

癌症越来越常见于我们的生活,但人们对癌症存在很多认知误区

科学防癌 关注健康

咸宁日报全媒体记者 江世栋



按“钠”不住,“盐”多必失

本报讯 记者江世栋报道:言多必失是指说话说多了,必然有失误的地方。而现在出现了一个新名词“盐”多必失,就是说盐吃多了,身体必然有健康的流失。

“好厨师,一把盐”。盐虽看似不起眼,却可使食物变换无穷风味,是开门七件事不可或缺的要角。但吃盐过多除了会导致血压的升高和波动,还会导致身体中的钙等微量元素的流失。

我国居民膳食指南推荐,一个人一天盐的摄入量是6克,其中有2克盐是人们日常吃进去的食物所包含的盐量,实际一天炒菜用盐量应是4克,4克盐相当于把一个普通啤酒瓶盖盖平的量。

怎样避免“盐”多必失?饭店里厨师做的饭菜一般都比家里的口味要重,如减少在饭店就餐的次数,自然可以减少食盐的摄入。

减少“隐形盐”的摄入。含盐量高的食物让你无处可逃,隐形盐食物更是让人防不胜防。薯片、泡面、榨菜等食物含盐量都很高,尽可能用主食代替泡面等食物,在休闲时刻尽量避免加工类食物摄入。

使用其他调味品代替。烹调时多用醋、柠檬汁等酸味调味品,替代一部分盐和酱油,同时也可以改善食物口感,味道鲜美。

选择高钾低钠盐。高钾低钠盐的主要成分是钾离子而非钠离子。很多研究表明,钾离子对心血管系统具有保护作用,适量地摄入富含钾离子的食物对控制血压有一定的好处。将导致血压升高的“钠盐”换成可以控制血压的“钾盐”,是一个比较健康的选择。不过使用高钾低钠盐,也要遵循每天4克盐的标准。

多选择有味道的菜。用食物本身的味道来提升口感,如洋葱、胡萝卜、番茄等。

不要在办公室吃饭

本报讯 记者江世栋报道:有些上班族,经常忙得在办公室吃饭。但在办公室吃饭的危害很大,不仅影响吃饭的快感,还会导致吃得过快,影响消化。

容易发胖。当看着满桌的工作资料和未完成的任务时,吃饭的人往往吃得很快,不会细嚼慢咽,长此以往影响消化吸收,对身体健康不利。同时,吃饭速度过快,人不容易有饱腹感,往往导致饮食过量而身体发胖。

食欲减退。一边吃饭,一边用电脑,大脑需要频繁调动眼睛、耳朵等感官系统,参与声光信息处理,因此大脑需要大量血液供应,确保能量充足,偏偏这时胃却与它争抢有限血液,不但大脑供血不足,连消化功能也会因此削弱。

健康隐患。办公室毕竟不是很干净的地方,键盘、电脑、办公桌都是每天必碰的区域,却很少有人每天去打扫。如果经常在办公室吃饭,被细菌感染几率大大提高,有可能患上肠道疾病。吃饭的时候免不了会有饭渣遗漏,尤其是含油量、含糖量较高的食品,可能会引来蟑螂,让办公室成为虫子滋生地,带来健康隐患。

营养流失。当外卖送到办公室时,往往已经凉了,常吃冷食会影响肠胃功能。即使在办公室用微波炉加热外带或自带的饭食也不健康,因为熟食反复加热可导致营养成分流失。

宝宝牙齿的成长误区

本报讯 记者江世栋报道:宝宝的长牙过程中,父母的从旁干预起到了关键作用,做父母的总是小心翼翼地关注着宝宝的牙齿健康。尽管如此,大部分的父母还是忽略了一些细节。

平躺喂奶:家长如果让宝宝拿着奶瓶平躺喂奶,宝宝在喂奶的过程中下颌必然要前伸才能叼住奶嘴,长此以往,就会造成整个下颌突出,下牙畸形。

吮手指头:大概每个宝宝在成长过程中都会吮手指,到了长牙阶段,必须让孩子改掉这个毛病,因为这容易造成牙齿畸形错合畸形,上下牙不能正常咬合,甚至会造成整个上下颌的前凸。

