

恶性肿瘤目前已成为威胁人类健康的最严重疾病之一,是当今全球突出的公共卫生问题。有关专家认为,约占癌症总数70~80%的肿瘤是可以预防的。下面简单地介绍一下生活中的预防对策。

浅谈肿瘤的预防

高邮市中医医院 肿瘤科 主任中医师 徐行



一、保持心情舒畅 心理防癌

《吕氏春秋·尽数》指出:“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神,则生害也”。正常情况下,人“阴平阳秘,精神乃治”,一旦发生长期情志抑郁或情绪亢奋,都可致肝气郁结或肝阳上亢,气血逆乱,经络阻滞而形成。现代医学的观点认为,人的精神状态也与癌症的发生有重要关系,动物实验证实,给动物造成精神过度紧张,也容易诱发癌症,一些负性心理会损害人的免疫系统,在癌症病情发展中起到“催化剂”作用。因此,应当保持良好的情绪,心胸要开阔豁达,对于不良精神刺激要善于解脱,这样才能使人尽快从不良情绪的阴影中走出,增强抵御癌魔侵袭的能力。

二、避免过度疲劳 运动防癌

适当运动能防癌。运动能使吸氧量增多,呼吸频率加快,通过气体交换,可以将一些致癌物质排出体外,降低癌症的发病率。运动可以减少体内多余的脂肪,出汗可使体内的铅、镉、镍和铍等致癌物质随汗水排出体外。运动可使人血液循环加快许多,使癌细胞易被免疫清除。运动还能增强战胜癌症的信心和毅力,加上合理治疗,就一定出现“病树前头万木春”的喜人局面。过度疲劳和压力,会导致生理机能减退而易受疾病的侵袭,癌症也不例外,唯一适当的休息和运动,才能达到良好的防癌效果。生活无规律性,通宵上网或娱乐,睡眠时间减少或无规律以致体内内分泌失调。

三、合理膳食 饮食防癌

食用烟熏、油炸、烘烤和腌制食品猪肉、牛肉、羊肉及禽肉等肉类在高温烹调时就可产生芳香胺的苯环化合物,如3-4苯并比等强致癌物。腌制食品中含有N-亚硝酸胺在胃癌发生中有重要的影响。食用发霉的霉变食物如霉粮或发酵过程中被真

菌污染的食物,酸煎饼、浆水、酸馍等与胃癌的发病有关。研究证实,我国的消化道癌症与进食黄曲霉素关系密切。不良的饮食习惯如生气

吃饭、三餐不定时、暴饮暴食、喜吃烫食、喜吃干硬食物、进食过快等与胃癌及食管癌等发病关系密切。合理的膳食可能对大部分癌都有预防作用,特别是植物类型的食品中存在着各种各样的防癌成分。

四、避免过度装修 环境防癌

家庭卫生差:如过度装修使室内甲醛、氨气等明显超标;室内阴暗潮湿会使霉菌大量繁殖;而食品中的黄曲霉素也是强致癌物。因此,防癌保健应从家庭做起,从现在做起。

五、远离杀手 戒烟防癌

香烟烟雾中含有多种致癌物和促癌物,如尼古丁、苯并芘、亚硝胺、烟焦油、砷以及氢、铍、钋等都是强致癌物。与吸烟关系最密切的是肺癌,世界上每年有100万人由于吸烟而死亡,其中,因患肺癌而死亡约占90%。除肺癌外,吸烟还可引起咽喉癌、口腔癌、食管癌、胃癌、膀胱癌、子宫癌等。如果烟民具备3个“20”,就是肺癌的易感人群,即吸烟在20年以上的、开始吸烟年龄在20岁以下的、每天吸烟20支以上的。吸烟危害的不仅是烟民自身的健康,与那些不吸二手烟的普通人群相比,被动吸烟者患肺癌的发病率也要高上三四倍。通过戒烟是可以把肺癌的发病几率降低的。

作者简介:

