

肿瘤医学博士告诉你: 这些谣言都别信 科学防治是关键

以药代茶有讲究

代茶饮是指以药代茶,选用一两味药或数味中草药,煎汤或以沸水冲泡,补水又兼有治疗作用,强身健体。但代茶饮不能随意喝,只有正确饮用,才能收到疗效。

首先,要因证饮用。《黄帝内经》说:“寒者热之,热者寒之。”意思就是寒证用热药,热证用寒药。比如,同样是咽痛,有的人属于实热证,有的人属于虚热证,实热者可以用寒凉药物代茶饮,虚热者如果单纯用寒凉药物清热,就会导致脾胃受寒,所以需配伍健脾祛湿化痰的药物。

其次,要因人制宜。不是所有人都适合用同一个代茶饮,身体上火要去火,但对脾胃虚寒的人来说,需要加些甘草、大枣、生姜、干姜等健脾和胃的药物中和,以免去火药伤了脾胃。同时,还要视症状严重程度选不同搭配。

同时,代茶饮喝法有别。青果、罗汉果、川贝母等过大或坚硬的中药饮片需要捣碎,以便药物成分溶出。如果饮片多呈碎末状,最好装入无纺布小袋,制成袋泡茶。一些花类中药饮片由于质地松散,通常呈碎末状,最好也采用袋泡方式,以避免呛咳。

代茶饮的中药饮片,用沸水冲泡前应过一下水,去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯,沸水泡10至30分钟即可。

“是药三分毒”,代茶饮中药也不例外。喝代茶饮讲究中病即止,也就是取得效果后,就可停止使用。

据人民网

缺铁除了贫血 还会伤“心”

说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物质元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分,还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成,与体内氧气运输关系密切。同时,铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时,会造成体内储存铁逐渐耗竭,血红蛋白合成减少,进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时,可能导致某些疾病发病风险升高。

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人人群10%的新发冠心病病例。

当然,上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能伤“心”,对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群,应定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的动性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人群定期体检,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20mg铁,男性为12mg。但是,足够的摄入量不等于吸收。我们常说菠菜补铁,但是菠菜中的铁吸收率仅为7%,远低于动物性食物中的铁吸收率。因此,建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。据新华网

据科技日报

于肿瘤患者来说,合理治疗、尽量延长生命才是明智的选择。化疗等传统治疗手段虽然依旧有一定副作用,但一些新手段能让副作用有效减轻,因为恐惧放弃治疗实在是因小失大。

误区三:肿瘤晚期只能等死

这的确是个让患者和家人进退两难的问题。事实上,有些肿瘤即便是晚期,也仍有延长生存期的可能,不能一概而论。

晚期肿瘤治疗也会坚持“以人为本”的思想,即以改善患者症状、控制疾病发展、提高生存质量、延长生存期为目的,根据患者病情、年龄、经济状况、治疗期望值等,做到个性化治疗。

误区四:靶向药物可以盲吃

靶向治疗具有靶向性强、治疗效果好、副作用小等特点,但靶向药物不是对所有肿瘤患者都有疗效,患者在服用前需通过基因检测进行靶向药物筛选。如果盲目使用,不仅会增加患者经济负担,更有可能错过最佳治疗时间。一旦错用靶向药物,就会

延误治疗,加速病情恶化。

误区五:只有女性才会得乳腺肿瘤

尽管非常罕见,但男性也有可能患乳腺肿瘤,只是概率比较低。另外,美国范德堡大学医学中心的研究者发表在《美国医学协会杂志·肿瘤学》上的研究成果显示,男性在诊断为乳腺恶性肿瘤后的死亡率要高于女性患者。

误区六:把肿瘤“饿死”

有患者听信“饥饿疗法”,想通过不吃东西把肿瘤“饿死”,最后搞得自己皮包骨,重度营养不良。其实医学上的“饿死”和完全不吃东西的“饿”是两码事。前者指通过科学方法精准攻击肿瘤组织,切断肿瘤血供及营养代谢,从而阻止其生长。