不喂硬食物:很多妈妈为了保护宝宝乳牙,孩子到了一岁多了,妈妈还是把菜剁得碎碎的,煮的烂烂的,这是非常不可取的,在宝宝乳牙萌出的时候,就应该逐渐给宝宝添加辅食,这样可以锻炼咀嚼功能,刺激牙齿萌出。随后,可逐渐给宝宝添加饼干、瘦肉、豆制品、苹果、黄瓜等较硬而耐咀嚼的食物,进一步促进牙齿与颌骨发育。

以避免对肺津的损害。北方地区冬季宜滋补大温大热之品,如牛羊肉等,以温养五脏,抵御寒冬,但现在生活水平高了,北方供暖,如进补太过,易生“内火”,进补宜适度。经常泡脚可暖身助眠,艾灸可祛湿散寒,温阳益气,推拿按摩促进气血流通,调整脏腑功能。高原地区饮食宜润补,如银耳、蜂蜜、百合、枇杷等都是滋润润肺的佳品。北方经常出现雾霾及沙尘天气,气候多风干燥,特别要重视粉尘烟雾等对肺的伤害。此外,冬季北方地区因为气温冷,外出活动减少,日光照射不足易得伤风感冒,天冷时注意多晒太阳,特别是晒后背,可以有效增强体质、预防疾病。锻炼方式可选择长跑、打拳、溜冰、滑雪等运动,提高肺活量,增强抵抗力。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲

① 肿瘤手术切除后并不代表治疗的终结

周胜利说,肿瘤切除后的组织病理分期是很关键的依据,大多数肿瘤都是需要在术后1个月内进行化疗治疗(除外无症状、体检发现的很早期的肿瘤),目的是通过化疗治疗杀死体内残余的癌细胞,延缓肿瘤的复发时限。

化疗是如何进行的?化疗是化学药物治疗的简称,就是输液打针,有经验的肿瘤科医师会通过术后的病理检查结果,结合患者的身体情况,选择合适的化疗方案及保护措施,有效杀灭体内残余癌细胞,又不至于患者不能耐受化疗毒副作用而中断治疗。

经过了多周期的化疗,疾病复发了,化疗还有效吗?后续怎么治疗?通过化疗来控制肿瘤的复发也不是100%有效的,所以有经验的肿瘤科医师会安排化疗结束后的患者定期来院复查评估,一旦发现有转移或

转移迹象,会重新选择化疗方案或联合靶向及免疫治疗来控制病情,改善生活质量。癌症后期疼痛难忍,吗啡是如何使用的?肿瘤晚期因为肿块压迫血管、神经或骨转移,疼痛就不可避免了,出现疼痛往往处于疾病的终末期,使用麻醉性镇痛药的目的是让患者在余下的时间里,减少疼痛对进食及睡眠的影响。

民间有说法,疼痛千万不能打吗啡,否则就打死了,其实这种说法是错误的。癌痛按疼痛程度是分等级的,有经验的肿瘤科医师会按规定的三阶梯镇痛用药,不但能有效控制疼痛、改善生活质量,而且在疼痛加重时后续有药可用。吗啡是高级别的镇痛药,是因为其它级别的镇痛药在用药一段时间后镇痛效果不佳不足以控制疼痛才使用的,癌痛往往处于终末期,如果不用吗啡反而会严重影响患者的生活质量。

② 晚期肿瘤患者怎么都面黄肌瘦?