徐行,主任中医师,肿瘤科(扬州市中医临床重点专科,已申报江苏省重点专科)主任,学科带头人,中国抗癌协会CSCO会员,江苏省中医药学会肿瘤分会常务委员,江苏省优秀中青年中医临床人才培养对象,扬州市中医药学会肿瘤分会副主任委员,扬州市医学会肿瘤放射治疗专业委员会委员,1991年毕业于南京中医药大学,从事肿瘤内科临床教学科研工作20余年,在江苏省肿瘤医院进修学习中西医结合肿瘤化疗、放疗两年,在省级以上杂志发表论文10余篇,擅长肿瘤的放疗、化疗、中医等综合治疗。

科学的进步,现代医学的发展,病人在就诊时往往需要做很多检查,例如:摄片、CT、MRI、DSA、PET/CT、超声等等。

医学影像检查应注意的几点

高邮市中医医院 放射科 主治医师 陈兴兵



在进行医学影像检查时,有的病人一次成功,有的病人却需要重复数次,如何才能做到一次成功,提醒需要检查的病人注意以下几点:

一、去除异物

当患者需要进行医学影像检查时,首先要做的第一件事就是去除检查部位的异物,特别是高密度异物。例如:进行胸部X线摄片时,就要去除项链、玉佩、胸罩、钮扣、拉链及带有饰物的衣服,甚至带有油漆的字、画衣物,膏药、敷料都得去除;在拍摄骨盆时要去掉拉链、钮扣、皮带,甚至是松紧带;颈椎拍片时要去除项链、玉佩、耳环;拍手时要去掉戒指、手链等。这样做的目的主要是防止异物伪影影响诊断。如果是进行CT、磁共振检查,这些金属异物不仅影响诊断,而且在做磁共振检查时,金属异物会产生一定的热量,会灼伤皮肤。

二、注意饮食

在做医学影像检查前不吃、不喝,如:做上消化道钡餐、PET/CT、DSA时就需要这样。另外,当临床医生怀疑有肠梗阻、肠穿孔、急性胰腺炎时,也需不吃、不喝。有的医学影像检查要喝足“水”才能进行检查。例如:腹部CT检查,喝水的多少及时间都有讲究,上腹部CT检查时,就得喝稀释的造影剂300ml,且喝完片后即可进行检查。对肾脏进行CT检查时,分次喝的量累计达800ml,且要等20分钟方可进行检查。如果是检查膀胱、前列腺、妇科

等,要分次喝到1200ml,等上2小时才能进行检查,并在检查前再喝200ml。在做磁共振检查泌尿系时,也必须喝水;做妇科超声检查前也得多喝水,使膀胱充盈后进行检查。

三、牢记禁忌

乱做医学影像学检查也会造成不良后果,因此,要牢记医学影像检查的相关禁忌症,而且要准确如实地向医生反映自己的病史。如:是否有过敏史,包括青霉素过敏史,含碘食物、药物过敏史,这就会提示大夫能否进行造影检查,包括:X线造影检查,CT增强及造影检查。当装有心脏起搏器、胰岛素泵、金属内固定物等是磁共振检查的绝对禁忌症,千万不能大意。

四、配合医生

怎样才能配合医生合理进行医学影像学检查,在拍摄胸片时,要按照医生吸气、摒气的口令做。吸气是为了让肺被气体充盈,以形成良好的对比,摒气是为了避免呼吸移动产生模糊的伪影,腹部摄片也是如此。而CT、磁共振的胸、腹部检查不仅仅是为了减少移动伪影,更是为了避免无规律的呼吸,造成层面层面的改变,遗漏病灶。在做胃肠道钡餐检查时,医生让在检查床上来回转动时,动作要慢一点,不能一闪而过,让医生什么也看不清楚。钡剂含在嘴里,让咽下时再往下咽,而且身体不能动。当然,在做检查时,不能做小动作,甚至连吞咽的动作都不能做,防止产生移动伪影。

五、善后工作

医学影像学检查完毕不是就没有事了,还有许多善后工作要做。比如:注射过对比剂后或CT增强及造影后,检查完毕休息15分钟方可离开,谨防发生过敏反应。回到家中,需换衣服,洗澡,去除放射性污染;当然,最好多喝茶水,促进代谢、利尿、排泄。对于介入病人,为了防止出血、血肿、感染等并发症,往往需要住院观察,并遵医嘱用药。

