“春困”。

合理饮食:多吃新鲜果蔬,补充身体必需的微量元素。

按揉穴位:按揉内关穴、神门穴、三阴交穴,每天5—10分钟,有助于安神定志,调整睡眠。

人民网科普

你以为的「春困」,可能是疾病信号

中药和绿豆真的“水火不容”吗?



“绿豆能解毒”的由来

绿豆可“解毒”确实有古籍依据,只不过它所解的毒是“丹毒”。比如古代的“五石散”多由各种矿石配制而成,药性刚燥,人服用过多容易中这类热性的丹毒。古代中医师会用甘寒的生绿豆榨汁让患者服下,以清热解毒。经过多年流传,民间便有了“绿豆能解毒”的说法。

服用中药期间能否喝绿豆汤?

绿豆本身就是一味中药,性寒味甘,归心、胃经,具有清热解毒、消暑、利水的功效。

曾有一段时间,“绿豆能治百病”的说法被炒得沸沸扬扬,给这种家常食材蒙上了一层不现实色彩。其实绿豆本身并无问题,作为生活中十分常见的本草食材,它只是被人过度神化、错误利用了。

绿豆能解药中金、石、砒霜、草木诸毒。喝中药期间能不能喝绿豆汤,要看所患疾病的种类及所服药物的药性。

如患有中暑、咽喉疼痛、咳嗽且咳吐黄痰、腮腺炎、口干、口苦、皮肤感染、泌尿系统感染、便秘等热症实证时,在服中药的同时,服用绿豆汤(粥)或绿豆糕等,可起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。

绿豆性偏寒,对脾胃虚寒、身体阳虚者无益,如患有慢性胃肠炎、肢体关节冷痛、麻木、活动

不利、腹痛、腹泻、痛经等虚症寒症时,在服用中药治疗的同时应禁食绿豆,否则,不仅会降低中药的药效,而且会加重病情。

另外,在服用黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花、石膏等清热类中药时,可与绿豆同服,起到相辅相成的作用;在服用人参、黄芪、肉桂、附子、丁香、高良姜等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,未经医生许可,不要擅自服用绿豆,以免减低药效,影响治疗效果。

哪些人不适合饮用绿豆汤?

体质偏弱的人群喝绿豆汤,容易因消化不良而引起腹泻。

月经期女性身体处于失血状态,体质偏寒,喝绿豆汤会导致气滞血瘀,引起腹痛或加重痛经及经期不适。

体质寒凉的人四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘,喝绿豆汤会加重症状。

由于绿豆中含有解毒成分,一些人认为它会与化疗药物中的相关成分发生反应,从而降低药效,因此,处于肿瘤治疗中的患者尽量少喝,特别是消化道肿瘤患者,因为绿豆食用过多会产气,不利于消化道的恢复,所以不宜过多饮用绿豆汤。

山东中医药大学附属医院药学部 马睿