这是营养不良导致的,肿瘤患者的营养不良是指由摄入不足和炎症反应引起人体肌肉、脂肪含量减少,进而导致体力、认知能力以及免疫功能下降的急性或慢性营养不良状态。

由于肿瘤疾病本身及抗肿瘤的影响,营养不良是肿瘤患者常见的临床表现,40%~80%的肿瘤患者存在营养不良。

营养不良常见的原因是什么?肿瘤本身原因:消耗增加(代谢异常),肿瘤占位影响进食。抗肿瘤原因:治疗后食欲下降,恶心、呕吐等导致进食受限;黏膜损伤、肠炎等导致吸收障碍。

营养不良的常见表现:体重下降(消瘦),活动减少,体力下降(肌肉萎缩、皮下脂肪减少),食欲进一步下降,贫血,水肿(低蛋白血症),检验血白蛋白等指标低于正常值。营养不良的危害,是治疗副反应和并

发症的增加,抗癌治疗效果差,生活质量下降,住院时间延长,费用增加,生存期缩短。

出现营养不良怎么办?合理的膳食营养。膳食平衡,选择多种食物,经过适当搭配做出的膳食,能满足对能量及各种营养素的要求。食动平衡,在饮食与运动之间找到平衡点,食不过量,合理运动,控制总能量摄入,保持能量平衡。心理平衡,正确对待疾病,积极面对生活。

口服营养补充。将能够提供多种营养素的营养液、半固体或粉剂的制剂,加入饮品和食物中经口服用,以补充日常饮食的不足。

管饲营养。对虽不能经口摄食,但胃肠功能正常或部分正常者,可管饲营养。肠外营养支持。不能经口摄食且胃肠功能受限者可选择肠外营养,输液治疗(定期查血常规及肝肾功能电解质)。

③ 肿瘤患者的饮食要注意哪些问题?

2019年,国家卫健委发布恶性肿瘤膳食指导原则:合理膳食,适当运动。保持适宜的、相对稳定的体重。食物的选择应多样化。适当多摄入富含蛋白质的食物。多吃蔬菜、水果和其他植物性食物。多吃富含矿物质和维生素的食物。限制精制糖摄入。肿瘤患者抗肿瘤治疗期和康复期膳食摄入量不足的,在经膳食指导仍不能满足目标需要量时,建议给予肠内、肠外营养支持治疗。

食材如何选择?保持每天适量的谷类食物摄入,成年人每天摄入200g~400g为宜。在胃肠道功能正常的情况下,注意粗细搭配。

适当多吃鱼、禽肉、蛋类,减少红肉摄入。对于放化疗胃肠道损伤患者,推荐制作软烂细碎的动物性食品。同时,应增加白肉摄入,减少红肉的摄入。

日常生活中,可以简单大致分类如下:四条腿的动物如猪牛羊牛是红肉,两条腿的动物如鸡鸭鹅鸟是红白相间,没有腿的动物如鱼是白肉。加工肉制品如香肠、腌肉、火腿等统称为加工肉,加工肉与红肉的作用相似,可归入红肉范畴,也会提高多种肿瘤的发病率。

每日适量食用大豆及豆制品。推荐每日摄入约50g等量大豆,其他豆制品按水分含量折算。

推荐蔬菜摄入量300g~500g,建议各种颜色蔬菜、叶类蔬菜。水果摄入量200g~300g。

使用多种植物油作为烹调油,每天在25g~40g。

吃保健品对身体有什么影响?吃了没用,但无危害,的确是浪费钱,特别是对经济压力偏大的肿瘤患者来说。

添加药物成分,影响正常治疗。是药三分毒,如果你还在接受治疗,自己平时也在吃药,再加上保健品中的药物成分,就可能对药物过量。严重者甚至会导致死亡。过度把希望寄托在保健品上,耽误正常治

疗。总之,不建议肿瘤患者自行购买保健品服用,如有亲友赠,先经过自己主治医师的同意再行服用,以最大化保证自己的安全。

肿瘤患者需不需要忌口?忌口的问题很受人们的关注,很多病人和家属经常向医疗专家询问这个问题,其实这个事情要从不同角度去看。

就目前的临床研究来说,能增加肿瘤复发和转移风险,需要绝对禁忌的包括以下:烟、酒,霉变食物,烧烤、腌制和煎炸的动物性食物。而对常见的食物并没有特殊禁忌,但要注意都有一个量的问题,所以建议均衡饮食,营养全面。