作者简介:

陈兴兵,主治医师,放射科主任,毕业于南京医科大学,曾先后在江苏省苏北人民医院、第二军区大学附属东方肝胆医院进修学习。从事影像诊断工作10多年,熟练掌握各种放射设备的操作;熟悉常见病、多发病的影像诊断,尤其擅长普放诊断、肿瘤的影像诊断及介入治疗。

适度而愉快的房事活动,对人的精神与身体健康有益无弊,但是人类

节欲保精 延年益寿

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培



的房事行为除机体本身以外,还受社会环境、心理遗传、疾病等因素的影响。因此,正确认识和过好房事生活,不仅仅有益于身心健康,而且和繁衍后代的健康密切相关。中医房事养生有着悠久的历史,丰富的内涵,在倡导普及性保健的今天,宣传和借鉴古人房事养生的科学理论,有着积极的意义。

“食色性也”;“饮食男女,人之大欲”,出自于孔孟著作,说明“性”原是人类一种本能,是人类生活的重要内容之一,重视房事养生也是养生学一大特色。我国明代著名养生家高濂在《遵生八笕》中总结戒欲与养生的关系说:“阴阳好合,接御有度,可以延年”。男子精盛则思室,女子血盛而欲动,婚配行房乃机体成熟之需,就好比天地相合一样,禁欲则是一种违背阴阳之道的做法,资料证明,中年以后丧偶者,常出现早衰、速亡的现象,这与精神与生活的双重失衡密切相关,所以“色欲”需节,但亦不可绝。做到行房有度,合房有术,提倡性生活节、少、和。正常、适度性生活不但对身体无害,而且还对男女双方身心健康有一定的益处,但如果房事不加节制而房事过度,会损精耗气,可造成百病缠身,未老先衰,以及不孕、不育的恶果。

中医学认为,“夫精者,身之本也”这里精,包括脏腑之精和生殖之精,是人体生命活动的物质基础,又具有生长、发育、繁殖后代作用。老子主张“恬淡虚无,少思寡欲”,他认为,人的生命是由于男女交合的性活动产生的,性活动的产生是源于人体之精,精,是人体生命的本源。精足则生命强健,精衰则生命就虚弱,若房事过度则伤肾,轻则体弱,出现头昏,脑胀,躁动烦热,或心悸少寐,惊恐不安,或阳兴梦遗,腰膝酸软,甚则阳痿、早泄、滑精、不育发生,重则疾病缠身,寿夭命折。有时现代检验指标提示正常,但自觉症状明显,可归为亚健康状态,究其原因,均与欲动损阴有关。“阴易亏难成”,可见保精之重

要,当然,并不是讲过分抑制“性欲”这种生物本能,逼迫自己去“苦行僧”,而是把夫妻性生活调整到生理需求的低限度。关于房事的频率,男性防止性功能早衰的关键应从成年开始,保持稳定而规律的性活动,切勿不要纵欲过度。古人认为,三十岁以内,每七日行房一次;四十岁以内,半月一次;五十岁以内,一月一次,六十岁以后,便宜断绝。而今,国泰民安,经济繁荣,生活水平日渐提高,其房事的频率亦应因人而异,但不宜过高。我们应认识到各人在性观念、性能力方面有着极大的差异性,不可强求划一。如果一个人有较好的健康状况,性兴趣到了相应的年龄依然不减,并且还有一个性兴趣和性能力浓厚的配偶的话,房事频率亦可适当增加。亦有能够维持70岁、80岁乃至90岁的人,也大有人在。