肿瘤细胞是一种迅速生长增殖的细胞,必然会与正常组织争夺营养,在这场争夺战中,正常细胞往往是失败者。若营养不够,受损的往往是正常细胞、组织、器官,会导致患者并发症更多,临床预后更差,生活质量更低。

误区七:“发物”坚决不能吃

“发物”这个词来源于民间经验的总结,指富于营养或有刺激性、特别容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物,但“发物”与肿瘤并无关系。还需指出的是,“发物”包括的鱼、虾、牛羊肉等,都含有非常丰富的优质蛋白质,是肿瘤病人获取营养的重要来源。

误区八:止痛药用多了会上瘾

在中国,有80%左右的肿瘤患者伴有疼痛,严重影响生活质量。出现疼痛时,许多患者担心吃药上瘾宁愿硬熬。但长期临床实践证明,以止痛治疗为目的阿片类药物在规范化使用的情况下,出现成瘾的现象极为罕见,只占0.029%和0.033%。由此可见,阿片类镇痛药并非洪水猛兽,应遵医嘱,科学使用,合理镇痛。

误区九:草药、补充剂能治愈肿瘤

草药、补充剂等只能作为肿瘤标准治疗的补充,在控制不良反应、改善生活质量方面发挥重要作用,并不能指望它们治愈肿瘤。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

宝宝耳朵到底要不要掏

• 耳垢自行排出

耳屎,在医学上被称为耳垢,是由外耳道外侧1/3部分皮肤内分布的皮脂腺和耳垢腺的分泌物,加上外耳道内脱落的皮肤组织、皮肤正常菌群的细菌以及脱落的毛发混合形成的。

一般来说,耳垢生成后会位于原地(外耳道外侧1/3),然后随着人的说话、咀嚼等动作逐渐向外移动,最后排出。

大部分的耳垢并不需要掏挖就可以自行排出,但由于排出比较缓慢,所以我们一般感觉不到。

• 为什么会耳垢堵塞

耳垢堵塞,是指耳垢阻塞了外耳道。一

般来说,如果耳垢分泌过多或者自行排出受阻的话,就会引起耳垢在耳道里面的异常堆积,最后导致耳道被完全或者部分堵塞,这就是耳垢堵塞。

有数据显示,耳垢堵塞是一件很常见的事情,儿童的发生率为1/10,成年人为1/20,而老年人的发生率高达1/3。

那什么情况下会出现耳垢堵塞呢?

外耳道炎、外耳道湿疹、在灰尘较多的空气中活动、挖耳朵等增加了对外耳道局部的刺激,会使得耳垢分泌过多;同时,外耳道结构的狭窄、瘢痕、耳道内结构异常、缺乏咀嚼动作等会导致耳垢排出受阻;除此之外,不要总是去挖耳朵,挖耳朵往往会将耳垢推

向外耳道深处,影响耳垢的正常排出。

• 给宝宝掏耳朵的3个建议

一般情况下,耳垢堵塞并没有什么症状,也并不需要将耳垢取出,但如果耳垢堵塞伴有不适症状,例如听力损失,耳痛、痒、胀、头晕、耳鸣甚至是刺激迷走神经而导致咳嗽,那就需要将耳垢取出。

如果宝宝有不适症状,应由医生检查并判断。那么,要不要给宝宝掏耳朵,提供以下3个建议:

①家长自行给宝宝掏耳朵,有引起局部炎症、将耳垢推至外耳道深处以及导致耳垢分泌增多的风险。家长想要确定孩子需不需要定期掏耳朵,可前往耳鼻喉专科



就诊,让医生来确定。

②少数人因为自身情况而存在耳垢堵塞,但其中没有症状的一部分人也不需要处理,千万不要为了预防耳垢堵塞而频繁挖耳朵,这样反而容易加重耳垢堵塞。

③即使宝宝出现耳垢堵塞并且伴有症状,也需要在专业医师的指导下解除耳垢堵塞,而不可自行处理。

据新民晚报(图片来自网络)