儿童防治甲流有妙招

子受凉,免疫力下降,给各种病毒、细菌可乘之机。

注意防护 戴口罩、勤洗手是防护的要点。口罩可以有效阻止飞沫传播,切断病毒传播途径;流水洗手可以洗掉大量病毒、细菌,减少传染源。

增加营养 孩子一日三餐需营养均衡,适当增加优质蛋白,如肉、蛋、奶,多食用一些富含维生素C的水果,如橘子、猕猴桃、草莓等。但春季少给孩子吃太过温燥的食物,如大量牛羊肉、韭菜、大枣、桂圆等,以免产生内热,增加感染风险。

保证休息 保证孩子的睡眠时长,中小小学生不少于7-9小时,避免熬夜做作业。充足的睡眠也是一剂免疫力良方,夜晚睡得香,白天自然精力充沛,气血通达。

适当锻炼 让孩子多沐浴阳光,适量运动。研究表明,运动可使中性粒细胞升高,增强自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞的活力,这些细胞能吞噬入侵人体的病

毒。中医常说:正气存内,邪不可干。体内免疫力增强,能够抵御病毒和细菌的入侵。

多饮水畅大便 每天保证孩子的饮水量,尤其是有呼吸道症状的儿童,多喝水能促进体内代谢,加速体内排毒,补充体液丢失。肺与大肠相表里,保证大便通畅,可以清肺火,防止呼吸道疾病的发生。

可对症选用中成药

中医更注重对身体的调理。孩子发热后不要慌,可以从以下几个方面来帮助孩子减轻病痛。

●甲流具有传染性,如果孩子有发热、咳嗽等症,让孩子居家休息,做好一定的隔离措施。

●如果孩子高烧不退、面色青白、手足心凉、胃口太差或有基础疾病,应及时就诊。

●注意补水,发热出汗会带走大量水分,在孩子出现明显口唇干裂之前要让其

多喝水,也可以将鲜橙榨汁兑水或者自制柠檬蜂蜜水给孩子喝,不仅补水,还能补维生素C。

●饮食宜清淡、易消化。预防时应增加营养,但感觉发热时,反而要饮食清淡,小米粥、青菜汤更容易消化,大鱼大肉会增加内热。

●中药退烧也是个不错的选择,还兼顾脾胃。流涕鼻塞周身酸痛证,属风热袭表,可用小儿翘翘清热颗粒、抗病毒口服液等;证属风寒袭表可用小儿感冒颗粒等;伴发热可同服清开灵口服液、小儿柴桂退热颗粒;小儿高热清颗粒等;伴剧烈咽痛可加服蒲地蓝口服液、金振口服液、金莲花颗粒等;伴剧烈咳嗽可服小儿肺热咳喘口服液、蜜炼川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒、小儿止咳糖浆等。

●明星药“磷酸奥司他韦”颗粒需饭后服用,且服用要满疗程,但要确诊甲流感染后方可使用。(据《北京日报》)

南方健脾祛湿 北方润肺除燥

——读“经典”谈因地养生

日久就会气血淤滞,进而化火。《黄帝内经》说:“诸湿肿满,皆属于脾。”由此可见,南方养生,首要养脾祛湿为主,脾胃强则百病除。

南方宜健脾祛湿,清补甘温起居方面,避免长时间在潮湿阴冷环境中居住劳作或停留,不要坐卧湿地,经常开窗透气,晾晒被褥衣物防潮,防寒保暖,防止外湿侵入人体。忌寒冷辛辣油腻食物,避免过食海鲜肥甘,不要大量饮酒,以避免损伤脾生内湿。饮食方面,以均衡、自然、清淡、低热量、不加重身体负担的轻食为主,多吃蔬菜。四季皆宜的健脾又祛湿,既可当药物又可当食物的有:山药、茯苓、薏米、白扁豆、赤小豆、莲子等。寒冷季节,以清补甘温之品为主,如鸡鸭鱼等,可以适当吃些生姜等,以温脾胃、散寒湿;湿热季节可以多吃瓜果