关于行房时间的选择。一是酒后不宜。酒精是刺激性很强的物质,易引起性器官充血兴奋,使人失去自制力。现代医学认为,长期的醉后入房,会使人体免疫系统的调节功能适应性减弱,器官功能适应性的减退。二是节气前后及暴冷暴热不宜。24个节气是气候交接之时,若逢大风、大雾、虹霓雷电,日月薄蚀,均为一日之虚,也不宜交合。三是情绪不宁不宜。如遇忧愁愤怒,惊恐悲衰,过分疲倦,谋虑勤动之类情况,不宜交接。四是病患初退不宜。大病以后,需待身体恢复方可进行。另外,值得注意的是男女行房以后,由于百脉沸腾,七窍齐开,必须避风寒,戒冷饮,以防阴寒内侵,而致相关疾病发生。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学理事会、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系,从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面有一定建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇。

头晕又称为眩

眩晕症防治

高邮市中医医院 神经内科 副主任医师 陈惟芳



晕,是一种主观的感觉异常。可分为两类:一为旋转性眩晕,多由前庭神经系统及小脑的功能障碍所致,以倾倒的感觉为主,感到自身晃动或景物旋转。二为一般性眩晕,多由某些全身性疾病引起,以头昏的感觉为主,感到头重脚轻。

一、旋转性眩晕 按其病因可分为周围性眩晕和中枢性眩晕两类。

1、周围性眩晕:是指内耳迷路或前庭神经的病变导致的眩晕症。

2、中枢性眩晕:是指脑干、小脑、大脑及脊髓病变引起的眩晕。

二、一般性眩晕

1、心源性眩晕:常见于心律失常、心脏功能不全等。2、肺源性眩晕:可见于各种原因引起的肺功能不全。3、眼源性眩晕:常见于屈光不正、眼底动脉硬化、出血及眼肌麻痹等。4、血压性眩晕:高血压或低血压均可引起眩晕。5、其它:贫血、颈椎病、急性发热、胃肠炎、内分泌紊乱及神经官能症等均可引起头晕。

常见疾病

1、贫血 老人如有头晕、乏力、面色苍白的表现,应去医院检查一下,看是否贫血。

2、血粘度高 高血脂、血小板增多症等均可使血粘度增高,血流缓慢,造成脑部供血不足,发生容易疲倦、头晕、乏力等症。

3、脑动脉硬化 患者自觉头晕,且经常失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘、四肢麻木。

4、颈椎病 常出现颈部发紧、灵活度受限、偶有疼痛、手指发麻、发凉,有沉重感。

5、高血压 高血压患者除头晕之外,还常伴有头胀、心慌、烦躁、耳鸣、失眠等不适。

6、心脏病 冠心病早期,有的人可能感觉头痛、头晕、四肢无力,精神不易集中等。对头晕最好的解决办法还是预防。

1、在饮食方面,患者应该多吃清淡的食物,少吃高脂肪、含盐量过高、甜食或非常油腻的食的食物,戒烟少酒。切忌少吃生冷瓜果、物,以免生痰助湿的饮食。例如冬瓜、萝卜、玉米、小米、荷叶粥、黑木耳、茄子、豌豆苗、西红柿、莴笋、豆油、茶、鲤鱼、海蜇以及豆类、豆制品等。

2、保持良好的心态与愉悦乐观的心情是预防的关键步骤。

3、保证充足的睡眠和休息,尽量保证卧室与整个屋子处于安静的环境下,不要出现嘈杂的声音。

4、保持室内空气的新鲜与流通,经常开窗透气。在适宜的气候下,经常去室外比较幽静的地方散步,多呼吸新鲜空气。少去拥挤及空气污染大、不流通的地方。

5、平时的工作与生活中不要过于忧虑,不要给自己添加很重的心理压力,多参加一些简单的娱乐活动,以此转移注意力。老人应定期作血压、心音、心律,以及血常规、血脂、血黏度、脑电图、脑血流图、颈部x线等检查,防患于未然。

作者简介:

陈惟芳,副主任医师,扬州医学会神经病学分会委员,毕业于江苏大学临床医学系,曾先后在江苏省人民医院内科、上海中山医院神经内科各进修一年。擅长脑血管病、头痛、眩晕、帕金森、癫痫、重症肌无力、面肌痉挛等内科杂症的诊断治疗,在省级刊物上发表论文10余篇。

高邮市中医医院
Gao You Hospital of TCM

中医院之窗

总第143期
2012年第20期
www.84610120.com

健康之友

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进