锻炼柔韧性莫盲目 拉伸并非越疼越有效

民间有句老话,筋长一寸,寿长十年。很多人人都很喜欢拉伸,希望借此能把身体拉“软”。

对此,专家表示,柔韧性是衡量人体健康程度的重要指标,但没有必要因此过度追求身体的“柔软”。

柔韧性强弱存在个体差异

老百姓俗称的身体“软”“硬”,用体育

术语来说就是柔韧性。柔韧性是指让某一关节达到最大活动度的能力,包括身体各个关节的活动幅度以及跨关节的肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤等组织的弹性和伸展能力。

在短视频平台上,常能看到有人大秀“一字马”的视频,但对于大多数人来说,柔韧性可能还不及他们的一半。这是因为人

体的柔韧性存在个体差异,很多影响柔韧性的因素是由先天所决定的。这种差异表现在,每个人的关节结构所允许的自由度不同、关节周围的肌肉和连接组织在结构限制下伸长的能力不同等方面。

除此之外,还有一些后天因素会影响柔韧性。柔韧性与人的年龄密切相关,一般来说,年龄越小、柔韧性越好;而随着年龄增大,如果不注意锻炼,关节周围软组织弹性和肌肉伸展性就会明显下降。

拥有良好的柔韧性对人体健康是有帮助的,良好的柔韧性能增加肌肉和关节的活动度,改善肌肉和关节周围结缔组织功能;避免关节僵硬,维持良好的身姿、体态;减少在激烈运动中的肌肉疼痛,提高身体活动效率。同时,良好的柔韧性还能提升人们的生活质量,例如身体“软”的人就能更自如地完成旋转、起身和弯腰等动作。

正确的拉伸锻炼,可以提升柔韧性,使关节韧带保持良好的活动度。不过,专家提醒,当某项运动使关节结构运动幅度超出关节最大活动范围,就会导致组织损伤。

根据目标确定适宜的拉伸动作

那么何谓正确的拉伸运动?我们又该如何有效地进行拉伸?

不同类型的拉伸动作,适用于身体不同部位或不同肌群。对于普通健身爱好者

而言,要想找到适合自己的拉伸运动,就要先确定拉伸的目标。

动态拉伸最适合作为运动之前的热身,通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉,以达到预热身体的目的。需要注意的是,这种作为热身运动的拉伸,强度不宜太大、动作要轻柔。

为了增强柔韧性或完成某些高难度动作,可以采取静态拉伸。具体方式是将关节拉伸到不能继续伸展的位置,然后坚持一定的时间。通常做这种静态拉伸越频繁、坚持时间越长,柔韧性就会提高得越快。需要提醒的是,进行静态拉伸时,要保证拉伸的强度是适宜的,因为在某些情况下过度拉伸可能会导致身体损伤,那样就得不偿失了。

此外,在拉伸的过程中,身体可能会发出一些“警报”,我们要格外留意。通常拉伸时不应感到疼痛,若出现轻微的不适感是正常的,但如果出现明显的疼痛就要格外警惕,最好立即停止。

除此之外,某些拉伸,特别是颈部拉伸,可能会影响大脑供应血液和氧气的血管,当拉伸时出现头晕等状况时,要及时停止拉伸,并避免再做类似的拉伸动作。

最后,需要提醒的是,在拉伸时一定要保持呼吸。屏住呼吸会降低肌肉和大脑的氧含量,而保持顺畅的呼吸有助于降低肌肉张力、增强拉伸肌肉的效果。

鼻子不舒服 请到古氏养生馆

鼻涕倒流、鼻塞、鼻痒、鼻子干涩、呼吸不畅、喉咙不舒服人群可到古氏养生馆。

每天前20名进店顾客可享受免费体验服务

地址:义乌市篁园路159号 电话:13157988251

广告

义乌传媒第二届

苏杭丝绸服装节

4月11日中国潮流火爆来袭

品种多

款式全

质量好

品位高

全场99元起

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告