豆类,如绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜等都是清热除湿的佳品。暑热重可饮菊花茶、荷叶薄荷茶、苦丁茶、双花茶等清凉降火。此外,煲汤中可以加入适量健脾利湿的中药,如黄芪、佛手、茯苓、白术等。饭后可适当饮用大麦茶、苹果醋、花茶等消滞醒脾。

此外,还可以通过刮痧、拔火罐、艾灸、按摩穴位等祛湿。另外,南方气候适宜,病毒、真菌等容易在潮湿温暖的条件下滋生,病毒性呼吸道疾病、真菌感染较多,要注意防范。

二、北方多寒与燥北方地区是指秦岭、淮河以北的东部季风区,是典型的温带季风气候,四季分明,日夜温差大,冬季气候寒冷干燥,夏季炎热多雨。

明代名医张景岳一直在北方行医,行医中发现北方人阳虚体质多,病多寒象的事实,

体质多阳虚,提出了“阳常不足,阴本无余”的论点。《素问·阴阳应象大论》指出“北方生寒”。此外,北方易生燥邪,特别是秋天,更是一年中最为干燥的季节。中医学认为,肺气,司呼吸,直接与自然界大气相通;同时,肺为娇脏,不耐寒热,喜湿润而恶干燥。干燥的空气从口鼻进入,最易损伤肺的津液及脉络,出现口鼻干燥、干咳少痰,或痰黏难咯,痰中带血等症状。另外,肺外主皮毛,内与大肠相表里,故肺津耗伤,常见皮肤干燥脱屑、大便干结不畅等症,并容易诱发银屑病、瘙痒症等皮肤病。由此可见,北方养生,首要养肺。

北方宜润肺除燥,温养五脏养肺之要,在于滋润阴肺除燥。多饮水可缓解冬季口干咽燥、皮肤干燥脱屑、便秘等。饮食上“少辛增酸”,少吃刺激性食物,

以避免对肺津的损害。北方地区冬季宜滋补大温大热之品,如牛羊肉等,以温养五脏,抵御寒冬,但现在生活水平高了,北方供暖,如进补太过,易生“内火”,进补宜适度。经常泡脚可暖身助眠,艾灸可祛湿散寒,温阳益气,推拿按摩促进气血流通,调整脏腑功能。高原地区饮食宜润补,如银耳、蜂蜜、百合、枇杷等都是滋润润肺的佳品。北方经常出现雾霾及沙尘天气,气候多风干燥,特别要重视粉尘烟雾等对肺的伤害。此外,冬季北方地区因为气温冷,外出活动减少,日光照射不足易得伤风感冒,天冷时注意多晒太阳,特别是晒后背,可以有效增强体质、预防疾病。锻炼方式可选择长跑、打拳、溜冰、滑雪等运动,提高肺活量,增强抵抗力。



胡红 主治医师
麻塘中医医院病区主任

《黄帝内经·素问》“黄帝曰:医之治病也,一病而治各不同,皆愈,何也?岐伯对曰:地势使然也。”这里就谈到治病要“因地制宜”,养生也要遵守这个原则。中国地大物博,幅员辽阔,横跨五个时区,纬度跨度大,地势复杂,南北差异大,只有因地制宜,才能达到养生目的。

一、南方多湿与火南方地区是指中国东部季风区的南部,主要是秦岭—淮河一线以南的地区,地势西高东低,地形为平原、盆地与高原,位于第二、三级阶梯,丘陵交错。夏季高温多雨,雨季长,冬季温和少雨。

元代名医朱丹溪所治都是南方人,发现“江南地土卑弱,湿热带火为病者最多”,总结出南方人多热病,体质多阴虚的结论,提出“阴常不足,阳常有余”的观点。南方水多,所以湿气重,且四季皆有湿气。中医认为湿为阴邪,湿性缠绵、黏腻、重浊,湿性趋下的致病特点。外感湿邪可出现精神萎靡,易疲乏,肌肉酸痛,困重乏力,头重如裹等不适,且阴雨绵绵心情易抑郁,湿气蕴结体内,